

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

AKCIA do 31. 3. 2026

Využite **akciové ceny**
do konca marca 2026

O.K. OKNO

www.okokno.sk
tel.: 0918 657 559

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

VÝKUP KOŽÍ
a PREDAJ KRMÍV
PREDAJ MLÁDOK DOMINANT
od 2.3.2026
Viac info **str. 2**

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

PREDAJ ŽIVEJ HYDINY VO VEĽKOM SLAVKOVE

NOSNICE
Termín: od marca cca každé 3 týždne

KURČATÁ BROJLERE
Jednodňové ■ termín: marec a apríl
Jednokilové ■ termín: koniec apríla, začiatok mája

MORIAKY
termín: máj ■ váha: cca 2,5 kg

Prijímame objednávky na tel. č.
0911 952 229 alebo 052 7767 359

MONTÁŽ STREŠNÝCH ZÁBRAN A ŽLABOV
REKONŠTRUKCIA STRIECH
0952 264 819

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

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, SIETE

OKNO RENOVA **HODNOTA KTORÁ PRINÁŠA ÚŽITOK**

0902 111 773 **www.oknorenova.sk**

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

RÝCHLOČISTIAREN PERIA
ŠITIE paplónov a vankúšov
AKCIA prizvolaní
čistenie + vankúšik, alebo
nákupná taška **ZDARMA**
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel: 0905 267 750 POPRAD

Kamenárstvo
Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille

NAJVÄČŠÍ VÝBER pomníkov na Slovensku

...SERIÓZNE A KVALITNE...
0948 906 102
www.kamenarstvosvit.sk

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

Redakcia Popradsko
0905 338 878
0907 877 862

6. marca 1869 **Výročia a udalosti**
Dmitrij Ivanovič Mendelejev predviedol po prvý raz ruskej chemickej spoločnosti **periodickú tabuľku prvkov**

Milionárom za jednu SMS?
Viac na dvojstrane vo vnútri

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

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, Hozzelec,
Hôrka, Hranovnica, Jánovce, Kra-
vany, Lučivná, Spišská Teplica,
Spišské Bystré, Spišský Štiavnik,
Svit, Štrba, Švábovce, Vikartovce.



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jaz-
ykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, 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	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČEŇECKO-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	

Slovenská príroda hľadá svoj najlepši záber

WWF Slovensko vyhlasuje celoslovenskú fotosúťaž Príroda cez objektív a pozýva verejnosť zachytiť krásu a rozmanitosť slovenskej krajiny - od drobných detailov rastlín a živočíchov až po pôsobivé panorámy hôr, lesov či mokradí. Súťaž potrvá do 30. apríla 2026 a jej cieľom je priblížiť verejnosti význam európskej sústavy chránených území Natura 2000 a ukázať, že jej hodnoty sa ukrývajú priamo okolo nás.

Sústava Natura 2000 chráni najvzácnejšie územia, druhy rastlín a živočíchov v Európe. Verejnosť si však často neuvedomuje, že množstvo týchto miest sa nachádza aj na Slovensku. Fotosúťaž však nevyžaduje fotografovať výlučne tieto lokality ani presne poznať jednotlivé druhy. Naopak, chce motivovať ľudí všimnúť si hodnotu prírody ako takej. „Fotografia má jedinečnú schopnosť zastaviť okamih a dať mu význam. Práve preto veríme, že pohľad amatérskych fotografov môže verejnosti pomôcť lepšie pochopiť, prečo je ochrana prírody a biodiverzity taká dôležitá,“ uvádza riaditeľka WWF Slovensko Miroslava Plassmann.

Do súťaže sa môžu zapojiť osoby staršie ako 18 rokov, pričom každý účastník môže prihlásiť maximálne tri autorské fotografie zachytávajúce prírodu na území Slovenskej republiky. Súťaží sa v dvoch kategóriách: Amatérskym objektívom pre neprofesionálnych fotografov a Mladá vízia pre študentov fotografie vo veku 18 – 26 rokov.

O víťazných fotografiách rozhodne odborná komisia zložená z rešpektovaných osobností fotografie a ochrany prírody. Medzi nimi je aj renomovaný ekológ a amatérsky fotograf Dobromil Galvánec zo Slovenskej akadémie vied, ktorý zdôrazňuje: „Silná fotografia nevzniká len správnou expozíciou, ale najmä citom pre okamih a rešpektom k tomu, čo stojí pred objektívom. Teším sa na fotografie, ktoré dokážu ukázať krásu aj krehkosť našej krajiny a pripomenúť, prečo má jej ochrana zmysel.“

Hlavnou cenou je jedinečný terénny výjazd a monitoring veľkých šeliem s odborníkmi z WWF Slovensko. Víťazi tiež získajú ďalšie hodnotné vecné ceny, pričom výherné fotografie budú súčasťou mobilnej výstavy. Výsledky budú vyhlásené 21. mája 2026 pri príležitosti Svetového dňa Natura 2000.

Podrobné podmienky súťaže a prihlasovací formulár sú dostupné na web stránke Príroda pre všetkých.

» ren



zdroj foto BooPhotographer pixabay

MALIARSTVO

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Maľovanie fasád

0940 167 755

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0905 338 878
0907 877 862

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
0907 877 862

LEPŠIA PRÁCA SK

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ	DUB ŠEDÝ	ORECH MATNÝ	DUB VZOR	ANTRACIT	BIELE VZOR
-----------	----------	-------------	----------	----------	------------

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 • Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

Kúpim hodinky, budíky a hodinárske súčiastky
či náradie, aj po inom hodinárovi
alebo z pozostalosti. Tel.: 0918 170 073

KLAMPIARSTVO

0904 121 559 | www.tulisstrechy.sk KLTIP

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 zatečtovaných 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

POLYFORM FASADOVO

ZATEPLOVANIE BÚDOV NA KLÚČ ZA NAJLEPŠIE CENY

0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

STUDNE SPIŠ

VRTANÉ STUDNE
(aj v ťažko dostupných miestach)

Studňa na kľúč bez starostí
(spojazdenie, zapojenie až do domu)

Obhliadka ZDARMA
OKRESY
SL, SNV, GL, LE, PP, KK, Tatry

0910 907 026
0917 204 213
www.studnespis.eu



Sa oplatí.



-48% 500 g
1.69
3.29

Biele hrozno bezjadierkové
500 g balenie
(1 kg = 3,38)

Kaleráb kus



-37%
0.49
0.79

Bravčová krkovička
cena za 1 kg
v celku bez kostí



-30%
3.49
4.99

Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg



-33%
4.99
7.49

od pondelka 2. 3. do 8. 3.

CENOVÝ LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1



250 g Najnižšia cena v Lidli tento rok

2 + 1 ZADARMO Plus

1.69* Rajo maslo (1 kg = 6,76)

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 1,69 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 2,53 €
Cena za 1 liter = 5,26 €



1 kus iba 0.19 €

-25%

5.69
7.59
Čerstvé vajcia
30 kusov, (1 kus = 0,19)

XXL TÝŽDEŇ

2,25 l

Kofola Original/ Citrón
= záloh za obal 0,15 € (1 l = 0,66)



UŠETRITE -34%

1.49

*Cena k informáciám o šetrnej balení a ekologickom predaji ceny výrobku



100 praní



1 pranie iba 0.16 €

Persil Tekutý prací gél
rôzne druhy v ponuke aj
Persil Prací prášok
90 praní za 15,99 €

UŠETRITE -64%

15.99

*Cena k informáciám o šetrnej balení a ekologickom predaji ceny výrobku

Silvercrest Vákuovačka kus

UŠETRITE -20%

19.99

*Cena vrátane záloh 24,99 € platí do 12. 3. 2025 na kus



SILVERCREST



aj online

*Pravidlo to systému agentúry NMS Market Research Slovakia vykonanej v dňoch 8. 12. - 14. 12. 2024 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru a letáku platí od 2. 3. do 8. 3. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim KRÁLIČIE KOŽE. 0905 350 531

» Kúpim domáce tkané plátno, vrecia, kroje, sukne, šatky, starožitnosti, porcelán. 0909 101 716

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 splatný 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 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 platbamiomobilm.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0905 338 878
0907 877 862

Odklad daňového priznania

Už o pár týždňov budeme podávať daňové priznanie k dani z príjmov. Ak to nestíhate, môžete si ho odložiť. Podanie daňového priznania k dani z príjmov si môže daňovník odložiť z rôznych dôvodov. Finančná správa upozorňuje, že odklad je možné vyba-viť dvomi spôsobmi: oznámením alebo žiadosťou, pričom každý z nich sa používa v iných situáciách.

„Daňovník si môže podanie daňového priznania k dani z príjmov odložiť napríklad pre nedostatok času na spracovanie podkladov či z dôvodu poberania príjmov zo zahraničia,“ objasňuje Finančná správa a uvádza, že Oznámenie o predĺžení lehoty na podanie daňového priznania je najčastejší a najjednoduchší spôsob odkladu a podáva sa na predpísanom tlačíve jednotnom pre fyzické aj právnické osoby. Nie je potrebné uvádzať dôvod odkladu a správca dane ho neschvaľuje. Nezabudnite však, že musí byť podané najneskôr do 31. marca 2026. „Daňovník si môže zvoliť nový termín – najčastejšie o 3 mesiace, teda do 30. júna 2026 alebo o 6 mesiacov, ak má príjmy zo zahraničia, takže do 30. septembra 2026,“ približuje Finančná správa a dodáva, že daňovníci s príjmami zo zahraničia musia tieto príjmy v odloženom priznaní skutočne uviesť. Ak tak neurobia, správca dane uloží pokutu za oneskorené podanie. Rovnako treba pripomenúť, že v odloženom termíne je zároveň daň aj splatná.

Možnosti doručenia

Po vyplnení oznámenia má daňovník tri možnosti doručenia, a to elektronicky, poštou alebo osobne. Elektronicky musia povinne komunikovať fyzické osoby s príjmami z podnikania a právnické osoby. Elektronická povinnosť neplatí pre fyzické osoby bez príjmov z podnikania napríklad zamestnanci, študenti a dôchodcovia. Tí môžu podať oznámenie aj papierovo - poštou či osobne v podateľni na ktoromkoľvek daňovom úrade v Slovensku.

Žiadosť – pre konkurz, likvidáciu a dedičov

Žiadosť o predĺženie lehoty na podanie daňového priznania sa používa v špecifických prípadoch, keď je daňovník v konkurznom konaní, v likvidácii alebo daňové priznanie podáva dedič za zomrelého daňovníka. Žiadosť schvaľuje správca dane a stanovuje nový termín podania. Žiadosť musí byť podaná najneskôr 15 dní pred uplynutím riadnej lehoty. Neexistuje predpísané tlačívo, daňovník si ju vyhotovuje sám.

» ren



zdroj foto Aymanejed pixabay

Predstavili projekt Slušná Žilina

Projekt sa bude počas roka venovať rôznym oblastiam mestského života. Podrobnosti predstavili v uplynulých dňoch partneri iniciatívy, ktorí chcú v Žiline spoločne vytvárať príjemnejšie, ohľaduplnejšie a kultívovanejšie prostredie pre všetkých. Iniciatíva má za cieľ kultivovať vzťahy medzi ľuďmi, zviditeľňovať a upozorňovať na slušnosť v bežných situáciách, v ktorých sa Žilincania a návštevníci mesta ocitajú denne.

Projekt Slušná Žilina je prvým svojho druhu na Slovensku, vo svete funguje podobných iniciatív niekoľko. „Nechceme počuť, ale nastavovať zrkadlo, podporovať a motivovať k slušnému správaniu medzi ľuďmi nielen vo verejných priestoroch, mestskej hromadnej doprave, na kultúrnych a športových podujatiach, ale aj v komunikácii na sociálnych sieťach, kde sa často vytráca rešpekt, empatia a elementárna úcta. Veríme, že pozitívne príklady a citlivá forma komunikácie môžu prispieť k zmene atmosféry aj za pomyselnými hranicami nášho mesta,“ vyjadril sa k projektu Slušná Žilina primátor Peter Fiabáne.

Na iniciatíve bude mesto spolupracovať aj s ďalšími partnermi, konkrétne mestskou políciou, Dopravným podnikom mesta Žiliny, žilinskými športovými klubmi či mestským divadlom. Samospráva však nezabúda ani na súkromnú sféru. Projekt podporujú viaceré žilinské firmy, ale aj občianske združenia a v oslovovaní partnerov bude radnica pokračovať.

Pre najmladšiu generáciu žiakov 1. stupňa žilinských základných škôl mesto usporiada 28 besied, na ktorých ich bude atraktívnou formou motivovať k slušnosti v škole, na ulici, aj medzi kamarátmi. „Do projektu sa budú môcť zapojiť aj prevádzky, súkromné podniky, kaviarne, kultúrne a komunitné priestory a vzniknú takzvané Slušné miesta. Obyvatelia a návštevníci Žiliny ich spoznajú tak, že budú označené nálepkou projektu,“ hovorí žilinský poslanec Martin Barčík, ktorý je spolu s primátorom iniciátorom projektu.

Projekt Slušná Žilina štartuje online prieskumom na rôzne témy týkajúce sa slušnosti v meste. Môžu sa doň zapojiť Žilincania aj tí, ktorí v meste pracujú, študujú či ho pravidelne navštevujú z iných dôvodov. Cieľom je získať relevantné informácie o tom, ako ľudia vnímajú atmosféru a slušnosť v Žiline. Účastníci prieskumu sa zároveň môžu zapojiť do súťaže o zaujímavé ceny. Prieskum je zverejnený na stránke www.slusnazilina.sk a na sociálnych sieťach.

» ren



Ambasádori projektu Slušná Žilina. zdroj foto Mesto Žilina

STRIEKANÉ IZOLÁCIE
12,50 €/m² pur pena, hrúbka 20 cm
0,58 €/m² hrúbka 1 cm

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

Partner firmy Stavpoč Jendrol'
STAVEBNÉ PRÁCE
tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY
MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m²

ZATEPĽOVANIE rodinných domov
IZOLÁCIA PODKROVIA
tel: +48 665 719 051

AKCIA omietky pucovka od 5,05€ s materiálom

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPĽOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

FRÉZOVANIE od 15€/bm

0948 012 507 • www.profikominy.sk

		2		7	3	4	
S		4					8
U	7	6		3		5	
D		8					
O	2	7	1			6	
K				5	4		2
U					5		6
			8				3
	2			1	6		

	5			6			8	9
S								
U	1	9					6	4
D			4	2				
O	9				6		5	4
K	8			1				
U		6	1	8	2			3
							4	2
	3	8						5

Čujte.sk

Kapusta podporí naše zdravie

www.cujte.sk

zdroj foto real postavy

VÝKUP KOŽÍ

0,50 €
za kus

Aktuálne ceny na
www.slovakiaskins.sk

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

a PREDAJ KRMÍV

Výkup
sa opakuje každé
3 týždne

PREDAJ
MLÁDOK
DOMINANT
od 2.3.2026

králik s liečivom, nosnice,
brojler 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

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

>> 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

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

ZAVA pre seniorov

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU
ŠKRIDLOVÝCH STRECH
>>> na KÍÚC <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

9. marca 1939

uskutočnil sa **Homolov puč**, keď bola odvolaná **slovenská vláda a vyhlásený výnimočný stav**

Výročia a udalosti

ČÍRE PLACHTY

NA ALTÁNKY, TERASY, PRÍSTREŠKY

PLACHTY NA VOZÍKY
DO ZÁHRADY A NA STAVBU

ABAVT
prev. Švábovce 132, okr. Poprad
0915 963 345
abavtsro@gmail.com
ABAVT sro - plachty

MRAZUVZDORNÉ
A UV STABILNÉ

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

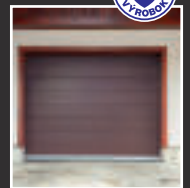
Plastové
okná a dvere



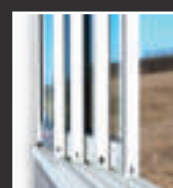
Vchodové
dvere



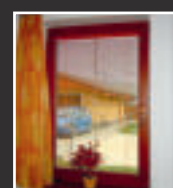
Garážové
brány



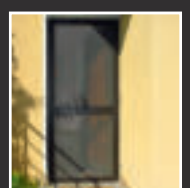
Zasklievanie
balkónov



Tieniaca technika
a žalúzie



Sieťky
proti hmyzu



info: 0918 957 982 • 052 776 43 53

www.pegatherm.sk

e-mail: info@pegatherm.sk

EURO JACKPOT



**HRAJ O JACKPOT
AŽ DO VÝŠKY**

120 000 000 €

**Od výhry v Eurojackpote
ťa možno delí len jediná
SMS! Podaj si ešte dnes
a vyskúšaj svoje šťastie.**

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

Výhra vo vrecku: objavte svet SMS lotérií a žrebov!

Predstavte si, že sa váš mobilný telefón premení na osobný terminál, ktorý vám kedykoľvek a kdekoľvek môže otvoriť dvere k zaujímavým výhram, a to bez nekonečných radov, bez papierových tiketov a s maximálnym pohodlím. Moderný svet lotérií od TIPOSu je teraz dostupný priamo z vášho vrecka.

Blesková registrácia: Len dve bezplatné SMS a ste v hre

Vedeli ste, že okrem klasickej registrácie v herni sa môžete registrovať aj cez SMS? V TIPOSe sa totiž snažíme prinášať riešenia aj pre tých, ktorí nemajú radi zložité vyplňanie formulárov a skenovanie dokladov. Celý proces registrácie prebieha v dvoch rýchlych krokoch, ktoré vám nezaberú viac než pár sekúnd.

Postup je nasledovný: Najskôr pošlete prázdnu správu na skrátené číslo 3333. Obratom dostanete správu s podmienkami služby. Stačí na ňu odpovedať textom ANO a potvrdiť tak svoju plnoletosť. A to je všetko! Žiadne heslá, ktoré by ste zabudli, žiadne overovacie e-maily. Od tohto momentu je váš mobilný telefón vašou vstupenkou do žrebovania o milióny eur.

Lotérie: LOTO aj Eurojackpot na pár klikov

Podanie tiketu cez SMS je proces, ktorý zvládne naozaj každý. Základom je pamätať si jediné číslo – 3333. Táto štvorčíselná kombinácia vás vezme do sveta zábavy a hier ako napríklad LOTO, LOTO 5 z 35, Všetko alebo nič či obľúbený Eurojackpot. Každá hra má svoj unikátny kód, ktorý môžete poslať a byť tak v hre.



Pohodlie bez kompromisov

Ak chcete skúsiť šťastie napríklad v hre LOTO s vašim tipom, napíšte text „**LOTO X X X X X X**“ (s vašimi šiestimi šťastnými číslami od 1-49) na číslo 3333. Systém vašu stávkku ihneď prijme a obratom vám zašle SMS potvrdenie o jej úspešnom uzatvorení. Váš tiket je bezpečne uložený v systéme pod vašim telefónnym číslom počas lehoty 60 dní. V tomto čase si výhru jednoducho nárokujete odoslaním overovacej správy (text VYHRA na 3333). Už žiadne hľadanie stratených papierových dokladov!

SMS žreby: Hry pre nedočkavých

Ak nepatríte k trpezlivým hráčom, ktorí čakajú na žrebovanie, SMS žreby sú pre vás to pravé. Je to digitálna obdoba klasických stieracích žrebov, no bez potreby hľadať mincu na zoškrabanie vrstvy. Pošlete správu s kľúčovým slovom bez diakritiky (napríklad BANA pre žreb Zlatá baňa) na číslo 3333 a obratom dostanete správu, ktorá odhalí, či ste

vyhrali. Je to rýchle, interaktívne a mimoriadne pohodlné. Výhry sa pripisujú do vášho hráčskeho SMS konta a následne vyplácajú na váš bankový účet, ak máte registrovaný IBAN. Radosť z výhry môžete pocítiť už po pár sekundách.

Výhry na účet: Prevod po overení tipu

Pri SMS tipovaní je proces výplaty nastavený na maximálne pohodlie. Aby ste si mohli naplno užít svoje peniaze bez návštevy pošty, stačí jednorazovo zaregistrovať svoj bankový účet (IBAN) zaslaním SMS v tvare: UCET SKxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx na číslo 3333.

Keď si chcete overiť úspešnosť svojho tipu, pošlete SMS s textom VYHRA na číslo 3333. Systém vám doručí oznámenie o výsledku. Ak ste vyhrali a máte už predtým registrovaný svoj IBAN, TIPOS vám výhru po tomto overení prevedie priamo na váš bankový účet. Nezabudnite však, že na overenie a nárokovanie si výhry máte 60 dní od žrebovania. Po tomto čase nárok zaniká, preto je dobré poslať overovaciu SMS „VYHRA“ po každom žrebovaní.

Bezpečnosť a m-platba

Cena stávky sa odpočíta z kreditu alebo pripočíta k mesačnej faktúre u operátora. Digitálny tiket sa nedá stratiť ani poškodiť. Vaša cesta k miliónom nikdy nebola kratšia a bezpečnejšia. Stačí sahnúť do vrecka a skúsiť šťastie!

Ak potrebujete poradiť alebo vedieť viac, zavolajte nám na bezplatnú infolinku 18177.

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

Vedeli ste, že lotérie možno podať jedinou SMS?

HRAJ ZODPOVEDNE 18+



Pošli SMS s textom

LOTO S na číslo **3333**

a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 1,5 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
LOTO M – 2 náhodné tipy + JOKER	2,5 €
LOTO L – 5 náhodné tipy + JOKER	5,5 €
LOTO XL – 10 náhodných tipov + JOKER	10,5 €

Alebo si zvol' vlastné čísla:
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**

Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

Vďaka hre LOTO pribudlo na Slovensku už 69 miliónárov!



Pošli SMS s textom

EJ S na číslo **3333**

a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 3 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
EJ M – 2 náhodné tipy + JOKER	5 €
EJ L – 3 náhodné tipy + JOKER	7 €
EJ XL – 5 náhodných tipov + JOKER	11 €

Alebo si zvol' vlastné čísla:
EJ 13 6 20 49 18 8 12 (príklad, nezabudni na medzery)
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**

Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

Hraj až o neuveriteľných 120 000 000 €!



Pošli SMS s textom

VAN S na číslo **3333**

a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 1,5 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
VAN M – 2 náhodné tipy + JOKER	3 €
VAN L – 5 náhodné tipy + JOKER	9 €
VAN XL – 10 náhodných tipov + JOKER	15 €

Alebo si zvol' vlastné čísla:
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**

Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

Vyhraj 100 000 € aj keď' neuhádneš nič!

ZLATÉ PRAVIDLO písania SMS: Nezabúdaj na medzery!

Aby bola tvoja stávka úspešná hneď na prvýkrát, dbaj na správne používanie medzier.

Medzi kódom hry a číslami: (napr. LOTO 5 12...) a aj medzi jednotlivými číslami: (napr. 12 18 25...)

Vstúp do sveta SMS tipovania

www.tipos.sk/smsstip





Farmársky šopík®

Farmárske Šopíkciality



objednávky na tel. č.
0905 806 339



Nájdete nás v Poprade,
na Traktorovej ul. 589/1

www.farmarskysopik.com

PONÚKAME KVALITNÉ:

- mäsové výrobky
- mliečne výrobky
- čaje
- cestoviny
- slovenské vajička...

NOVINKY
V PONUKE:



Gouda sušený
chrumkavý
syr 28 g

NOVINKY
V PONUKE:



Cheddar sušený
chrumkavý
syr 28 g



Navštívte nás
a vyčutnajte
si kvalitnú
taliansku kávičku



Talianská
zrnková káva
500 g



Talianská
mletá káva
75 g



Sušené
jablká



Sušený
cesnak



Puding vanilkový
a kakaový

Otváracie hodiny: Pon - Pia: 7:30 - 15:00 hod.

Podporte nás aj na facebooku 

Blíži sa bežkárka 24-hodinovka

Na unikátnom okruhu priamo v centre mesta, v Areáli zimných športov na plážovom kúpalisku v Banskej Bystrici sa uskutoční jedinečné športové podujatie – bežkárka dvadsaťštyrihodinovka. Trať v celkovej dĺžke 950 metrov s miernym prevýšením a nočným osvetlením je vhodná nielen pre výkonnostných športovcov, ale aj pre začiatočníkov či rekreačných bežkárov. Podujatie s príznačným názvom BEŽKY 24 sa bude konať prvý marcový piatok a v sobotu - 6. až 7. marec a sľubuje nezabudnuteľných 24 hodín pohybu a skvelej atmosféry.

BEŽKY 24 je podujatie aké na Slovensku nemá obdoby a určené je pre širokú verejnosť. Upravená trať umožňuje využitie oboch základných bežkárskych techník – klasickú i "korčuľovanie". Podujatie sa začne v piatok 6. marca o 10.00 hod. Prvými štartujúcimi budú žiaci z banskobystrických základných škôl. Po nich prídu na rad študenti zo stredných škôl i z banskobystrickej Univerzity Mateja Bela, členovia športových klubov a široká verejnosť. „Hlavným cieľom podujatia BEŽKY 24 je zapojiť do pohybu čo najväčší počet Banskobystričaniek, Banskobystričanov a návštevníkov zo širokého okolia bez ohľadu na vek, skúsenosti či výkonnosť. Počas celej dvadsaťštyrihodinovky sa účastníkom nemeria čas ani nezaznamenáva počet absolvovaných kôl. Podstatné je prísť, zapojiť sa a vychutnať si radosť z pohybu,“ hovorí primátor Ján Nosko.

S cieľom optimálne regulovať počet účastníkov, je na webovej stránke ZAARES-u k dispozícii online rezervačný systém <https://zaaresbb.sk/> alebo priamo na webe <https://www.bezky24.sk/>. Registrácia však nie je povinná.

„Uvítame záujem účastníkov, ktorí si trúfnu absolvovať BEŽKY 24 v nočných hodinách. Aj počas noci bude areál a bežkársky okruh plne osvetlený. Pre motoristov bude vyhradené bezplatné parkovanie pred vstupom do areálu plážového kúpaliska. Všetkých pozývame, aby sa zúčastnili na prvej bežkárskej dvadsaťštyrihodinovke na Slovensku,“ hovorí Peter Gogola z organizačného tímu BEŽKY 24.

Súčasnou podujatia bude aj sprievodný program pre malých i veľkých. Každý účastník si ako odmenu odnesie štartovné číslo, športový vak, diplom, pohár teplého čaju a predovšetkým pocit spolupatričnosti k výnimočnému podujatiu, ktoré sme na Slovensku ešte nezaznamenali.

» [ren](#)



zdroj foto Mesto Banská Bystrica

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

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ
DO DOMU A BYTU
REHABILITÁCIA
ŠPORTOVÉ KLUBY
HOTELY & WELLNESS

Príďte si vyskúšať
inspirimate

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

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

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

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

ZIMA PLNÁ ZLIAV

KOLAGÉN FORTE 2 v 1

31,91 EUR

~~39,90 EUR~~

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

39,98 EUR

~~47,05 EUR~~

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známkov starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*

MEDIKA EXPERT

Objednávajte
teraz:
www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:
0904 552 345

Osamelosť sa môže vyskytnúť v akejkol'vek etape nášho života

Ako zvládnuť osamelosť

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Deň osamelých. „Prináša nám to príležitosť zvýšiť povedomie o problematike osamelosti a jej vplyve na duševné zdravie,“ uviedol v tejto súvislosti Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR). Tiež pripomenul, že osamelosť sa môže týkať kohokoľvek, bez ohľadu na vek či životnú situáciu.

Osamelosť sa môže vyskytnúť v akejkol'vek etape nášho života. „Môže byť spôsobená rôznymi faktormi: stratou blízkej osoby, nedostatkom sociálnych kontaktov, životnými zmenami, ako je odťahovanie sa do iného mesta, krajiny či chronické ochorenie. Osamelosť môže negatívne ovplyvniť nielen duševné, ale aj fyzické zdravie,“ objasňujú odborníci a vysvetľujú, ako môže osamelosť vplyvať na zdravie:

- chronická osamelosť môže byť spojená s nárastom hladiny stresových hormónov, konkrétne hormónu kortizolu
- spôsobí zníženie kvality spánku či zvýšiť riziko rozvoja depresie
- zvýšiť riziko rozvoja niektorých chronických ochorení: osamelosť môže byť spojená s rizikom vzniku kardiovaskulárnych ochorení. Príčinou môže byť chronický stres, ktorý môže mať negatívny vplyv na zdravie srdca a ciev, prípadne môže

osamelosť viesť k zhoršeniu zdravých návykov, ako je napríklad nezdravá strava, fajčenie, nedostatok pohybu, ktoré sú rizikovými faktormi pre vznik kardiovaskulárnych ochorení.

Odporúčania odborníkov, ktoré môžu pomôcť zvládnuť osamelosť

Komunikujte s rodinou a priateľmi - Niekedy pomôže prítomnosť niekoho o koho sa môžete „oprieť“. Porozprávajte sa s niekým, komu dôverujete, o tom, ako sa cítite. Hovoriť o svojich pocitoch sa môže zdať skľučujúce, ale môže vám pomôcť uvedomiť si, že nie ste sami.

Naplánujte si na každý deň aktivitu, na ktorú sa budete tešiť - môže to byť: prechádzka, turistika, bicyklovanie, plávanie, čítanie knihy, maľovanie, kurz cvičenia, tanca, písanie denníka, a podobne.

Trávte viac času v prírode - Trávte čas mimo vášho domova. Pobyt v prírode upokojuje a prechádzky v prírode (mestskom parku) môžu zvýšiť pocit pohody a zlepšiť náladu.

Zostaňte v kontakte s inými ľuďmi - Zostaňte v kontakte s ľuďmi, ktorým môžete dôverovať, a ktorých môžete požiadať

o pomoc. Nezabudnite, že psychická pohoda a duševné zdravie nesúvisí s počtom priateľov, ktorých máme, ale s kvalitou vzťahov a z nášho vnútorného a subjektívneho pocitu spojenia s ostatnými, teda s vedomím že máme vo svojom okolí niekoho, na koho sa môžeme spoľahnúť.

Starajte sa o seba/o svoje zdravie - Starajte sa o svoje telo. Jedzte zdravé potraviny, snažte sa jesť čo najviac čerstvého ovocia a zeleniny, celozrnných výrobkov a bielkovín. Vyhnite sa rýchlemu občerstveniu a potravinám s vysokým obsahom tuku a cukru. Nezabudnite na pravidelnú pohybovú aktivitu aspoň 30 minút denne a tiež na dostatok spánku, snažte sa spať aspoň 7 hodín denne.

Zapojte sa do komunitných aktivít vo svojom okolí - Môžete sa tak venovať činnostiam, ktoré máte radi, a zároveň spoznať nových ľudí.

Staňte sa dobrovoľníkom - Zapojte sa do dobrovoľníckej aktivity vo svojej komunite - keď robíte dobro pre druhých, je to dobré aj pre vás, prináša to pocity uspokojenia a naplnenia. Zároveň môžete spoznať nových ľudí, získať nové kontakty, nových priateľov a zároveň aj nové skúsenosti.



Ilustračné foto.

zdroj foto Dimhou pixabay

Hľadajte pomoc - Ak sa cítite osamelí a máte pocit, že sa s tým nedokážete vyrovnáť, neváhajte vyhľadať odbornú pomoc. Ministerstvo zdravotníctva SR spustilo v roku 2025 Národnú linku na podporu duševného zdravia, na ktorej kvalifikovaní odborníci poskytujú širokej verejnosti bezplatné a anonymné psychologické poradenstvo.

Telefónne číslo: 0800 193 193

„Duševné zdravie je rovnako dôležité ako fyzické. Ak cítite, že potrebujete podporu, neváhajte sa obrátiť na kvalifikovaných odborníkov,“ uzatvárajú odborníci z Odboru podpory zdravia a národných programov podpory zdravia.

» ren

Podvodníci zasielajú falošné žiadosti alebo potvrdenia

Pozor na podvodné SMS a falošné výzvy

Finančná správa upozorňuje verejnosť na sofistikované podvodné aktivity, ktoré sa v týchto dňoch šíria prostredníctvom SMS správ, e-mailov a falošných dokumentov. Neznáme osoby sa v nich vydávajú za finančnú správu, Slovenský daňový úrad či dokonca medzinárodné organizácie a vyzývajú na úhradu údajného nedoplatku na DPH alebo inej daňovej povinnosti.

Finančná správa uvádza, že podvodníci zasielajú falošné žiadosti o úhradu daňového dlhu alebo potvrdenia o prevodoch finančných prostriedkov, neraz aj s hlavičkami zahraničných inštitúcií, ako napríklad INTERPOL alebo AFRIPOL. Aby pôsobili dôveryhodne, uvádzajú tiež konkrétne identifikačné údaje subjektu, teda názov firmy, IČO, meno zodpovednej osoby a telefónne číslo. V niektorých prípadoch zasielajú aj falošné potvrdenia o prevodoch finančných prostriedkov alebo žiadajú úhradu poplatkov za reaktíváciu prevodu, kolký či údajnú daňovú povinnosť v krátkej lehote - napríklad do 24 hodín, pričom sa vyhrážajú zablokovaním bankového účtu alebo platobnej karty. „Apelujeme na občanov aj podnikateľov, aby boli obozretní a každú výzvu na úhradu si vždy overili prostredníctvom oficiálnych komunikačných kanálov. Finančná správa nikdy ne-

žiada úhradu daní cez SMS ani sa nevyhráža zablokovaním účtu,“ upozorňuje Daniel Kováč, hovorca finančnej správy.

Hlavné znaky prebiehajúceho podvodu:

• **Časový nátlak a vyhrážky:** Útočníci vyzývajú úhradu v lehote 24 hodín, inak hrozia zablokovaním bankového účtu a platobnej karty.

• **Neoficiálna komunikácia:** Používajú verejné bezplatné e-mailové schránky napríklad slovenskadanovasluzba@gmail.com).

• **Falošná terminológia:** Žiadajú úhradu za „reaktíváciu prevodu“ či „primárny nákup kolkov“, čo sú fiktívne poplatky, ktoré finančná správa nikdy nevyžaduje.

• **Zneužitie firemných údajov:** Podvodníci využívajú logá, IČO a mená reálnych zamestnancov, aby v SMS správach a e-mailoch pôsobili dôveryhodne.

Pozor!

„Oficiálna komunikácia s daňovými subjektmi prebieha výlučne prostredníctvom portálu finančnej správy, osobnej internetovej zóny (OIZ), eSlužieb alebo cez Ústredný portál verejnej správy (Slovensko.sk).



Ilustračné foto.

zdroj foto Josefka pixabay

Ak daňový subjekt eviduje nedoplatok, je o tejto skutočnosti informovaný zákonným spôsobom prostredníctvom oficiálnych kanálov,“ zdôrazňuje Finančná správa.

Ako postupovať, ak dostanete podozrivú správu:

- Na správu nereagujte a v žiadnom prípade neposielajte finančné prostriedky na uvedené účty.
- Neklikajte na odkazy a neposkytujte svoje osobné ani bankové údaje.
- Overtte si pravosť informácie prihlásením do svojej osobnej oficiálnej schránky

na portáli finančnej správy alebo Slovensko.sk.

• V prípade podozrenia na podvod kontaktujte políciu na čísle 158 alebo call centrum finančnej správy na čísle **048/4317 222**.

„Prevencia a dôsledné overovanie informácií predstavujú najúčinnjšiu ochranu pred podvodníkmi,“ pripomína Finančná správa a odporúča informovať o týchto praktikách aj blízkych, kolegov či seniorov, ktorí môžu byť voči podobným podvodom zraniteľnejší.

» ren

Pripravte si rýchly šalát, kapustnicu alebo holúbky

Kapusta podporí naše zdravie

V minulosti bola kapusta považovaná za všeliak. V období, kedy náš organizmus vyžaduje zvýšený prísun vitamínov, by sme na jej konzumáciu rozhodne nemali zabúdať a podľa odborníkov by sme ju mali mať na našom tanieri pravidelne - ideálne každý deň. Pri troške trpezlivosti si túto zdravú zeleninu môžeme vypestovať aj v našej záhrade.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Vďaka vysokému obsahu vitamínov a minerálov je hlávková kapusta veľmi prospešná pre naše zdravie. Kyslá či kvasená kapusta, ktorá sa pripravuje práve z bielej hlávkovej kapusty, obsahuje viac vitamínov ako tá čerstvá a má ešte ďalšie priaznivé účinky na naše zdravie. „Je bohatá najmä na betakarotén a vitamín C, B3, B5, B6 a B12 a minerálne látky ako draslík, vápnik, fosfor, železo, zinok a

biotické účinky, pozitívne vplýva aj na náš mozog a nervy a je aj dokonalým zdrojom živých probiotík a enzýmov. „Vďaka fermentácii sú v ľudskom tele tieto cenné zložky veľmi dobre prijímané,“ dodáva Mgr. Klinčáková.

Pozor!

„Kapustu je potrebné konzumovať s mierou. Veľké množstvo môže spôsobiť tráviace ťažkosti či nafukovanie,“ zdôrazňuje odborníčka.

PESTOVANIE

- Skôr ako sa pustíte do pestovania kapusty, mali by ste si zvoliť odrodu. Vybrať si môžete skorú odrodu, ktorá sa hodí skôr na konzumáciu, alebo niektorú z neskorých odrôd, ktoré sú vhodné aj na zimné uskladnenie.

- Kapuste nájdite slnečné stanovište s pôdou bohatou na živiny.

Hoci kapustu môžete vysievať priamo



Kapusta je zdravá zelenina plná vitamínov.

zdroj foto [auntmasako pixabay](#)

morská soľ, zemľa, rastlinný olej, mleté čierne korenie, 400 g krájaných lúpaných paradajok z konzervy, 200 ml vývaru

Postup:

- Do hrnca dáme variť vodu. Z kapusty vyrežeme hlúb a vložíme ju do hrnca s vriacou vodou asi na jednu minútu. Potom ju opatrne vyberieme, dáme do studenej vody a oddelené listy odložíme na tanier a pomocou utierky ich zbavíme prebytočnej vody. Potom kapustu opäť ponoríme do vriacej vody a postup opakujeme, kým nezískame potrebný počet listov.

Plnka: Mleté mäso zmiešame s vajčkami, mletou červenou paprikou, majoránom, 2 prelisovanými strúčikmi cesnaku a 1 cibuľou nakrájanou najemno. Osolíme, pridáme vo vode namočenú a následne vyžmýkanú zemľu a všetko dobre premiešame.

Omáčka: Na oleji opražíme nadrobno pokrúpanú druhú cibuľu a 2 strúčiky cesnaku nakrájané na menšie kúsky. Osolíme, okoreníme mletým čiernym korením, pridáme lyžičku mletej papriky a paradajky z konzervy. Podľa potreby

1 cibuľa, 1 väčšia mrkva, soľ

Postup:

- Cibuľu očistíme, prekrojíme na polovicu a potom krájame na tenké plátky, ktoré následne rozoberieme na prúžky. Cibuľu vložíme do misky, mierne posolíme a necháme chvíľu v miske postáť, aby pustila šťavu.

- Mrkvu umyjeme, očistíme a postrúhame.

- Na záver v miske zmiešame kvasenú kapustu, mrkvu a cibuľu.

- Šalát môžeme podávať samostatne, alebo ako prílohu k jedlám.

Kapustnica

Suroviny: 400 g bravčového mäsa (môže byť pliecko), 150 g údeného mäsa, 2 klobásy, 1 cibuľa, 400 g kyslej kapusty, soľ, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku, sušené huby (hrsť), 4 sušené slivky, olej, šľahačkovú smotanu, chlieb

Postup:

Na oleji speníme cibuľu, pridáme papriku a na kocky pokrúpané mäso. Popražíme, podlejeme vodou a dusíme.



Kapustu si môžeme dopestovať aj v našej záhrade. zdroj foto [utrojao pixabay](#)

horčík, má vysoký obsah antioxidantov a fytonutrientov,“ vymenúva pozitíva kyslej kapusty Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že mikroorganizmy, ktoré sa nachádzajú v kapuste, podporujú zdraviu prospešné baktérie v črevách a tie uľahčujú trávenie, vstrebávanie živín a využitie vitamínov skupiny B. „Už 200 g pokryje množstvo všetkých bioaktívnych látok prospešných pre naše zdravie,“ objasňuje odborníčka a hovorí, že ďalším benefitom je skutočnosť, že kvasená kapusta obsahuje tiež kyselinu listovú - vitamín B9 a vlákninu, má protizápalové a anti-

do záhona, skoré a letné odrody je lepšie pestovať z priesad, ktoré sa dajú zakúpiť aj v záhradníctve.

- Vzdialenosť medzi sadeničkami, by mala byť približne 60x60 centimetrov.

- Keďže kapusta vyžaduje dostatok vlhky, musíte záhon pravidelne a výdatne zalievať.

ZBER A USKLADNENIE

Kapustu, ktorú plánujete uskladniť, zberajte od októbra do novembra počas suchých dní. Hlávky odrežte nožom tesne nad zemou a odstráňte poškodené vonkajšie listy. Následne zeleninu uložte do debničiek a skladujte vo vlhkej a tmavej miestnosti s vysokou vlhkosťou vzduchu. Ideálna teplota je 0°C až 4°C.

POUŽITIE

Kapusta má v našej kuchyni všestranné použitie. Môžeme ju konzumovať surovú i varenú, prípadne dusenú. Pripraviť si z nej môžeme veľmi zdravú štavu, ale použiť ju tiež pri príprave šalátov, polievok, či prívarkov.

NÁŠ TIP:

Plnené kapustné listy - holúbky

Suroviny: 700 g mletého mäsa, 8 listov z bielej hlávkovej kapusty, 2 vajcia, sladká mletá červená paprika, sušený majorán, 4 strúčiky cesnaku, 2 menšie cibule,



Pripraviť si môžeme aj plnené kapustné listy. zdroj foto [Eisenmenger pixabay](#)



Kapusta má v našej kuchyni všestranné použitie.

zdroj foto [RitaE pixabay](#)

podlejeme vývarom a varíme približne 15 minút.

- Na každý kapustný list dáme porciu mäsovej plnky, zabalíme a poukladáme vedľa seba do zapekacej misy. Prelejeme pripravenou omáčkou. Pečieme v rúre pri 160 °C asi 45 minút najskôr prikryté a potom dopekáme bez pokrievky dozlatista.

Šalát z kvasenej kapusty

Suroviny: 200 g kvasenej kapusty,

Po 30 minútach pridáme kyslú kapustu, sušené huby, sušené slivky, celé klobásy a na kocky nakrájané údené mäso. Soľ a korenie pridáme podľa chuti. Po uvarení kapustnice z nej vyberieme klobásy. Nakrájame ich na kolieska a vrátíme do hotovej kapustnice, ktorú ešte môžeme zjemniť šľahačkovou smotanou. Kapustnicu podávame s chlebom.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

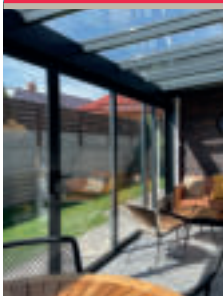
GS
EUROTHERM
MOINT



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

gszasklenie.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



Ponuka práce pre
**MURÁRSKE
partie**

(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

**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

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

BEZ WAPKY

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 ŽĽABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

**-10%
Z CENY PRÁCE**



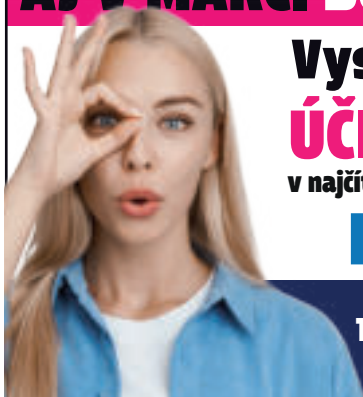
ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

AJ V MARCI BUĎTE NA OČIACH

**Vyskúšajte čím skôr
ÚČINNÚ REKLAMU**
v najčítanejšom týždenníku na Slovensku
POPRADESKO

Týždenne až v **41 520**
domácnostiach



**LEPŠIA SK
PRÁCA**
PERSONÁLNA AGENTÚRA

**NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV**

EFEKTÍVNEJŠIE

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

**ECO
Energy**

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 408 131
Abo: 0909 131 131

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

...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 180m²

Galmet

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

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