

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

VONKAJŠIE ŽALÚZIE A ROLETY

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA ZDARMA
NOVÝ SHOWROOM Kopečná 252/2, Poprad



SERVIS OKIEN
VÝMENA TESNENIA
RENOVÁCIA EUROOKIEN
PLISSÉ, DEŇ A NOC, SIETKY



HODNOTA KTORÁ PRINÁŠA ÚŽITOK

0902 111 773 www.oknorenova.sk

ZAVO S.R.O. www.zavosro.sk
stavebné práce

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

0903 645 679
zavosro@gmail.com

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

VÝKUP KOŽÍ
a PREDAJ KRMÍV
PREDAJ MLÁDKO DOMINANT
od 2.3.2026
Viac info **str. 6**

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

O.K. OKNO [WWW.OKOKNO.SK](http://www.okokno.sk)
plast drevo hliník

ŠIROKÁ PONUKA PRODUKTOV
ŠPIČKOVÉ KOMPONENTY
KVALITNÉ PREVEDENIE
VÝHODNÉ CENY

vonkajšie/vnútorne ŽALÚZIE
ROLETKY
MARKÍZY
SIETKY

ZAMERANIE A PONUKA ZADARMO

KONTAKT: 0948 081 256

DOSTOJEVSKÉHO 23 (VEDĽA UTÓPIE)

1. marca 1992 Výročia a udalosti
Moslimovia a Chorváti sa v referende vyjadřili za nezávislosť **Bosny a Hercegoviny**

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

AUTOSERVIS Dubina
0907 94 11 21

AKCIA len pre seniorov
ZĽAVA -25% na všetko

Hranovnica, časť Dubina 1

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

MONTÁŽ STREŠNÝCH ZÁBRAN A ŽLABOV
REKONŠTRUKCIA STRIECH
0952 264 819

4. marca 1944 Výročia a udalosti
Druhá svetová vojna: americké letectvo prvýkrát bombardovalo Berlín

Slovákov zasiahla vlna výhier

100 000 € padlo až 3x!

Viac na dvojstrane vo vnútri

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



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 úpravu.

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	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-SALIAANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NK	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠTANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOLČIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCIKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČENČECKO-VK-PT	
MT	38570	MARTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5	
ZI	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92130	KOŠICKO	
KS	24900	KOŠICKO okolie	
SL	12940	LUBOVNIANSKO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADESKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

Posilňujú vzdelávanie dospelých

Vzdelávanie dospelých sa v čase rýchlych zmien na trhu práce stáva nevyhnutným predpokladom konkurencieschopnosti krajiny. Uviedlo to Ministerstvo školstva SR s tým, že preto buduje systém celoživotného vzdelávania, ktorý je založený na dátach, flexibilita a dostupnosť pre širokú verejnosť.

Ministerstvo školstva postupne zavádza systémové kroky, ktoré reagujú na potreby trhu práce smerom k vzdelávaniu dospelých. Podporuje rôzne formy celoživotného vzdelávania – od univerzít tretieho veku až po tréningové centrá pri stredných odborných školách, zamerané na rozvoj základných, odborných a remeselných zručností. Dôležitou súčasťou zmien je podľa rezortu školstva aj uznávanie výsledkov neformálneho vzdelávania. Dospelí môžu získať osvedčenie o profesijnej kvalifikácii alebo absolvovať majstrovské skúšky a získať titul „majster“, ktorý slúži aj ako podklad pre získanie zivnostenského oprávnenia. Rezort tým oceňuje reálne zručnosti nadobudnuté praxou a vytvára jasné prepojenie medzi vzdelávaním a uplatnením na trhu práce.

Ministerstvo zároveň rozvíja krátke a flexibilné formy vzdelávania, tzv. mikroosvedčenia. Ide o menšie vzdelávacie bloky, ktoré umožňujú rýchle doplnenie kvalifikácie bez nutnosti absolvovať celé

štúdium. Tento prístup výrazne zvyšuje dostupnosť vzdelávania najmä pre pracujúcich ľudí.

Unikátnym systémovým opatrením má byť aj posilnenie poradenstva pre dospelých prostredníctvom jednotného portálu vzdelávania. „Na jednom mieste budú mať ľudia vo veku od 16 do 65 rokov prístup k overenej ponuke kurzov a školení. Portál bude prepojený s takzvanými individuálnymi vzdelávacími účtami, vďaka ktorým štát v pilotnej fáze od apríla 2026 prispieje na vzdelávanie sumou 200 eur pre 5 000 ľudí,“ uviedol rezort školstva, podľa ktorého skúsenosti krajiny OECD potvrdzujú, že kombinácia flexibilných foriem vzdelávania, finančnej podpory a uznávania zručností výrazne zvyšuje účasť dospelých na vzdelávaní.

Analýza dát PIAAC v národnom projekte MOHOK CVTI SR, ktorej autormi sú Dávid Pellošjan a Tomáš Runa, poukazuje na to, že dospelí na Slovensku ako najčastejšie dôvody a bariéry neúčasti na vzdelávaní uvádzajú pracovnú vyťaženosť alebo nedostupnosť kurzov v potrebnom čase. Časovú bariéru zvyšuje fakt, že väčšina vzdelávania prebieha prezenčne, a významnú prekážku predstavujú aj finančné náklady kurzov. Až pätina účastníkov si hradí vzdelávanie sama, čo mnohým bráni zapojiť sa.

» ren

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

KLAMPIARSTVO

0904 121 559 | www.tulisstrechy.sk KLTP

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 5,50 EUR

STRIKANÉ IZOLÁCIE
12,50 €/m² pur penou, hrúbka 20 cm
0,58 €/m² hrúbka 1 cm
• najlepší pomer kvalita/cena
• predĺžená záruka na 60 mesiacov
• diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene

AKCIA
omietyky pucovka od 5,05€ s materiálom

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

STAVEBNÉ PRÁCE
tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY
MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m² ZATEPLOVANIE rodinných domov tel: +48 665 719 051

Riadková inzercia

- 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

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 spoločne 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, drobných
 - 6 - Hobby a šport
 - 7 - Deťom
 - 8 - Darujem
 - 9 - Zoznámenie
 - 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „PP“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Páči sa mi

POPRADESKO.SK na facebooku

Staň sa fanúšikom stránky a sleduj:

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

FASADOVO
ZATEPLOVANIE BUDOV NA KLÚČ ZA NAJLEPŠIE CENY
0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

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 odbornej služby od polície SR

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

0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 • Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0905 338 878
0907 877 862



Sa oplatí.



-38 %

2.99
4.89

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kosti



CENOVÝ HIT

3.49

Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg
bez kože, s kosťou

**NAJLACNEJŠIA*
DLHÁ VESTA
vo svojej kategórii**

*Výpočet podľa e-shopu, hodnoty sú do 31.12.2025 podľa značky



esmara
Dámska dlhá vesta
kus
vodu odpudzujúca

**UŠETRITE*
-13 %**

12.99

*Výpočet podľa e-shopu, hodnoty sú do 31.12.2025 podľa značky



aj online

od pondelka 23. 2. do 1. 3.

**CENOVÝ
LÍDER***

NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

**CENY ZA
POLO VICU**



-50 % 3.79

1.89 Strapcové
paradajky
cena za 1 kg



**UŠETRITE*
-50 %** 3 kg
1 kg iba
1.00 €

2.99 Pomaranče
3 kg balenie

*Ušetríte iba v porovnaní s cenou v ostatných predajniach v Slovenskej republiky

Tamí
Trvanlivé
mlieko
1 l
1,5 % tuku



**6 + 6
ZADARMO**



0.45*
0.89**

**Cena za liter pri výške 12 kusov = 0,45 €
***Cena za liter pri výške 1 kus = 0,89 €
Cena za 12 kusov = 1,07 €

**Najnižšia
cena v LIDL
tento rok**

Rajo
Smotanový
Mňam jogurt
145 g, rôzne druhy
(100 g = 0,23)

**Najnižšia
cena v LIDL
tento rok**



**3 + 3
ZADARMO**



0.33*
0.66**

**Cena za liter pri výške 6 kusov = 0,33 €
***Cena za liter pri výške 1 kus = 0,66 €
Cena za 6 kusov = 1,00 €

**Kombinujte
tubovoľne**

Tchibo Gold
Selection
Crema
180 g
Instantná káva
(100 g = 3,05)



**UŠETRITE*
-57 %**

5.49

*Ušetríte iba v porovnaní s cenou v ostatných predajniach v Slovenskej republiky

**50
praní**

**1 pranie
iba 0,30**

**UŠETRITE*
-60 %**

14.99

*Ušetríte iba v porovnaní s cenou v ostatných predajniach v Slovenskej republiky



Ariel Pracie kapsuly

50 praní, rôzne druhy
(1 pranie = 0,30)
v ponuke aj Ariel Prací prádok,
rôzne druhy
80 praní za 14,99 €

*Pravidlo je to systém agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12. - 14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru v letisku platí od 23. 2. do 1. 3. 2026 alebo do vypredania zásob. O chyby v tlačí vyhradene. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber mobilný v obvyklom množstve.

Hrajte až o

300 000 €

so žrebom Radost' z víťazstva



Nevyhrali ste?
**Zaregistruje nevýherný
 žreb do predĺženia na
 tipos.sk a hrajte o výlet
 do Montrealu!**

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

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK





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

Slovákov zasiahla vlna výhier: Za 4 dni padlo 100 000 € až 3x!

Začiatok februára bol mimoriadne úspešný pre hráčov číselnej lotérie VŠETKO ALEBO NIČ. Hlavná výhra vo výške 100 000 eur padla hneď trikrát, a to v troch rôznych dňoch a v troch rôznych krajoch Slovenska. Šťastie sa postupne usmialo na hráčov z Trenčianskeho, Košického a Bratislavského kraja. Hráč z Košického kraja dokonca vyhral aj napriek tomu, že správne neuhádol ani jedno číslo. Ako je to možné? Podme sa detailnejšie pozrieť na jednotlivé výhry a nových úspešných výhercov tejto lotérie.

Na začiatku februára sa s výhrami doslova roztrhlo vrece. Takáto séria vysokých výhier v krátkom časovom úseku len potvrdzuje, že lotéria VŠETKO ALEBO NIČ dokáže prinášať veľké radosti prakticky každý deň. V priebehu štyroch dní totiž padla hlavná výhra vo výške 100 000 eur až trikrát – vo štvrtok 5. 2., v piatok 6. 2., aj v nedeľu 8. 2. Každý z výhercov pritom zvolil inú hernú stratégiu, no všetkých spojil rovnaký výsledok – maximálna výhra.

Prvá stotisícová výhra putovala vo štvrtok 5. 2. 2026 do Trenčianskeho kraja. Hráč sa rozhodol stavať na vlastné čísla, vyplnil tri hracie polia a zvolil si jeden ťah. Za svoj tiket zaplatil 4,50 eura. Jeho kombinácia sa ukázala ako mimoriadne presná – podarilo sa mu uhádnuť všetkých 11 vyžrebovaných čísel, čím získal hlavnú výhru 100 000 eur. Pre mnohých hráčov je práve stávka na vlastné čísla symbolom dôvery v intuíciu a osobné šťastie, ktoré v tomto prípade vyšlo na sto percent. Rovnakú radosť zažil už o deň neskôr 6. 2. 2025 aj piatkový výherca z Košického kraja. Ten sa rozhodol pre odlišný prístup a vsadil na náhodný výber čísel. Rovnako ako štvrtkový výherca

vyplnil tri stĺpce na jeden ťah v hodnote 4,50 eura. Aj v tomto prípade sa ukázalo, že aj náhoda má v lotérii svoje miesto. Hráč síce neuhádol ani jedno číslo, no aj tak bol úspešný. Vo VŠETKO ALEBO NIČ totiž získate hlavnú výhru aj v prípade, že nič neuhádnete.

Tretia veľká výhra padla v nedeľu 8. 2. 2026 v Bratislavskom kraji. Tento hráč zvolil číselnú kombináciu vlastných čísel, vyplnil jeden stĺpec a rozhodol sa pre stávku na 12 žrebovaní vopred. Za tiket zaplatil 18 eur. Práve v jednom z predplatených žrebovaní sa mu podarilo uhádnuť všetky vyžrebované čísla, čo mu zabezpečilo maximálnu možnú výhru 100 000 eur. Tento príklad opäť potvrdzuje, že aj dlhodobejšie hranie a predplatené žrebovania môžu viesť k veľkému úspechu.



Číselná lotéria VŠETKO ALEBO NIČ je založená na jednoduchom a prehľadnom princípe. Úlohou hráčov je vybrať si 11 čísel z číselného radu od 1 po 22. Tí, ktorí uhádnu všetkých 11 vyžrebovaných

čísel, môžu získať hlavnú výhru vo výške až 100 000 eur. Rovnakú výhru však majú šancu získať aj hráči, ktorí netrafia ani jedno číslo – ide o výhru v 8. poradí. Práve tento unikátny princíp robí z hry VŠETKO ALEBO NIČ výnimočnú a medzi hráčmi mimoriadne obľúbenú. Žrebovanie sa uskutočňuje spravidla každý deň o 18:00, vďaka čomu máte stále novú šancu na výhru. Šťastie čaká možno aj na vás. Stávku si môžete podať na jednom z predajných miest TIPOSU po celom Slovensku – na poštách, v trafikách či na vybraných čerpacích staniách. Pohodlnou možnosťou je aj online podanie stávky prostredníctvom webovej stránky www.tipos.sk alebo mobilnej aplikácie, vďaka ktorej máte svoje obľúbené hry vždy poruke.

Ak ešte nehráte online a zaregistrujete sa teraz na www.tipos.sk, získate bonus až do výšky 20 €, ktorý môžete použiť na svoje prvé stávky. Registrovať sa môžete aj cez tento QR kód:



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

VÝKUP KOŽÍ

0,50 € za kus

Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk a PREDAJ KRMÍV

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 2.3.2026

králik s liečivom, nosnice, brojlery a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

vždy v STREDU v týchto termínoch:

18.3., 8.4., 29.4., 20.5., 10.6., 1.7., 12.8. 2026

<p>Čirč 9,00 hod.</p> <p>Ľubotín..... 9,20 hod.</p> <p>Plaveč 9,35 hod.</p> <p>Orlov 9,50 hod.</p> <p>Hromoš..... 10,15 hod.</p> <p>Plavnica-Coop..... 10,40 hod.</p> <p>Údol-pohos. Zas 11,00 hod.</p> <p>Chmelnica-MŠ 11,20 hod.</p> <p>Jakubany-p. zbroj... 11,45 hod.</p> <p>N. Ľubovňa-n. cen. . 12,00 hod.</p> <p>Kolačkov-pož. zbr... 12,20 hod.</p> <p>Jarabina..... 13,15 hod.</p>	<p>Kamienka 13,40 hod.</p> <p>Hniezdne-Coop 14,00 hod.</p> <p>Nižné Ružbachy... 14,20 hod.</p> <p>Podolinec-pošta ... 14,40 hod.</p> <p>Spišská Belá-Coop . 15,10 hod.</p> <p>Ľubica..... 15,30 hod.</p> <p>Huncovce 15,50 hod.</p> <p>Vrbov 16,10 hod.</p> <p>Vlková..... 16,25 hod.</p> <p>Abrahám.-kostol... 16,40 hod.</p> <p>Janovce..... 17,00 hod.</p>
---	--

>> Auto bude stáť na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<

VOLAJTE 0907 893 351 - 0907 684 441

0915 252 372 - 0905 345 352

www.slovakiaskins.sk

Slovakia Skins s.r.o. - 913 24 Svinná 466

SCLEROSIS MULTIPLEX najčastejšie postihuje mladých ľudí v priemere od 18 - 36 rokov, ktorí sú často odkázaní na invalidný vozík.

2 % z Vašej dane ani nepocítite, nám však MÔŽETE ZACHRÁNIŤ ŽIVOT.

LEN REHABILITÁCIA MÁ 100% ÚČINOK v liečbe SM.

ĎAKUJEME VÁM

Oznámte svojej ekonómke naše IČO: 42092175, alebo z www.ncsm.sk

si vytlačte "VYHLÁSENIE", vypíšte svoje údaje a spolu s originálom Vášho "POTVRDENIA O ZAPLATENÍ DANE" pošlite do 30. apríla na Váš daňový úrad.

Prijímateľ 2%: NAŠE CENTRUM SCLEROSIS MUTIPLEX, n.o.

SÚČASNE MÔŽETE VENOVAŤ PO 2% AJ SVOJIM RODIČOM, spolu až 6%

KRBY A PECE KOMINÁRSKE SLUŽBY

- NÁVRH, REALIZÁCIA
- REKONŠTRUKCIA A OPRAVA
- FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
- ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA
- REVÍZIE KOMÍNOV
- STROJOVÉ ČISTENIE ZADECHTOVANÝCH KOMÍNOV

Lubomír JURČO

www.krbytaty.com

☎ 0907 942 270

✉ krbyjurco@gmail.com

Udržujte vlhkosť vzduchu na zdravej úrovni

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) upozorňujú na dôležitosť správnej vlhkosti vzduchu v našej domácnosti. „Optimálna miera vlhkosti vzduchu v miestnosti je medzi 40 až 60%,“ zdôrazňujú.

Pozor na suchý vzduch

Suchý vzduch podľa nich vysušuje sliznice očí, čo môže spôsobiť rezanie, štipanie očí a pocit suchého oka. Dochádza aj k vysušovaniu dýchacích ciest a narušeniu ich prirodzenej vlhkosti. To môže spôsobiť opuch sliznice so zvýšenou produkciou hlienov. „Dôsledkom je zvýšená chorobnosť, opakované zápaly očných spojiviek, nosovej sliznice, hrdla a dráždivý kašeľ, dokonca aj zhoršenie symptómov astmy a alergií. K celkovým prejavom patria únava, bolesti hlavy, hrdla,“ približujú odborníci a dodávajú, že suchý vzduch má vplyv aj na vysušovanie pokožky tváre, pričom problémom je predovšetkým vo vykurovacom období, kedy sa najmä panelové a podkrovné byty nadmieru prehrievajú.

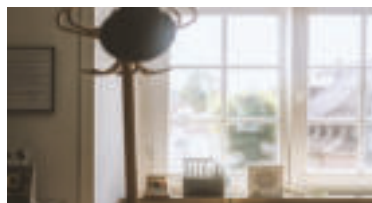
Vysoká vlhkosť vzduchu je riziková

V prípade vlhkého vzduchu platí, že ak sa nevymení za čerstvý, suchší, stúpa riziko, že sa vytvorí plesneň. Rizikovejšie časti domácnosti sú kúpeľňa a kuchyňa, pretože je tam vyššia vlhkosť. „Kondenzácia pary a vlhkosť na povrchoch sú prítom ovela významnejšie pre rozvoj plesní ako relatívna vlhkosť vzduchu. Treba mať na pamäti,

že varenie, sušenie bielizne či sprchovanie zvyšujú vlhkosť vzduchu,“ objasňujú odborníci z ÚVZ SR a dodávajú: „Plesne v byte sú závažný problém pre zdravie ľudí, pretože môžu byť zdrojom toxických látok (mykotoxínov). Spóry plesní podporujú vznik a zhoršujú priebeh astmy a alergických ochorení. Niektoré druhy vyvolávajú aj časté zápaly dýchacích ciest. Pri svojom raste plesne produkujú prchavé organické látky (plesňový zápach), ktoré poškodzujú sliznicu dýchacích ciest, spôsobujú dráždenie očí, nosa, dráždia v krku. Priamym kontaktom s plesňami môže dôjsť k ochoreniam kože (ekzémy, plesne). Dlhodobá prítomnosť plesní v priestoroch bytu môže spôsobiť chronickú precitlivosť organizmu.“

Vznikom plesní by sme mali podľa odborníkov predchádzať - a to najmä krátkym a intenzívnym vetraním. Keďže plesne sa objavujú v súvislosti s vlhkým bytom, musí sa v prvom rade odstrániť táto príčina. Potrebné je, aby sme okno otvorili pri všetkých činnostiach, pri ktorých sa tvorí vlhký vzduch.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj Bertsz pixabay

Spúšťajú nový podcast o štúdiu

Národné centrum pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti spúšťa nový podcast Veda na dosah s podtitulom „o štúdiu“, ktorý má pomôcť žiakom, študentom aj rodičom zorientovať sa v možnostiach štúdia vo vedeckých odboroch na Slovensku. Podcast sa zameriava na témy vedy, štúdia a vzdelávania a prináša praktické rady, zrozumiteľné vysvetlenia a odpovede na otázky, ktoré mladí ľudia často riešia.

Cieľom podcastu je pomôcť poslucháčom lepšie sa zorientovať v možnostiach štúdia, najmä STEM odborov, v systéme vzdelávania a v rozhodnutiach, ktoré môžu zásadne ovplyvniť ich ďalšie smerovanie. „Prostredníctvom zaujímavých tém a rozhovorov s hosťami z vedeckej, školskej či podnikateľskej obce chceme poskytnúť mladým ľuďom a ich rodičom praktického sprievodcu, ako, kde a prečo študovať vedecké a technické odbory, kde sa uplatnia ich absolventi a akú pridanú hodnotu majú STEM zručnosti na pracovnom trhu či pre celú spoločnosť,“ uviedla riaditeľka Národného centra pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti Štefánia Bartošová. Podcast môže byť zároveň praktickým sprievodcom aj pre rodičov a zdrojom informácií pre učiteľov.

Podcast Veda na dosah – o štúdiu je súčasťou dlhodobej snahy CVTI SR sprístupňovať informácie o vzdelávaní, vede a štú-

diu modernou formou. Snahou je priniesť viac praktických rád pre žiakov a študentov, ktoré sa týkajú napríklad výberu škôl, štúdia a možností študentského pobytu v zahraničí, kariérnych rád, uplatnenia v STEM odboroch orientovaných na vedu, technológie, matematiku a inžinierstvo.

Nový podcast nadväzuje na vybudovanú značku Veda na dosah, pod ktorou vychádza podcast pre širokú, ale aj odbornú verejnosť, kde sú hosťami vedci, odborníci z rôznych vedeckých oblastí či ocenení študenti. CVTI SR tiež prevádzkuje vedecko-popularizačný portál VEDA NA DOSAH, ktorý prináša aktuálne informácie, rozhovory a zaujímavosti zo sveta vedy a výskumu.

Nový podcast bude možné si vypočuť na webovej stránke vedanadosah.sk

» ren



zdroj foto CVTISR

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

pred do

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiár, pokrývač

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

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.3.

KONTAKT: +421 918 081 699

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

Redakcia Popradsko

0905 338 878

0907 877 862

LEPŠIA PRÁCA

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

Oplatí sa! .sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Kežmarku

- 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

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

Príďte si vyskúšať

inspirimate

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



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MOINT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV

ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU
gzsasklenie.sk

0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITY
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



Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Stoličkový výťah Stannah:
užívajte si svoj domov naplno

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy 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 výťahu peňažný príspevok od štátu.

*Táto ponuka je k dispozícii do
13.03.2026 a nie je platná s inými
kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

-10%
Z CENY PRÁCE

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628



**UŽ OD
499 €**

**DARČEK
ZADARMO
K INOVÁCIA**

galerica

**ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU**

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIAŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

DOPRAVA ZADARMO
JEJEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

**OBYTNÉ KONTAJNERY
a UNIMOBUNKY** **SKLADOM**



- ✓ Záhradný domček
- ✓ Mobilná kancelária
- ✓ Sklad / Dielňa
- ✓ Sanitárny modul
- ✓ Predajný stánok

Ceny už 2 599 €

Počet kusov za akčiovú cenu je obmedzený

**DOPRAVA
ZADARMO**
po celom Slovensku
v demonte

- Pevná oceľová konštrukcia
- Izolované sendvičové panely
- Moderný dizajn

0949 444 033

www.virivkyonline.sk

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

ECO Energy

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 403 131

Alibis: 0914 131 131

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

4790€*

*základná cena vrátane 10kw

...nečakajte kým zdražíme

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 180m²

Galmet