

# POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

## SERVIS OKIEN, VÝMENA TESNENIA



VÝMENA TESNENIA  
OPRAVA A NASTAVENIE  
VONKAJŠIE A VNÚTORNÉ  
ŽALÚZIE – ROLETY - SIETE

CENA AJ TELEFONICKY  
**0902 111 773**

show room Pavol Juščák  
Albert centrum  
Kopečná 242/2, Poprad



www.oknorenova.sk

## Pomôcť majú call centrá aj nonstop chatbot

Ministerstvo školstva rozširuje podporu pre rodičov, zákonných zástupcov aj školy počas obdobia podávania elektronických prihlášok na stredné školy aj prostredníctvom call centier. Cieľom je podľa rezortu zabezpečiť plynulý, zrozumiteľný a technicky bezproblémový priebeh prijímacieho konania.

Podpora je podľa ministerstva školstva výrazne posilnená pre rodičov a zákonných zástupcov žiakov, ktorí budú počas najbližších dvoch týždňov prostredníctvom portálu ePrihlášky podávať prihlášky na stredné školy. Call centrum na čísle 02/322 844 98 funguje počas pracovných dní v rozšírenom režime od 8.00 do 19.00 hod. Okrem toho bude infolinka dostupná aj počas víkendov: 14. – 15. februára a 21. – 22. februára, vždy v čase od 10.00 do 18.00 hod. Operátori poskytujú pomoc pri technickom postupe, orientácii v systéme ePrihlášok a riešení praktických otázok.

Pre školy je od začiatku februára k dispozícii infolinka na čísle 02/322 844 99, a to počas pracovných dní v čase od 8.00 do 16.00 hod. Pomôcť im má aj nonstop chatbot (24/7) na portáli ePrihlášky v zóne určenej pre školy. Tieto nástroje dopĺňajú prebiehajúce školenia, ktoré k elektronickému podávaniu prihlášok

organizuje ministerstvo školstva.

„Naším cieľom je, aby rodičia aj školy mali istotu, že sa majú na koho obrátiť s technickými otázkami a mohli sa plnohodnotne sústrediť na výber strednej školy. Posilnením call centra a zavedením nonstop chatbota vytvárame podmienky na pokojný a bezstresový priebeh podávania prihlášok,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Ministerstvo zároveň zverejnilo videonávody, príručky a prehľad často kladených otázok, ktoré majú pomôcť rodičom aj školám lepšie sa zorientovať v novom systéme a pomôcť v prípade nejasností.

„Projekt ePrihlášky nahrádza doterajší neprehľadný systém viacerých formulárov jedným digitálnym riešením. Rodičia môžu podať jednu prihlášku na viac škôl, určiť poradie podľa vlastných preferencií a systém automaticky spracuje výsledok prijímacieho konania. Nový systém znižuje administratívnu záťaž škôl a prináša väčšiu prehľadnosť a spravodlivosť pre žiakov,“ ozrejmil rezort školstva a doplnil, že ako prví budú ePrihlášky využívať rodičia žiakov základných škôl pri prihlasovaní sa na stredné školy. Termín podávania prihlášok je od 8. do 20. februára 2026.

» ren

## Kamenárstvo

Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille

NAJVÄČŠÍ VÝBER  
pomníkov  
na Slovensku  
...SERIÓZNE A KVALITNE...

0948 906 102

www.kamenarstvosvit.sk

**PR**  
mont

SKLENNÍKY  
DO VAŠEJ ZÁHRADY  
info: 0907 909 473  
@pr.mont

INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA

Redakcia Popradsko  
0905 338 878  
0907 877 862

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely  
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti  
0950 713 550

www.regionpress.sk



ŽALÚZIE, SIETKY  
proti hmyzu  
rýchlo, lacno, kvalitne  
0907 942 957  
www.lacne-zaluzie.sk

ZAVO...  
stavbné práce  
www.zavosro.sk

- ▶ výstavba rodinných domov
- ▶ terénne a výkopové práce
- ▶ tesárske a betonárske práce
- ▶ rekonštrukčné práce

0903 645 679  
zavosro@gmail.com



Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je 18. februára 2026

TIPOS  
Vaše výhry, naša radosť

Slovák vyhral neuveriteľných

3 233 101 €

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

euro  
miliony

Bezplatný týždenník

**POPRADESKO**  
KEŽMARSKO

EV 6206/24

vydáva spoločnosť  
**REGIONPRESS**  
so sídlom Pekárska 7489/40A,  
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bajkalská 3852/20  
**POPRADESKO**  
popradsko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878  
Miroslav Imrich 0907 895 865  
Bc. Lenka Šubová 0907 877 862

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA** (41520 domácností)

**Každý týždeň:**  
Poprad, Kežmarok, Abrahámovce, Huncovce, Spišská Belá, Vlková, Vrbov, Spišská Sobota, Stráže pod Tatrami, Batizovce, Hozelec, Hôrka, Hranovnica, Jánovce, Kravany, Lučivná, Spišská Teplica, Spišské Bystré, Spišský Štiavnik, Svit, Štrba, Švábovce, Vikartovce.



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

**Stredné Slovensko**

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

## Vybrať si môžu záverečnú prácu alebo záverečnú stáž

Vysokoškolskí študenti budú môcť po novom ukončiť štúdium záverečnou stážou namiesto písania klasickej záverečnej práce. Umožní to nový zákon o vysokých školách, ktorý bol schválený minulý rok a nadobudne účinnosť 1. septembra. Zmeny majú podľa rezortu školstva zvýšiť atraktivitu vysokoškolského vzdelávania a lepšie pripraviť absolventov na trh práce.

„Novým moderným zákonom o vysokých školách vytvárame väčší priestor pre študentov vysokých škôl na získanie cenných praktických skúseností už počas štúdiá. Dokonca, podľa nových pravidiel v bakalárskych študijných programoch, s výnimkou profesijne orientovaných, nebude záverečná práca alebo záverečná stáž povinná. Bude to na rozhodnutí vysokej školy pri konkrétnom študijnom programe,“ uviedol minister Tomáš Drucker.

Cielom zavedenia možnosti výberu medzi záverečnou prácou a záverečnou stážou je podľa rezortu školstva, popri reakcii na fenomén umelej inteligencie, zvýšenie atraktivity vysokoškolského štúdia a zlepšenie pripravenosti študentov na trh práce. „Zároveň sa takýmto spôsobom podporuje budovanie sietí medzi akademických prostredím a pracovnou sférou,“ ozrejmilo ministerstvo a dodalo, že v tejto súvislosti je dôležitá aj zmena týkajúca

sa zvýšenia flexibility záverečných prác. „Nový vysokoškolský zákon ponecháva formu záverečnej práce na vysokej škole, v súlade s potrebami konkrétneho študijného programu – bude môcť mať teda formu napríklad súboru chorobopisov pacienta, právnej analýzy k riešeniu komplexného právneho problému či stavebného projektu.“

Základné požiadavky na záverečnú stáž upravuje priamo nový vysokoškolský zákon, podľa ktorého stáž musí umožniť študentovi uplatniť vedomosti, zručnosti a kompetencie pri výkone práce na pracovisku v súlade s jeho študijným programom. Študent bude môcť absolvovať záverečnú stáž len na základe súhlasu vysokej školy. Na záver sa uskutoční obhajoba záverečnej stáže, ktorá bude rovnako, ako obhajoba záverečnej práce, štátnou skúškou. Ďalšie podrobnosti a podmienky si upravujú vysoché školy.

» ren



Ilustračná foto. zdroj foto jarmoluk pixabay

**INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA**

Redakcia  
**Popradsko**  
0905 338 878  
0907 877 862

**NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV**

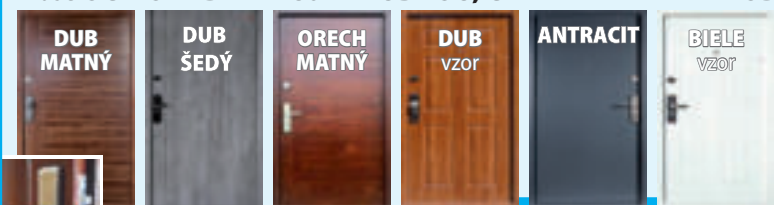
EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE  
0907 877 862

**LEPŠIA PRÁCA**

## BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov



**AKCIA 460 €**

kovanie ZDARMA  
zameranie ZDARMA

v ponuke aj  
**INTERIÉROVÉ DVERE**

v ponuke aj **hladké dvere a odtieň Wenge** všetky dvere **SKLADOM**

**odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR**

V ponuke aj bezpečnostné dvere **SECURIDO a SECUM**

**0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 •**  
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

**UŽITOČNÉ KONTAKTY**  
www.mojinzerat.sk

**KLAMPIARSTVO**  
0904 121 559 | www.tulisstrechy.sk **KLTP**

www.mojinzerat.sk  
**INZERÁT TU UŽ OD 5,50 EUR**

**FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

- > revízie komínov ku kolaudáciám RD
- > frézovanie a vložkovanie komínov
- > strojové čistenie zadechtovaných komínov
- > fasádne komíny
- > čistenie a kontrola komínov

**0905 279 418**  
obhliadka ZDARMA

Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7,00 hod do 17,00 hod

www.kominar-poprad.sk  
www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o., Lučivná 315  
0905 279 418, Michal Hudáč

**STRIKANÉ IZOLÁCIE**

12,50 €/m<sup>2</sup> pur penu, hrúbka 20 cm

0,58 €/m<sup>2</sup> hrúbka 1 cm

- najlepší pomer kvalita/cena
- predĺžená záruka na 60 mesiacov
- diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene

**AKCIA**  
omietky pucovka od 5,05€ s materiálom

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

**STAVEBNÉ PRÁCE**  
tel: 0915 363 983

**POTERY A STROJOVÉ OMIETKY**

MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m<sup>2</sup>

ZATEPĽOVANIE rodinných domov tel: +48 665 719 051

**Páči sa mi**



**POPRADESKO.SK**  
na facebooku

Staň sa fanúšikom stránky a sleduj:

- nové inzeráty
- dôležité info
- tipy na voľný čas
- súťaže, ...



Sa oplatí.

od pondelka 16. 2. do 22. 2.

# CENOVÝ LÍDER\* NA SLOVENSKU. Nakupovať inde nemá cenu.

# 1

**0.69** Trvanlivé mlieko 1l, 3,5% tuku

pri kúpe od 12 kusov



**0.59**

Spíšské párky 700 g, (1 kg = 5,70)

**UŠETRITE\* -51%**

**3.99**

\*Ušetrilo sa porovnávajúcou cenou z porovnateľných produktov v rovnakom obchodnom zariadení.



100 g iba 0.57 €

Hellmann's Tatárska omáčka/Majonéza 625 ml (1 l = 4,62)

**UŠETRITE\* -51%**

**2.89**

\*Ušetrilo sa porovnávajúcou cenou z porovnateľných produktov v rovnakom obchodnom zariadení.



0,5 l iba 0.95 €

**UŠETRITE\* -37%**

**7.59**

\*Ušetrilo sa porovnávajúcou cenou z porovnateľných produktov v rovnakom obchodnom zariadení.

Pilsner Urquell

8 x 0,5l = 4l svetlý ležiak + záloh za obaly 1,20 € (1 l = 1,90)

400 g



**-45%**

**1.89**  
3.49

Cherry paradajky strapcové 400 g balenie (1 kg = 4,73)



**-41%**

**1.39**  
2.39

Mandarinky cena za 1 kg odroda Murcott



Najnižšia cena v Lidli tento rok

~~4.99~~  
**2.99**

**-44%**

**2.79**  
4.99

Bravčové stehno cena za 1 kg v celku, bez kostí

**-39%**

**3.99**  
6.59

Kuracie stehenné rezne cena za 1 kg bez kostí a kože



Pohodlnejší spánok sa oplatí.

**CENOVÝ HIT**

**6.99**

LIVARNO Postelňa bielizeň 2-dielna súprava, 70 x 90 + 140 x 200 cm



\*Pravidlo: za rovnakých podmienok. Cena porovnateľného produktu v rovnakom obchodnom zariadení.

Porovnanie: cena v Lidli od 16. 2. do 22. 2. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Doby a ďalšie vyhradené. Ceny sú bez zľavy. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien a variantov porovnateľného produktu. Odber možný v obvyklom množstve.

# Každý deň sa môžeš mať ako prasa v žite



Žreb **Párty prasa v žite** ti dáva šancu na výhru až **200 000 €** ihneď a **12 000 €** na rok. Kúpite na najbližšom predajnom mieste TIPOS.

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk)

**TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

[WWW.TIPOS.SK](http://WWW.TIPOS.SK)




Gratulujeme hráčovi  
z Košického kraja, ktorý vyhral

**3 233 101 €**

**18+** HRAJ  
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.  
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.  
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.  
Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk)

## Hráč z Košického kraja vyhral rozprávkovú sumu. Domov si odniesol takúto výhru!

**Na Slovensku pribudol ďalší miliónár a koniec januára sa tak niesol v znamení mimoriadneho šťastia a veľkej radosti. Vďaka číselnej lotérii EUROMILIÓNY sa tentoraz šťastie usmialo na hráča z Košického kraja, ktorý si v sobotu 31. januára odniesol výhru presahujúcu 3,2 milióna eur. Táto výhra ho okamžite zaradila medzi slovenských miliónárov a zároveň sa zapísala medzi najvýznamnejšie výhry v histórii tejto obľúbenej hry.**

Šťastný výherca uzavrel svoju stávkku už v stredu 28. januára. Rozhodol sa pre jednoduchú a čoraz populárnejšiu možnosť – zvolil si náhodný tip a stávkku uzavrel na jedno žrebovanie. Následne mu nezostávalo nič iné, len čakať. Práve niekoľkodňové obdobie očakávania, ktoré je pre hráčov neodmysliteľnou súčasťou hry, sa mu napokon vyplátilo. Sobotné žrebovanie prinieslo výsledok, ktorý mu doslova vyrzil dych.

Výherný tiket obsahoval kombináciu čísel 12, 14, 15, 25, 29, 32 a 33 a číslo 3 z druhého osudia. Táto presná zostava sa ukázala ako správna a zabezpečila hráčovi jackpot vo výške 3 233 101 eur. Ide pritom o mimoriadne významnú výhru aj z pohľadu štatistik. Konkrétne ide o piatu najvyššiu výhru v histórii číselnej loterie EUROMILIÓNY na Slovensku a zároveň o dvadsiatu najvyššiu výhru v celej histórii spoločnosti TIPOS. Takéto výhry sú dôkazom, že EUROMILIÓNY patria dlhodobo medzi hry, ktoré dokážu priniesť skutočne krásne výhry.

Súčasťou stávky bola aj doplnková hra EUROMILIÓNY JOKER, ktorá ponúka hráčom ďalšiu šancu na výhru. V tejto doplnkovej hre však hráč

tenzoraz úspešný nebol. Hlavná výhra však jednoznačne zatienila všetko ostatné a priniesla radosť, aká sa dostáva len raz za život.

Rok 2026 sa tak začal vo veľkom štýle a už v jeho prvom mesiaci priniesol prvý miliónový jackpot. Príbeh výhercu z Košického kraja opäť potvrdzuje, že k výhre nemusí viesť zložitá stratégia ani dlhoročné hranie. Niekedy stačí jedno rozhodnutie, jeden náhodný tip a trochu trpezlivosti. Práve tieto momenty robia z číselných lotérií výnimočné hry, ktoré spájajú zábavu, očakávanie a radosť z možnosti vyhrať.

EUROMILIÓNY patria medzi najobľúbenejšie číselné lotérie na Slovensku. Zaujímavý jackpot, jednoduchý princíp hry a možnosť zvoliť si vlastné alebo náhodné čísla robia z tejto loterie atraktívnu voľbu pre široké spektrum hráčov.

Chcete skúsiť šťastie aj vy? Stávku si môžete podať na jednom z predajných miest TIPOS po celom Slovensku – na

poštách, v trafikách či v ďalších autorizovaných predajniach. Pohodlnou možnosťou je aj online podanie stávky prostredníctvom webovej stránky [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk) alebo mobilnej aplikácie, vďaka ktorej máte svoje obľúbené hry vždy poruke.

Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!



Chceme počuť, ako sa vám žije.

Či ste náš volič, alebo nie, prídte sa s nami porozprávať

## 25.2. V KEŽMARKU

o 18:00 v Hoteli Hviezdoslav, Hlavné námestie 95

## 26.2. V POPRADE

o 18:00 v Tatranskej galérii, Hviezdoslavova 341/12

**PS** **Progresívne Slovensko**



Co-funded by  
the European Union

Európska rozvojová nadácia z Poľska spolu so svojimi partnermi:  
Střední škola, příspěvková organizace z Jablunkova v České republice  
Středná odborná škola technická z Popradu na Slovensku realizuje projekt s názvom  
**„Innowacje w edukacji VET“**  
Výsledkom projektu je vytvorenie, otestovanie a šírenie vzdelávacích nástrojov vo forme PORTÁLU S GENERÁTOROM WEBOVÝCH ÚLOH a  
40 WEBOVÝCH ÚLOH – PLÁNOV/SCENÁROV HODÍN  
ktoré zlepšujú kvalitu vzdelávania na odborných/technických školách v Poľsku, na Slovensku a v Českej republike.  
Novovytvorené vzdelávacie nástroje sú k dispozícii na adrese:  
**WWW.VET-WEBQUEST.ONLINE**  
Odporúčame vám ich využívať!  
Projekt je spolufinancovaný Európskou úniou.

**čujte.sk**

Nezabúdajte  
na chutné zdravé  
jablká

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

### Riadková inzercia

#### 1 AUTO-MOTO

#### 2 ELEKTRO, TECHNIKA

» Predám elektrický ohrievač vody ELÍZ typ EURO 151 IN, cena 300 eur. 0911 134 470

#### 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

» Predám domáce tkané koberce, vysoká kvalita. 0908 443 261

#### 4 DOM A ZÁHRADA

#### 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

#### 6 HOBBY A ŠPORT

#### 7 DEŤOM

#### 8 DARUJEM

#### 9 ZOZNÁMENIE

#### 0 RÔZNE

» Kúpim odznaky, vyznamenania, hodinky PRIM a iné značky a rôzne vojenské veci. 0901 742 201

# PEGATHERM

Sme s Vami už **22 ROKOV**

Partizánska 1849  
Poprad – Západ  
(vedľa autosalónu Peugeot)

## ROZDIEL MEDZI DOBRÝM A ZLÝM OKNOM JE MONTÁŽ.

Okná dnes predáva každý. My ich montujeme tak, aby fungovali roky.



**PRECÍZNA MONTÁŽ**

- správne osadenie
- presné nastavenie
- funkčné roky bez problémov

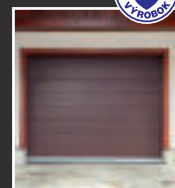
Plastové  
okná a dvere



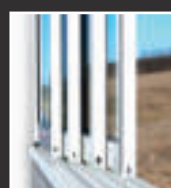
Vchodové  
dvere



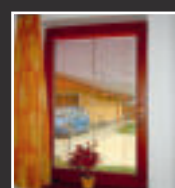
Garážové  
brány



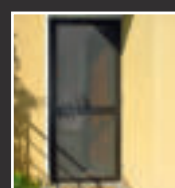
Zasklievanie  
balkónov



Tieniaca technika  
a žalúzie



Sieťky  
proti hmyzu



info: 0918 957 982 • 052 776 43 53

[www.pegatherm.sk](http://www.pegatherm.sk)

e-mail: [info@pegatherm.sk](mailto:info@pegatherm.sk)

## Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866  
v tvare RP (medzera) PP  
(medzera) číslo rubriky  
(medzera) Text inzerátu.

Príklad:  
RP PP 7 Predám hlboký  
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-  
platnený spätnou SMS, ktorú Vám  
vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky  
na akcie, ponuky zamestnania  
a reality v riadkovej inzercii neu-  
verejňujeme. V prípade záujmu  
o zverejnenie tohto typu inzerátu  
kontaktujte našich obchodníkov.  
SMS je možné podať aj v novinách  
v iných regiónoch. V takom prípade  
nahradíte písmena „PP“ v texte  
Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete  
v tiráži.

(Službu platbamiomobilm.sk  
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

## Meniny oslavujú



## Február

- 13. Arpád
- 14. Valentín
- 15. Pravoslav
- 16. Ida, Liana
- 17. Miloslava
- 18. Jaromír
- 19. Vlasta
- 20. Lívia
- 21. Eleonóra
- 22. Etela
- 23. Roman,  
Romana

## 24. februára 1968 Výročia a udalosti

Jocelyn Bellová na univerzite v Cambridge  
objavila prvý pulzar

## 25. februára 2000

v severnej stene Malého Kežmarského štítu  
tragicky zahynul významný slovenský horo-  
lezec Pavel Pochylý spolu s bratom Ondrejom

## Frézovanie a vložkovanie

### KOMÍNOV

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie,  
vylúčkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

frézovanie  
od 15€/m

Zľava  
na materiál  
40%

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

## FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

**FRÉZOVANIE**  
od 15€/bm

- PRESTAVBY  
NADSTREŠNÝCH  
ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE  
A SIEŤKOVANIE  
KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV  
**ZDARMA**

**REKONŠTRUKCIA  
KOMÍNOV**

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA  
na materiál 45%**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

## FASADOVO

**FÚKANÉ A STRIEKANÉ  
IZOLÁCIE** Celé Slovensko  
Timeo, s.r.o.

0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

## ČÍRE PLACHTY

NA ALTANKY, TERASY, PRÍSTREŠKY

PLACHTY NA VOZÍKY  
DO ZÁHRADY A NA STAVBU

**ABAVT**

prev. Švábovce 132, okr. Poprad  
0915 963 345  
abavt.sro@gmail.com  
ABA VT sro - plachty

**MRAZUVZDORNÉ  
A UV STABILNÉ**

## Páči sa mi



**POPRADESKO.SK**  
na facebooku

Staň sa fanúšikom  
stránky a sleduj:

- nové inzeráty
- dôležité info
- tipy na voľný čas
- súťaže, ...

# Buďte všímaví a podozrivé konanie ihneď hláste Ako zabrániť vykrádaniu bytov

**Polícia SR v rámci prevencie  
a v snahe zabrániť páchatelom,  
aby neoprávnené vnikali do obydli  
a spôsobovali ľuďom škodu na sú-  
kromnom majetku, vyzýva širokú  
verejnú a obyvateľov panelových  
bytov k obozretnosti. Zároveň im  
odporúča, aby si všimli nasledov-  
né:**

Osoby, ktoré sa bezdôvodne po-  
hybujú v spoločných priestoroch  
obytného domu, napríklad falošní  
elektrikári, poštári, dovozcovia jed-  
la. „Tieto osoby účelovo vyhľadávajú  
bytové domy, ktoré nemajú kamerový  
systém, preto odporúčame správcom  
domov, aby zabezpečili spoločné  
priestory,“ hovorí Zlatica Antalová,  
vedúca oddelenia komunikácie a pre-  
vencie Krajského raiditeľstva policaj-  
ného zboru Trnava a dodáva, že je po-  
trebné si všimnúť aj rôzne maličkosti,  
ktoré ste dosiaľ v bytovom dome  
nezaznamenali, napríklad prelepené  
„kukátko“, posunuté rohože, prelepe-  
né zámky vchodových dverí, nedolieha-  
nie vchodových dverí a podobne.  
„Všetko toto môže nasvedčovať tomu,  
že niekto typuje byty za účelom ich  
vykradnutia,“ objasňuje Z. Antalová.

## Majú rôzne zámienky

Potenciálni páchatelia zneužíva-  
jú podľa informácií polície vstup do  
bytových domov pod zámienkou do-  
ručenia jedla, pošty, preplatku pre  
konkrétnu osobu. Do obytných domov  
sa dostávajú vďaka dôvere obyvateľov  
a overujú prítomnosť osôb v bytoch  
najmä:

- klopaním na jednotlivé byty, pričom ak niekto otvorí dvere tvária sa, že sa zmýlili, alebo si vymyslia inú legendu,
- zvonením a predstieraním, že „hľadajú adresáta objednávky“,
- sledovaním reakcií obyvateľov a pohybu v dome,
- zisťovaním informácií od susedov, napríklad kto je doma, kto je na dovolenke a podobne.

## Vyzývajú k opatrnosti a všímavosti

„Upozorňujeme občanov, aby boli maximálne opatrní a obozretní, najmä:

- Nepúšťajte neznáme osoby do bytových domov.
- Neposkytujte žiadne informácie o svojej osobe, ani o susedoch.
- Poučte susedov, aby cudzím neznámym osobám neoznamovali dôvo-



Ilustračné foto.

zdroj foto analogicus pixabay

dy vašej neprítomnosti, či informácie, kde sa aktuálne pohybujete a kedy sa vrátite.

• Buďte všímaví, sledujte obozretné pohyby neznámych osôb v spoločných priestoroch, ktorý budí vašu pozornosť

• Ani bezpečnostné dvere nedávajú záruku, že váš byt sa nestane objektom zlodějov,“ radí polícia a zároveň vyzýva: „Ak spozorujete podozrivé osoby, alebo iné podozrivé skutočnosti, okamžite kontaktujte políciu na bezplatnom telefónnom čísle 158.

Vaša okamžitá pohotovosť reakcia je pre nás veľmi dôležitá a zvyšuje šancu na odhalenie možných páchatelov.“

## Pamätajte, že...

... plynári, elektrikári, správcovia či iní poskytovatelia plánovaných služieb vždy vopred informujú o svojej návšteve emailom alebo oznamom vo vestibule a sú zväčša viditeľne označení. Rovnako sú povinní sa vám na vyzvanie preukázať aj služobným preukazom.

» ren

# MIRAD

MIRAD PORADÍ RÁD!



## VÝPREDAJ ZÁSOB

# 0%



### Dvere do niky RONAL

- 90 x 200 cm
- bezrámové prevedenie
- alu lesk / nepriehľadné sklo
- 6 mm sklo

-789 €  
**394,50 €**

### Sprchový kút s rohovým vstupom

- RONAL ARELIA D20SE2
- 100 x 100 x 190 cm
- rámové prevedenie
- alu lesk / číre sklo
- 5 mm sklo

-523 €  
**299 €**

### Jednokrídlové dvere + bočná stena

- ANNEA AN1C+ANT
- 90 x 90 x 200 cm
- bezrámové prevedenie
- alu lesk / číre sklo
- 6 mm sklo

-719 €  
**359,50 €**

### Štvorcová sprchová zástena Polysan + krídlové dvere s bočnou stenou

- 90 x 90 x 190 cm
- bezrámové prevedenie
- alu lesk / číre sklo
- obojstranné prevedenie L/P

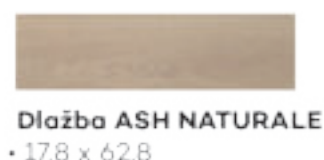
-799 €  
**399,50 €**



### Peletkový krb HAAS+SOHN HSP 6 TOLEDO IV 32

- 8,3 kW
- bez výmenníka
- antracit / sivá

-2 922 €  
**2 396 €**



Dlažba ASH NATURALE  
• 17,8 x 62,8

24,60 €/m<sup>2</sup>  
**16,90 €/m<sup>2</sup>**



Dlažba MALMO GREY  
• 59,7 x 119,7 mat

31,95 €/m<sup>2</sup>  
**19,90 €/m<sup>2</sup>**

VÝPREDAJ Listely od  
**1€**  
/ ks



Všetky akcie a výpredaje nájdete v predajni **Hraničná 5300, Poprad** | [www.mirad.sk](http://www.mirad.sk)

## Valentínska kvapka krvi 2026

V piatok 13. februára 2026 sa začína 31. ročník kampane Slovenského Červeného kríža - Valentínska kvapka krvi. Slogan „Potrebujem Ťa“ je tento rok odkazom pacientov, ktorí bez darovanej krvi nemôžu podstúpiť liečbu, operáciu alebo sa zotaviť po úraze. Kampaň potrvá do 27. februára.

Sviatok svätého Valentína je symbolom blízkosti a starostlivosti. Valentínska kvapka krvi preto každý rok pripomína, že darcovstvo krvi je jedným z najkonkrétnejších prejavov ľudskej solidarity. Za každou transfúziou je nielen šlachetný darca, ale aj človek, ktorý práve teraz potrebuje našu pomoc.

Potreba krvi je často vyššia, než si uvedomujeme. Kým napríklad pri komplikovaných pôrodoch môže ísť o 15 transfúzných jednotiek, dlhodobá liečba ťažkých popálenín môže vyžadovať až desiatky jednotiek červených krviniek, plazmy aj krvných doštičiek. Preto je dôležité, aby krvné zásoby zostávali stabilné počas celého roka.

„Keď pacient povie 'Potrebujem Ťa', nie je to metafora – je to prosba o šancu pokračovať v živote. Jedna návšteva odberového centra môže rozhodnúť o tom, či sa liečba začne načas a či bude mať pacient silu ju zvládnuť. Ďakujeme každému darcovi, ktorý sa rozhodne byť

blízko aj neznámemu človeku,“ hovorí Zuzana Rosiarová, generálna sekretárka Slovenského Červeného kríža.

SČK pozýva verejnosť, aby sa do Valentínskej kvapky krvi 2026 zapojila darovaním krvi v ktoromkoľvek odberovom centre na Slovensku. Územné a miestne spolky SČK prinesú možnosť darovať krv aj do odľahlých obcí prostredníctvom mobilných odberov.

Krv môže darovať každý zdravý človek vo veku 18 až 60 rokov s váhou nad 50 kg a dobrým zdravotným stavom. Po prekonaní vírusového alebo bakteriálneho ochorenia je možné krv darovať po 2 týždňoch od úplného vyliečenia.

Kampaň Valentínska kvapka krvi® je zapísaná v registri ochranných známk Úradu priemyselného vlastníctva SR.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto congerdesignpixabay

## Výskum BMC SAV môže zlepšiť liečbu rakoviny prsníka

Nové poznatky o rezistencii na chemoterapiu pri rakovine prsníka, ktoré môžu viesť k vývoju účinnejšej terapie, zverejnili vedkyne Biomedicínskeho centra Slovenskej akadémie vied, v. v. i. (BMC SAV) v časopise Drug Resistance Updates, ktorý sa radí medzi najprestížnejšie vedecké časopisy v oblasti farmakológie a farmácie na svete.

Článok, ktorého prvou autorkou je mladá vedecká pracovníčka Lenka Trnková z Oddelenia molekulárnej onkológie BMC SAV, ukazuje, že nádorové bunky, ktoré získavajú rezistenciu na chemoterapeutické liečivo paklitaxel, podliehajú okrem genetických zmien aj rozsiahlym zmenám metylácie DNA. Tieto chemické modifikácie DNA rozhodujú o tom, ktoré gény sú zapnuté a ktoré vypnuté. Ak sa metylačné vzorce nastavujú odlišne, niektoré dôležité gény sa vypnú a iné sa naopak aktivujú. V nádorových bunkách to môže viesť k tvorbe bielkovín, ktoré im pomáhajú prežiť liečbu. „Výskum zameraný na metyláciu DNA pomáha odhaliť, ako a prečo sa nádorové bunky stávajú odolnými voči liečbe. Lepšie pochopenie týchto mechanizmov môže viesť k včasnému rozpoznaní zlyhávania liečby, presnejšiemu výberu terapie pre konkrétne pacientky, a v budúcnosti aj k vývoju nových liečebných postupov, ktoré by rezistenciu dokázali obísť alebo jej úplne zabrániť,“ vysvetľuje Dr. Lenka Trnková.

Rakovina prsníka je najčastejšie nádorové ochorenie u žien. Na Slovensku žije viac ako 30-tisíc žien s týmto ochorením, a zomiera naň približne tisíc žien ročne. Jednou z najväčších prekážok úspechu liečby je vznik rezistencie. V praxi to znamená, že terapia, ktorá bola na začiatku účinná, postupne prestane fungovať, pretože sa nádorové bunky dokážu prispôbiť. Tento jav je jedným z hlavných dôvodov, prečo sa ochorenie môže zhoršiť alebo vrátiť.

V rámci tohto výskumu autorky vytvorili detailný molekulárny profil rezistentných buniek. Odvodili bunkové línie rezistentné na chemoterapeutické liečivá paklitaxel a doxorubicín a komplexne ich charakterizovali na úrovni funkčných zmien, génovej expresie, mutácií, zmien v počte kópií a metylácie DNA. Na výskume spolupracovali s laboratóriami vo Francúzsku, v Nórsku a v Česku. Vďaka tomu mohli vyvinúť predklinické modely z nádorov a overiť metylačné profily v klinických vzorkách pacientok.

Časopis Drug Resistance Updates, kde bol tento výskum zverejnený, publikuje články z oblasti liekovej rezistencie pri infekčných a nádorových ochoreniach, ako aj z oblasti nových liečebných stratégií na jej prekonanie. Prvá autorka Dr. Lenka Trnková, veľká časť riešiteľského tímu aj posledná autorka článku Dr. Božena Smolková a Dr. Verona Buociková sú z BMC SAV. » ren

## Aplikácia Horskej záchranej služby prichádza s novinkami Pomáha im moderná digitálna komunikácia

Pri riešení život ohrozujúcich situácií v horskom teréne zohráva čoraz významnejšiu úlohu moderná digitálna komunikácia. Aplikácia Horskej záchranej služby (HZS) pomáha horským záchranárom už šesť rokov. Od jej spustenia si ju stiahlo viac ako 213-tisíc používateľov, naplánovali si v nej vyše 18-tisíc túr a zaznamenané sú stovky aktivácií funkcie Anjel strážny.

Operačné stredisko tiesňového volania Horskej záchranej služby v roku 2025 prijalo 2 207 tiesňových volaní a záchranári absolvovali viac ako 3 100 výjazdov. V porovnaní s rokom 2024 ide približne o 8-percentný nárast zásahov. „Aktuálna zimná sezóna 2025/2026 nám opäť ukazuje, že dôsledná príprava, správny výstroj – vrátane lyžiarskej prilby – a všímavosť v horách sú životne dôležité. Mnohým zásahom sa dalo predísť rozumným plánovaním, sledovaním lavínových správ a primeranou turistickou či horolezeckou výbavou,“ upozorňuje riaditeľ HZS Martin Matúšek a dodáva, že najviac hlásení eviduje HZS z oblasti Nízkych Tatier, Malej Fatry a Západných Tatier. „Pri zásahoch v horách rozhodujú minúty. Presná poloha, možnosť doplniť informácie cez chat alebo video a rýchle zdieľanie údajov s ďalšími záchrannými zložkami výrazne

skrátujú čas potrebný na pomoc v kritických situáciách,“ prízvukuje Matúšek.

Aplikácia HZS rozširuje možnosti

V roku 2026 aplikácia HZS rozširuje možnosti tiesňovej komunikácie o SMS chat na číslo 18 300, ktorý je určený pre situácie, keď volajúci nemôže hovoriť alebo má v teréne slabý signál. SMS komunikácia umožní súčasne odoslanie údajov z aplikácie, ako je presná poloha, základná identifikácia či klasifikácia incidentu. Novinkou je aj automatické rozpoznanie polohy mimo horskej oblasti. Aplikácia v takom prípade ponúkne volanie na tiesňové linky 155 alebo 112. V horských oblastiach zostáva primárnym kontaktom linka 18 300. Aplikácia je prepojená so systémom tiesňovej komunikácie NG-SOS, ktorý umožňuje presné a rýchle odovzdávanie núdzových údajov medzi jednotlivými záchrannými zložkami. „Len v roku 2025 spracovalo Operačné stredisko tiesňového volania HZS prostredníctvom portálu NG-SOS celkovo 1 176 incidentov. Viac ako 200 z nich tvorili tiesňové volania priamo z aplikácie HZS, približne 900 udalostí bolo založených cez portál NG-SOS a v 130 prípadoch záchranári využili videohovor. V 213 prípadoch došlo k zdieľaniu údajov s Virtuálnou záchrannou zdravotnou službou,“ informoval rezort vnútra. „Apli-



Ilustračné foto.

zdroj foto Miller\_Eszter pixabay

kácia HZS zachraňuje čas, ktorý v horách znamená záchranu zdravia aj života,“ uviedol minister vnútra SR Matúš Šutaj Eštok.

Lavínové informácie, AED a cezhraničná spolupráca

Aplikácia prináša aj nové lavínové funkcionality vrátane lavínového widgetu, ktorý si používatelia môžu pridať na domovskú obrazovku mobilného zariadenia. Widget zobrazuje najdôležitejšie informácie o aktuálnej lavínovej situácii a je dostupný v dvoch veľkostiach. Súčasťou aplikácie je aj rozšírené vyhľadávanie automatizovaných externých defibrilá-

torov (AED). V spolupráci s operačným strediskom 155 je aplikácia napojená na národný register AED a zobrazuje všetky evidované zariadenia na území Slovenska. „Sekcia Varovania a výstrahy ponúka prehľadnejšiu mapu s vyznačenými základňami HZS a farebným označením oblastí so zvýšeným rizikom. Výstražné správy sú po novom dostupné nielen v angličtine, ale aj v nemčine a poľštine. Aplikáciu HZS je možné aktívne používať na Slovensku, v Česku, Rakúsku, Nemecku (Bavorsko), Maďarsku, Fínsku, Moldavsku a v Taliansku (oblasť Trento). Je bezplatne dostupná pre operačné systémy Android a iOS,“ uzavrel rezort vnútra. » ren

# Ovocie plné cenných látok a vitamínov

## Doprajme si chutné šťavnaté jablká

Zvykne sa hovoriť, že ak chceme urobiť niečo pozitívne pre naše zdravie, mali by sme každý deň zjesť jedno jablko. Dokonca aj podľa odborníkov je toto chutné a šťavnaté ovocie plné cenných látok a vitamínov, ktoré majú veľa priaznivých účinkov na naše zdravie.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Jablká obsahujú rôzne vitamíny, ako napríklad vitamín C, E, ktoré majú anti-oxidačné schopnosti. Taktiež sa v jablkách nachádzajú rôzne minerálne látky, či už ide o draslík, horčík, fosfor alebo vápnik. Toto chutné ovocie obsahuje aj vlákninu, a to vo vode rozpustnú i nerozpustnú. „Vláknina rozpustná vo vode môže spomaliť prechod trávenej hmoty tráviacou sústavou a podporovať tak dlhší pocit sýtosti. Môže tiež pôsobiť aj ako prebiotikum, čiže môže byť využívaná ako potrava pre prospešné črevné baktérie, a pomáhať tak ich rastu a aktivite,“ približuje MUDr. Šranková

hladinu cukru v krvi v medziach normy,“ hovorí odborníčka a dodáva, že je dobré jesť jablká neočistené, pretože veľké množstvo živín, ktoré obsahujú, sa nachádza práve v šupke a tesne pod ňou.

### SKLADOVANIE

Jablká by sme mali skladovať na suchom a chladnom mieste, a taktiež nie na priamom slnku, keďže v teplých priestoroch jablká dozrievajú rýchlejšie. „Najlepšie je ich uskladniť oddelene od ostatných druhov ovocia a zeleniny, pretože vylučujú etylén, ktorý spôsobí, že iné ovocie a zelenina dozrieva rýchlejšie, najmä ak sú samotné jablká pomliaždené alebo prezreté,“ objasňuje odborníčka na zdravú výživu.

### POUŽITIE

Jablká môžeme konzumovať čerstvé, ale hodia sa aj do rôznych ovocných či ovocno-zeleninových štiav a šalátov. Veľmi často ich však najmä v zimných mesiacoch vyu-



Doprajme si chutné šťavnaté jablká.

*zdroj foto matthiasboeckel pixabay*

1 balíček prášku do pečiva, 4 balíčky vanilkového cukru, 2 balíčky škoricového cukru, 2kg jablák, 4 lyžice roztopeného masla

### Postup:

- Z múky, práškového cukru, vajec, masla, prášku do pečiva a balíčka vanilkového cukru vymiešame hladké cesto. Rozdelíme ho na dve časti. Jednu z nich vyvalkáme a preložíme na plech vystlaný papierom na pečenie.

- Jablká umyjeme, očistíme, zbavíme ich jadrovníkov, nastrúhame a v miske ich zmiešame s vanilkovým a škoricovým cukrom a s roztopeným maslom. Následne rovnomerne rozložíme na cesto. Potom vyvalkáme druhú časť cesta na plát a prikryjeme ním jablkovú plnku.

- Povrch popicháme vidličkou a pečieme v rúre vyhriatej na 180°C zhruba 20 až 25 minút. Pred podávaním koláč posypeme práškovým cukrom.

### JABLKOVÝ CRUMBLE

#### Suroviny:

**Na mrveničku:** 75 g maslo, 65 g ovsené vločky – nahradiť ich môžete orechmi, 110

Následne vložíme do pekáča, posypeme cukrom a pokvapkáme citrónovou šťavou.

- V miske zmiešame zmäknuté maslo s najemno zomletými ovsenými vločkami, prípadne orechmi, múkou, cukrom, a štipkou soli. Vytvoríme sypkú mrveničku.

- Jablká na pekáči posypeme prípravou mrveničkou a pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C asi 25 až 30 minút.

- Dezert podávame na dezertných tanierikoch, doplnený kopčekom vanilkovej zmrzliny, kyslej smotany, bieleho jogurtu či šľahačky.

### Náš tip:

Crumble môžete upiecť aj v malých zapiekacích miskách, kde je v každej miske práve jedna porcia.

### JABLKA POD ČAPICOU

**Suroviny:** jablká, ríbezľový alebo malinový džem, 1 bielok, 7 dkg práškového cukru, mandle alebo vlašské orechy, maslo

### Postup:

- Jablká umyjeme, očistíme, rozdelíme na polovice a z každej z nich vykrojíme jad-



Osviežiť nás môže aj jablková šťava.

*zdroj foto u\_gjif9un3ht pixabay*

z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Vo vode nerozpustná vláknina zasa podľa odborníčky podporuje pravidelné pohyby čriev a zlepšuje tak vylučovanie nezužitkových zložiek potravy von z tela. Jablká však obsahujú aj mnoho fenolových zlúčenín - flavonoidov, ktoré majú pre telo významné antioxidantné a protizápalové účinky. Obsah flavonoidov a vlákniny zabraňuje tiež rýchlemu vstrebávaniu cukru do krvi, vďaka čomu jablká patria medzi druhy ovocia s nízkym glykemickým indexom. „Ak máte cukrovku 2. typu, jablkám sa nemusíte vyhýbať. Vláknina spomaľuje vstrebávanie cukru do krvného obehu a tým udržiava

živame pri príprave najrôznejších koláčov. Keďže niektoré odrody jablák sú viac kyslé a iné sladké, zvykneme ich podľa toho využívať aj v našej kuchyni. Kým tie sladšie si vychutnáme najviac čerstvé, teda v surovom stave, prípadne ako súčasť štiav či šalátov, tie kyslejšie druhy sa používajú najmä na prípravu koláčov, do kompótov, či džemov.

### Vedeli ste, že...

...ak sú jablká tepelne upravené ako súčasť rozličných sladkých či slaných jedál, môže to spôsobiť pokles niektorých, na úpravu citlivých živín?

### Náš tip:

#### JABLKOVO - ZELEROVÉ SMOOTHIE

**Suroviny:** 3 stonky zeleru, 1 - 2 stredne veľké zelené jablká, 100 - 250 ml vody, zopár kvapiek citrónovej šťavy

### Postup:

Zeler a jablká dôkladne umyjeme. Jablká rozdelíme na polovice a z každej z nich vykrojíme jadrovník. Následne zeler aj jablká nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Zalejeme vodou a mixujeme pri vysokých otáčkach do hladkej konzistencie. Podľa chuti pridáme citrónovú šťavu.

#### KREHKÝ JABLKOVÝ KOLÁČ

**Suroviny:** 600g polohrubej múky, 200g práškového cukru, 4 vajcia, 250g masla,



Jablkové pité chutí skvelo.

*zdroj foto anialaurman pixabay*

g hladká múka, 60 g kryštálový cukor, štipka soli,

**Na ovocnú náplň:** 600 g jablák, 60 g kryštálový cukor, 1 PL citrónová šťava.

### Postup:

- Pekáč vytrieme maslom, alebo vložíme papierom na pečenie.

- Jablká umyjeme, očistíme, zbavíme ich jadrovníkov a nakrájame na menšie kúsky.

rovník. Do vzniknutého otvoru – jamky, dáme lyžičkou džem.

- Z vaječného bielka a práškového cukru ušľaháme tuhý sneh. Na každé jablko dáme kôpku snehu - čiapku a posypeme nasekanými mandľami alebo vlašskými orechmi. Poukladáme na maslom vymastený pekáč a pečieme domäkka.



Jablká sa hodia aj na zaváranie.

*zdroj foto congerdesign pixabay*

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

ZĽAVA  
-15%



Kontakt: +421 917 506 871

# čujte.sk

Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

# BUĎTE NA OČIACH AJ VO FEBRUÁRI

Vyskúšajte čím skôr

# ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom  
týždenníku na Slovensku

# POPRADESKO

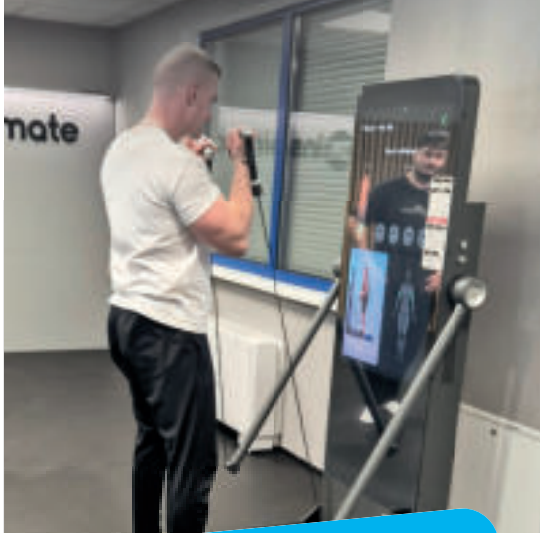


Týždenne až v **41 520**  
domácnostiach

# Oplatí sa.sk

## ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

## Revolúcia vo svete fitness dorazila do Kežmarku



Príďte si vyskúšať

 **inspirimate**

Trhovište 748/4,  
060 01 Kežmarok  
Tel.: 0902 469 374

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

## IMBODY SPORT

[www.imbodysport.sk](http://www.imbodysport.sk)

INFORMÁCIE: +421 904 896 262  
+421 907 895 865



## VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

### FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne  
Od jednoduchých po komplexné cviky

### DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

### REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž,  
bezpečná spätná väzba

### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov  
a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru,  
maximálna pridaná hodnota



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**GS**  
EUROTHERM  
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV  
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY  
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV  
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITE  
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ  
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE  
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ  
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO  
ČI NEREZ?  
S TÝM SI HRAVO  
PORADÍME!  
ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**



**Ponuka**  
Darček v  
hodnote až  
200,- €

## Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.  
Stoličkové výfahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si  
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

Pre ŤŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie  
stoličkového výfahu peňažný príspevok od štátu.

\*Táto ponuka je k dispozícii  
do 04.03.2026 a nie je  
platná s inými kampaňami  
alebo ponukami.

**0800 162 162**

[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

### SOS STREŠNÉ PRÁCE

**Tesár, klampiár, pokrývač**

Pokrývačské práce  
Nové strešné konštrukcie, Opravy  
Izolácia plochých striech  
Klampiarske práce, Zateplenie

**Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA**

Zľava 15%  
na objednávky  
prac do 31.3.



**KONTAKT: +421 918 081 699**

pred po

EKOLÓGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

## BOMBA FASÁDA

**BEZ  
WAPKY**

BEZPLATNÁ  
UKÁZKA

[www.bombafasada.sk](http://www.bombafasada.sk) +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

### EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY  
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ  
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV  
» KOMPLETNÁ VÝMENA  
STRIECH

**-10%**  
Z CENY PRÁCE



**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

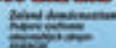


info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0914 403 131**  
Alibet: 0900 131 131



Spoločnosť členom  
Európskej únie



Zelená domácnosť  
Podpora obnovy  
obnoviteľných zdrojov  
energie

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

**4790€\***

\*základná cena vrátane 10kw

...nečakajte kým zdrazieme

**VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU**



- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo  
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy  
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw  
- vhodné pre radiátory  
- pracuje aj pri teplote -25°C  
- 10kw verzia vykúri 180m<sup>2</sup>

