

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

KVALITNÉ VSTAVANÉ SKRINE

- Vstavané skrine
- Kuchynské linky
- Nábytok na mieru
- Porez veľ'koplošného materiálu
- Oleповanie hrán

iba teraz
-30%

Výstavná predajňa
v Poprade - Spišská Sobota
Brokoffova ulica
v areáli družstva

0905 155 411



Lunadoor Luna

lunadoor@gmail.com | www.lunadoor.sk



WWW.OKOKNO.SK



ŠIROKÁ
PONUKA
PRODUKTOV

ŠPIČKOVÉ
KOMPONENTY

KVALITNÉ
PREVEDENIE

VÝHODNÉ
CENY

ROLETKY

MARKÍZY

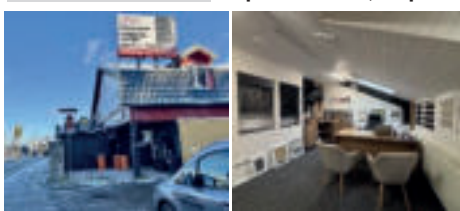
SIETKY

KONTAKT:
0948 081 256

DOSTOJEVSKÉHO 23 (VEDLA UTÓPIE)

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



HODNOTA KTORÁ PRINÁŠA ÚŽITOK

0902 111 773 www.oknorenova.sk

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely

Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

0950 713 550



bio a handmade obchodik
s kaviarničkou vo Svite

- ovocné a zeleninové šťavy
- medicinálne šťavy
- oleje, čaje, BIO, RAW, DIA
- bezlepkové potraviny
- syridlo, 100% ovčia bryndza
- sypané čaje, koreníe, hriby
- náhradné sladidlá
- výživové doplnky
- prírodná kozmetika
- handmade bižutéria a darčeky

Obchodné centrum A1, Ulica SNP 264/3, 059 21 SVIT
pondelok-piatok 8.00 - 17.00 • sobota 8.00 - 12.00
nasaspajza777@gmail.com Zdravá špajza
0948 630 274

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

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

**0905 338 878
0907 877 862**

**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

Kamenárstvo
Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille

**NAJVÄČŠÍ VÝBER
pomníkov
na Slovensku**

...SERIÓZNE A KVALITNE...

0948 906 102
www.kamenarstvosvit.sk

Autoservis
Michal Cehula, Hranovnica - DUBINA

Akcia:
vstupná prehliadka
ZDARMA

0907941121
Výmena oleja a filtra od 60 €

Na Slovensku pribudli ďalší **miliónári!**

Viac na dvojstrane vo vnútri



HRAJ ZODPOVEDNE 18+

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

INZERCIAMgr. Marcela Petreková **0905 338 878**
Miroslav Imrich **0907 895 865**
Bc. Lenka Šubová **0907 877 862**www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
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, Kra-
vany, Lučivná, Spišská Teplica,
Spišské Bystré, Spišský Štiavnik,
Svit, Štrba, Švábovce, Vikartovce,Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou 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	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-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-SK-SR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČENECNO-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-BŠ	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SR	
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	

Je čas na očkovanie proti kliešťovej encefalitíde

Pri príležitosti Svetového dňa encefalitídy, teda zápalu mozgu, Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) radí na sociálnej sieti dať sa zaočkovať proti kliešťovej encefalitíde ešte pred začiatkom jari. „Encefalitída môže zanechať neurologické problémy a v rizikových prípadoch môže skončiť úmrtím,“ upozorňujú odborníci.

Encefalitídu môžu zapríčiniť rôzne mikroorganizmy, najčastejšie ide o vírusy. Jedným z nich, ktorý infikuje mozgovú tkanivo, je vírus kliešťovej encefalitídy (KE). „Ide o vážne akútne infekčné vírusové ochorenie, ktoré postihuje centrálnu nervovú sústavu (mozog a miechu) a je možné sa pred ním chrániť očkovaním. V roku 2025 bolo na Slovensku hlásených 193 prípadov KE, najviac z Banskobystrického a Žilinského kraja, čo je nárast oproti 169 prípadom z roku 2024. Príčinou väčšiny prípadov je zaklieštenie, vírus sa však môže prenášať aj pitím čerstvého, tepelne nespracovaného mlieka (najčastejšie ovčieho či kozieho) alebo konzumáciou výrobkov z nich, ako sú napríklad syry alebo bryndza,“ objasňuje ÚVZ SR.

Priebeh kliešťovej encefalitídy

K nákaze u človeka dochádza v priemere 1-2 týždne po zaklieštení infikovaného kliešťa alebo po konzumácii tepelne nespracovaného mlieka alebo mliečnych výrobkov od infikovaného zvierateľa. Inkubačný čas, teda čas od nariadenia sa po objavenie sa prvých príznakov ochorenia, však môže byť v rozmedzí 2-28 dní.

Pre KE je typický dvojfázový klinický priebeh ochorenia:

- fáza ochorenia sa prejavuje chrípkovými príznakmi – horúčka, bolesť hlavy a svalov, nevoľnosť, nechutenstvo.

Nasleduje bezpríznaková fáza ochorenia, ktorá trvá 1-20 dní.

- fáza ochorenia je charakteristická príznakmi postihnutia centrálného nervového systému - stupňujúce sa silné bolesti hlavy, vracanie, stuhnutie šije, poruchy vedomia, pamäti až dezorientácia, závraty, nervové obrny.

Medzi dlhodobé následky ochorenia patria bolesti hlavy, únava, porucha pamäti, koncentrácie, dlhodobé neurologické problémy až ochrnutie. V rizikových prípadoch môže ochorenie skončiť úmrtím.

Efektívnou ochranou je očkovanie

Najspolahlivejšou individuálnou ochranou pred KE je podľa odborníkov očkovanie. S prevenciou je ideálne začať už v zimných mesiacoch. Základné očkovanie pozostáva z 3 dávok očkovacej látky. „Očkovanie proti KE odporúčame všetkým ľuďom, najmä tým, ktorí v rámci výkonu svojej práce môžu prísť do kontaktu s kliešťami. Napríklad zamestnancom v lesnom hospodárstve, zamestnancom v turistických chodníkoch, polovníkom, zamestnancom horských chát a lanoviek, odporúčame ho aj ľuďom, ktorí trávajú svoj voľný čas v prírode,“ zdôrazňujú odborníci z ÚVZ SR.

» ren

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

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH
výškové práce **0947 102 999**

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

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

1994 31 ROKOV SKÚSENOSTÍ **2025**
Kamenárstvo Budaj
HRANOVNICA, SNP165
0905 724 971
0905 375 047
budajludovit@gmail.com
www.kamenarstvodudaj.sk

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

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 338 878
0907 877 862

www.regionpress.sk



Čalúnnictvo
Slánska 8, Prešov
Tel: 0911 567 934
olgarzazavova@gmail.com
V ponuke aj pekné čalúnníckej kačie
od 26 €, bez DPH

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE
ZAVOLAJTE
0907 877 862
LEPŠIA PRÁCA

ISOVER FASADOVO
FÚKANÉ A STRIEKANÉ IZOLÁCIE Celé Slovensko
Timeo, s.r.o.
0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

VASIL
MALOVANIE - ČISTENIE STRIECH A FASÁD
0940 87 91 99

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMINOV
REKONŠTRUKCIA STRIECH NOVÁ STRECHA
Za rozumnú cenu
0908 152 485

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCĽOVÉ 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

STUDNE SPIŠ
VŔTANÉ 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



NAJVÄČŠIE ZÁHRADNÉ CENTRUM V REGIÓNE - LIESKOVANY

0905 320 403 | www.muskat.sk | muskat@muskat.sk

Otváracie hodiny: PO - PIA: 8:00 - 17:00, SOBOTA 8:00 - 12:00



Jar v najväčšom záhradnom centre v regióne

Ponuka :

- Jarné kvety
- Ovocné stromy a kry
- Okrasné dreviny ,veľké stromy
- Profi substráty

Všetko pre vašu záhradu



Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **11. marca 2026**

KVALITNÉ PODLAHOVINY

PRE VÁŠ BYT, DOM ČI KANCELÁRIU

METRÁŽNE, KUSOVÉ A DOMÁCE KOBERCE

BEHÚNE, PVC, VYNILOVÉ A LAMINÁTOVÉ PODLAHY

BYTOVÝ TEXTIL A DOPLNKY, GARNÍŽE

POKLÁDKY PODLAHOVÍN A KOBERCOV

VEĽKONOČNÁ AKCIA

ZĽAVA NA KUSOVÉ KOBERCE MODELÝ 2025 DO 30%

ZĽAVA NA PVC PODLAHOVINY DO 60%

Koberce Bratex

OC SEVERKA KEŽMAROK, GARBIARSKA 19

0907 906 996, 0907 925 233

www.bratex.sk | bratex@bratex.sk

14. marca 1994

Výročia a udalosti

prezident SR Michal Kováč odvolal z funkcie premiéra Vladimíra Mečiara



Po prečítaní noviny odhod'te do triedeného odpadu / PAPIER /

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profkominy.sk

STRIEKANÉ ISOLÁCIE

12,50 €/m² pur pena, hrúbka 20 cm

0,58 €/m² hrúbka 1 cm

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



Partner firmy Stavpoč Jendrol'

STAVEBNÉ PRÁCE

tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY

MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m²

ZATEPLOVANIE rodinných domov

AKCIA omietky pucovka od 5,05€ s materiálom tel: +48 665 719 051

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

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

Zľava na materiál 40%

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

miRad

MIRAD PORADÍ RÁD!



VÝPREDAJ ZÁSOB

Kúpeľňové
štúdio

do **-75%**

Krby
pece

do **-55%**



OBKL. ELEMENT
/INTEGRALLY LIGHT

• GREY DECOR
32,8 x 89,8 mm

55,45 €/ks
43,25 €/ks



OBKLAD BELLANTE
GRAFIT

• 29,8 x 59,8 mm

43,55 €/m²
29 €/m²



CERSANIT CREA VAŇA
162 x 72 cm HRANA
• akryl + nohy + sifon
94586

1 426,80 €
499 €



LAUFEN VAL UM. MISA
50 x 40 cm S OTVOROM

399 €
99 €



THE GAP UMÝVADLOVÁ
MISA SQUARE
39 x 37 cm

209 €
49 €



THE GAP UMÝVADLOVÁ
MISA SQUARE
42 x 39 cm S ARM. DOSKOU

209 €
49 €



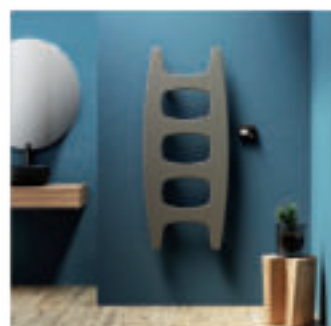
KL COCKPIT
EXPLORER
S TERMOSTATOM

1 120,83 €
429 €



THE GAP UMÝVADLOVÁ
MISA ROUND 39 cm

209 €
49 €



Radiator MOVIE
Cordivari

1 144,50 €
350 €

VÝPREDAJ Listely od
1€
/ ks



Všetky akcie a výpredaje nájdete v predajni **Hraničná 5300, Poprad** | www.mirad.sk

DIVADLO
13. OPONA Komédia Pravda



22.3. Svit
18:00 Dom kultúry

f 13.opona
@divadlo_13.opona
www.13opona.sk
ticketportal

QR code

Lístky nájdete na
www.ticketportal.sk

46-0014

Kto podáva daňové priznanie za rok 2025?

Finančná správa SR upozorňuje, že **povinnosť podať daňové priznanie k dani z príjmov za rok 2025 sa týka širokého okruhu daňovníkov, od zamestnancov s viacerými príjmami cez živnostníkov až po právnické osoby.**

Daňové priznanie k dani z príjmov fyzických osôb musí podať každý daňovník, ak jeho zdaniteľné príjmy presiahli 2 876,90 eur. Do týchto príjmov sa zahŕňa akýkoľvek dosiahnutý príjem, ktorý je predmetom dane a nie je od dane oslobodený. Zahŕňa sa sem aj príjem dosiahnutý zo zdrojov v zahraničí, ak ide o daňovníka s neobmedzenou daňovou povinnosťou. Priznanie sú povinní podať aj zamestnanci, ktorým zamestnávateľ neurobil ročné zúčtovanie dane alebo ak mali viacero zamestnávateľov a súčasne ďalšie druhy príjmov.

Daňovník (fyzická osoba) **nemá** povinnosť podať daňové priznanie:

- ak jeho celkové zdaniteľné príjmy dosiahnuté v roku 2025 nepresiahli sumu 2 876,90 eura s výnimkou daňovníka, ktorý vykázal daňovú stratu,
- dosiahol príjmy oslobodené od dane (napríklad materský a rodičovský príspevok),
- dosiahol príjmy, ktoré nie sú predmetom dane (napríklad úver, pôžička, dar – s výnimkou darov, ktoré súvisia s podnikaním),
- dosiahol príjmy, z ktorých bola daň vyberaná zrážkou (napríklad podiely na

zisku, dávky z doplnkového dôchodkového sporenia, plnenia z poistenia).

Daňové priznanie k dani z príjmov právnických osôb je povinná podať každá právnická osoba, okrem výnimiek:

- právnické osoby, ktoré nie sú založené na podnikanie a majú len príjmy, ktoré nie sú predmetom dane alebo sú zdaňované zrážkou,
- Národná banka Slovenska, ak má iba príjmy, ktoré nie sú predmetom dane alebo sú zdaňované zrážkou,
- občianske združenia, ak majú len príjmy, ktoré nie sú predmetom dane alebo sú zdaňované zrážkou, a príjmy z členských príspevkov, ktoré sú od dane oslobodené,
- rozpočtové a príspevkové organizácie, ak majú okrem príjmov zdaňovaných zrážkou len príjmy oslobodené od dane,
- registrované cirkvi a náboženské spoločnosti, ak majú iba príjmy z kostolných zbierok, cirkevných úkonov, príspevkov a príjmy zdaňované zrážkou.

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. Oznámenie o predĺžení lehoty na podanie daňového priznania sa podáva na predpísanom tlačive jednotnom pre fyzické aj právnické osoby. Nie je potrebné uvádzať dôvod odkladu a správca dane ho neschvaľuje. Musí byť podané **najneskôr do 31. marca 2026.**

» ren

Spoznajte novú úroveň slobody so ZYN X-Low

Ste v neustálom pohybe? Nikotín už neznamená čakanie v mraze či dym na oblečení, ale diskrétny doplnok, ktorý dospelého užívateľa nikotínových výrobkov nebude brzdiť.

Svet nikotínových alternatív sa neustále vyvíja. Nová kategória vrecúšok s názvom **X-Low** obsahuje nižšiu dávku nikotínu, čím otvára dvere dospelým užívateľom preferujúcim jemnejší zážitok

Nová rada prichádza v troch variantoch, ktoré pokrývajú celé spektrum chuťových preferencií: **Cool Mint** predstavuje klasiku v ultra-jemnom prevedení pre okamžitý pocit čistého mrazivého osvieženia. Kým **Black Cherry** je pre milovníkov ovocných tónov, **Spearmint** prináša vyváženú zlatú strednú cestu pre tých, ktorí hľadajú o niečo výraznejšiu mentolovú intenzitu..

Diskrétnosť bez obmedzení

Výhodou formátu ZYN Mini DRY je nenápadnosť. Nikotínové vrecúška nefarbí zuby, čo z nich robí perfektného spoločníka do kancelárie, lietadla alebo na miesta, kde je fajčenie či vaping nemysliteľný. Jednoducho si vrecúško vložíte medzi hornú peru a dásno a užívate si zážitok až 30 minút. No a vaše okolie si nič nevšimne.

ZYN je lepšou voľbou pre dospelých fajčiarov, ktorí chcú prejsť na menej škodlivé alternatívy bez dymu v porovnaní s cigaretami. ZYN obsahuje o 99% menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*. Neobsahuje tabak. Obsahuje nikotín, arómy a iné prísady.

Kontrola vo vašich rukách

Kategória **X-Low** reaguje na to, ako pristupujeme k svojim rituálom. Možnosť prispôbiť si nikotínový zážitok konkrétnej situácii – od ranného štartu až po večerný oddych – dáva dospelému užívateľovi potrebnú slobodu. Nové varianty ZYN umožnia dospelému užívateľovi kráčať s dobou bez zbytočného dymu a zápaču.

*Dôležitá informácia: Toto nemusí nevyhnutne predstavovať zníženie rizika o 99%. O 99% menej škodlivín znamená priemerné zníženie 9 škodlivých chemických látok, ktoré Svetová zdravotnícka organizácia odporúča znížiť v cigaretovom dyme a nezahŕňajú nikotín. Hodnotenie je na základe porovnania dymu z referenčnej cigarety a látok uvoľňovaných z nikotínového vrecúška ZYN. Viac informácií na ZYN.com.



Zdroj: PMI

ZYN nie je bez rizika. Obsahuje nikotín, ktorý je návykový. Je určený výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

Všetko

alebo

nič

Vyhrajte každý deň

až 100 000 €

Vyhrajte každý deň
v číselnej lotérii
Všetko alebo nič, kde
aj nič znamená všetko!

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.vsetkoalebonic.sk



Každý deň
sa môžeš mať
ako
prasa v žite

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

Miliónové aj státisícové výhry. V číselných a okamžitých lotériách od TIPOSu.

Nech sa prizná ten, kto si minulý rok aspoň raz nekúpil žreb alebo nepodal číselnú lotériu. Lotérie sú na Slovensku dlhé roky súčasťou bežného života – niekto ich berie ako tradíciu, iný ako občasnú spesťovanie všedného dňa. Rok 2025 priniesol hráčom množstvo výhier – od stoviek eur až po milióny. Najvyššie sumy „padali“ v číselných lotériách, ale aj na žreboch.

Skúsiť šťastie v lotérii alebo zotrieť žreb patrí pre mnohých k drobným rituálom – pri návšteve trafiky, počas čakania na autobus či pri vyplňovaní tiketu spolu s rodinou. Nie je to nič výnimočné. Číselné lotérie aj žreby sú dlhodobou dostupnou formou zábavy pre dospelých a práve vďaka nim sa z mnohých Slovákov stali šťastní výhercovia, či dokonca milionári.

Národná lotériová spoločnosť TIPOS má vo svojom portfóliu číselné lotérie, okamžité lotérie (žreby), ale aj kasínové hry a kurzové stávky. Najvýraznejšie výhry však minulý rok padali práve v lotériách a na žreboch.

Medzi stálice patrí LOTO a LOTO 5 z 35. Tradičné žrebovania si držia stabilnú obľubu a aj v roku 2025 priniesli vysoké jackpoty. Koncom marca padla v lotérii LOTO výhra 3 549 889 eur, v polovici októbra ďalšia vo výške 2 533 224 eur. Májové a novembrové žrebovanie pridali ďalšie sumy presahujúce 700-tisíc a 600-tisíc eur.

Vďaka TIPOSu patrí Slovensko medzi jednu z devätnástich krajín, ktoré prevádzkujú mimoriadne obľúbenú nadnárodnú lotériu Eurojackpot, v ktorej možno hrať o maximálnu výhru až 120 miliónov

5 najvyšších výhier číselných lotérií v roku 2025

4 846 236 €	Eurojackpot	9.5.2025
3 549 889 €	LOTO	23.3.2025
2 533 224 €	LOTO	15.10.2025
930 640 €	Eurojackpot	31.1.2025
726 643 €	LOTO	9.5.2025

eur. Slovenskí hráči sa v roku 2025 dostali k viacerým vysokým výhram v druhom poradí. Deviateho mája išlo o 4 846 236 eur, ďalšie výhry presiahli 900-tisíc, 700-tisíc aj pol milióna eur.

Iný princíp hry ponúka anuitná lotéria EXTRA VÝPLATA. Hlavná výhra predstavuje 480 000 eur vyplácaných postupne – 4 000 eur mesačne počas desiatich rokov. V minulom roku zaznamenala 31 výhercov a hneď 6. januára padla prvá maximálna výhra.

Novinkou, ktorú národná lotériová spoločnosť zaradila do svojho portfólia, bola lotéria Všetko alebo nič, ktorá sa žrebuje denne. Hlavnú výhru 100 000 eur získa hráč, ktorý trafí všetkých 11 čísel alebo naopak ani jedno. V roku 2025 spoločnosť evidovala 18 výhercov hlavnej výhry.

Do ponuky spoločnosti patria aj hry Euromilióny, Keno 10 či Klub Keno, ktoré sa líšia herným systémom aj dynamikou žrebovania. Doplnková hra JOKER priniesla 12. decembra výhru 483 873 eur.

Okrem číselných lotérií mali výrazné postavenie aj žreby – teda okamžité lotérie. V roku 2025 sa na

nich vyplatilo viac ako 78 miliónov eur. Najvyššie výhry dosiahli 200 000 eur a padli na žreboch 20X, Extrémna šanca a Šťastná 7 rubín. Žreb Super renty priniesol aj výhru vo výške 122 000 eur a sumu 100 000 eur získali hráči na tituloch Veľký hráč, Vela šťastia, Čierna perla a Všetko najlepšie.

Žreby sú dostupné ako klasické stieracie produkty, ale aj v online a SMS verzii. Výsledok je známy okamžite, čo je jeden z dôvodov ich popularity. Rovnako ako pri číselných lotériách však platí, že ide o formu zábavy.

Lotérie sú na Slovensku súčasťou bežného života už desaťročia. Pre niekoho sú tradíciou, pre iného príležitostnou skúsenosťou. Rok 2025 ukázal, že najvyššie sumy padali najmä v číselných a okamžitých lotériách. Odborníci zároveň pripomínajú, že hrať by sa malo zodpovedne, s rozvahou a vždy len pre osoby staršie ako 18 rokov.



Meniny oslavujú



Marec

6. Radoslav Radoslava
7. Tomáš
8. Alan, Alana
9. Františka
10. Bruno, Branislav
11. Angela Angelika
12. Gregor
13. Vlastimil

Fakty a mýty o ženách vo vede

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Medzinárodný deň žien a dievčat vo vede. Vyhlásilo ho Valné zhromaždenie OSN v roku 2015. Tento deň poukazuje na dôležitú úlohu žien a dievčat vo vede, výskume a technológiách – a zároveň otvára diskusiu o prekážkach, ktorým stále čelia.

Pri tejto príležitosti Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) upriamil na sociálnej sieti pozornosť na niekoľko rozšírených mýtov o ženách vo vede – a na to, aké sú fakty.

Mýtus: Veda je prirodzene „mužská“ oblasť.

Fakt: Schopnosti, talent ani logické myslenie nie sú obmedzené pohlavím. Hoci ženy majú obrovský talent a záujem o vedu, podiel žien medzi výskumníkmi je stále len okolo 30 %. Podľa štúdií čelia sociálnym a systémovým prekážkam, ako sú rodové stereotypy, nespravodlivé podmienky na kariérny rast a nedostatok finančnej podpory.

Mýtus: Ženy nemajú výrazný vplyv na vedecký pokrok.

Fakt: Za mnohými zásadnými objavmi stoja práve ženy. Marie Curie-Sklodovská zásadne prispela k pochopeniu rádioaktivity. Ada Lovelace položila teoretické základy pre počítačové programovanie. Rosalind Franklin a jej objavy v oblasti DNA umožnili rozvoj genetického výskumu.

Mýtus: Podpora žien vo vede je len otázkou rovnosti.

Fakt: Je to aj otázka kvality výskumu a inovácií. Rozmanité tímy prinášajú lepšie rozhodnutia, kreatívnejšie riešenia a urýchľujú vedecký pokrok.

Mýtus: Práca vo vede je abstraktná a vzdialená od reality.

Fakt: Vedkyne v ŠÚKL majú priamy dopad na zdravie pacientov.

- hodnotia bezpečnosť a účinnosť liekov
- kontrolujú kvalitu liečiv v laboratóriách
- analyzujú nežiaduce účinky
- posudzujú klinické skúšania
- dohliadajú na to, aby boli lieky na slovenskom aj európskom trhu bezpečné

„Veda napreduje vďaka zvedavosti, odvahe a rôznorodým talentom. Podporou rozmanitosti a rovnakých príležitostí môžeme spoločne vytvoriť prostredie, kde talent a ambície nie sú obmedzené pohlavím,“ uzatvoril ŠÚKL.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto trunk pixabay

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

» RADA SPOZNÁM MUŽA VEK 65 ROKOV. VOLAŤ DO 12 HOD. A PO 20 HOD. TEL. 0902 730 501

0 RÔZNE

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0905 338 878
0907 877 862

Chcete si podať riadkovú inzerciu?

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 sponplatnený 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 – Zoznamenie
- 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 novín, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbamiomilom.sk technicky zabezpečuje ELET S.r.o.)

Barezio PLUS
kompletné pohrebné služby

**SPIŠSKÁ NOVÁ VES
GORAZDOVÁ 21
(PRI POLÍCII)**

**NONSTOP LINKA:
0948 008 003**

**POPRAĎ
TATRANSKÉ NÁM.5
(OPROTÍ NEMOCNICI)**

**NONSTOP LINKA:
0909 121 314**

WWW.BAREZIOPLUS.SK

CVTI SR rozširuje sieť SmartLabov

Centrum vedecko-technických informácií SR (CVTI SR) pokračuje v rozširovaní siete SmartLabov – inteligentných laboratórií či kreatívnych dielní, ktoré popularizujú vedu a techniku hravou formou. Po etablovaní v päťdesiatich verejných knižniciach na Slovensku pribudnú v roku 2026 nové pracoviská aj pri vysokých školách, konkrétne pri pedagogických fakultách. Projekt tak systematicky prepojí prípravu budúcich učiteľov s modernými technológiami a metodikou STEAM vzdelávania.

SmartLaby sú moderným priestorom, ktorý je určený odbornej aj laickej verejnosti, kde sa zábavnou a zážitkovou formou rozvíjajú digitálne zručnosti, technické myslenie, kreativita a vzťah k inováciám. Cieľom siete je zvyšovať záujem o STEAM oblasti akými sú veda, technológia, inžinierstvo, umenie, matematika, prostredníctvom neformálneho vzdelávania realizovaného v prostredí knižníc. „SmartLaby potvrdili, že verejné knižnice dokážu flexibilne reagovať na nové vzdelávacie výzvy. Rozšírením siete na pedagogické fakulty chceme priniesť nový rozmer a podporiť budúcich učiteľov, aby moderné nástroje a STEAM prístupy prirodzene prenášali do školského prostredia. Ide o investíciu do vzdelávania, ktorá má dlhodobý vplyv na celú spoločnosť,“ uviedol generálny riaditeľ CVTI SR Róbert Gálik.

Štatistiky nad očakávania

Už prvý rok fungovania siete priniesol

výrazné výsledky. V roku 2025 sa v SmartLaboch uskutočnilo 1 144 vzdelávacích podujatí s celkovým počtom 12 592 účastníkov. Podľa CVTI SR ide o výsledok, ktorý prekonal prvotné očakávania, pričom najväčší záujem bol o pyrografiu, teda vypalovanie do dreva. Značnej obľube sa tešili aj aktivity zamerané na programovanie a robotiku, ktoré sú orientované na algoritmicke myslenie a logiku. Návštevníkov SmartLabov zaujali 3D modelovania a 3D tlačie či kreatívne potlače a úpravy predmetov. „Súčasťou týchto zážitkových laboratórií sú aj VR headsety, ktoré prinášajú ďalšie možnosti popularizácie vedy a výskumu. Virtuálna realita dnes otvára nové formy učenia a umožňuje účastníkom zažiť vedecké či technologické koncepty interaktívnym spôsobom,“ uviedol projektový manažér Dávid Baranko a riaditeľ Odboru kreatívnych technológií a STEAM vzdelávania.

Kompletný zoznam SmartLabov na Slovensku je zverejnený na webovej stránke <https://smartlab.cvtisr.sk/index.php/smartlaby-na-slovensku/>.

» [ren](#)



Programovanie-Ozoboty. zdroj foto CVTISR

Prinášame odpovede odborníkov

Prečo sťahujú z trhu dojčenskú výživu?

Zaznamenali sme, že v ostatnom čase sa pravidelne z trhu sťahujú dojčenskú výživu. Odborní pracovníci Úradu verejného zdravotníctva SR vypracovali odpovede na najčastejšie otázky verejnosti k stiahnutiu vybraných šarží dojčenskej výživy z trhu. Prinášame odpovede na niektoré z nich.

„Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR) v uplynulých dňoch dostal viaceré varovných a informačných oznámení o stiahnutí dojčenských výživ (počiatočnej a následnej dojčenskej výživy) cez systém rýchleho varovania pre potraviny a krmivá RASFF, a to pre prítomnosť cereulid v potravinách alebo preventívne stiahnutie zo strany prevádzkovateľov potravinárskych podnikov za účelom predbežnej opatrnosti. Oznámenia o stiahnutí niektorých dojčenských výživ, buď pre prítomnosť cereulidu alebo z dôvodu predbežnej opatrnosti obdržal ÚVZ SR aj priamo od viacerých prevádzkovateľov potravinárskych podnikov. Príslušné regionálne úrady verejného zdravotníctva vykonávajú kontroly stiahnutia týchto potravín z trhu a zároveň vykonávajú kontroly dojčenských výživ, ktoré boli predmetom podnetov,“ uviedol ÚVZ SR

a priniesol odpovede na najčastejšie otázky:

Týka sa sťahovanie dojčenských výživ iba slovenského trhu?

Nie. Dotknuté produkty sa predávajú aj v iných členských štátoch Európskej únie, a aj v krajinách mimo nej. Preventívne opatrenia, vrátane stiahnutia výrobkov z trhu, sa začali v decembri 2025 a pokračujú doteraz, a to v záujme ochrany verejného zdravia. Podľa Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín vďaka sťahovaniu produktov z trhu vo viacerých krajinách klesá riziko, že s nimi ľudia prídu do kontaktu.

Čo je cereulid a aký môže mať dopad na zdravie?

Cereulid je toxín, ktorý produkuje baktéria *Bacillus cereus*. Môže spôsobiť najmä nechutenstvo, nevoľnosť, vracanie, malátnosť, ale nie je možné vylúčiť aj závažnejšie dopady na zdravie. Podľa Európskeho centra pre prevenciu a kontrolu chorôb (ECDC) sa môžu príznaky objaviť 30 minút až šesť hodín po konzumácii kontaminovanej potraviny. Podľa ECDC u mladších dojčiat môže cereulid zmeniť rovnováhu solí v organizme a viesť ku komplikáciám, ako je napríklad dehydratácia. Možné negatívne účinky

AI gramotnosť na základných školách

Od marca 2026 sa umelá inteligencia stáva súčasťou základného vzdelávania na Slovensku. Ministerstvo školstva rozširuje štátny vzdelávací program o AI gramotnosť a uvádza, že cieľom je, aby žiaci rozumeli technológiám, ktoré ovplyvňujú ich každodenný život aj budúci pracovný trh.

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR schválilo dodatky k Štátnemu vzdelávaciemu programu pre základné vzdelávanie. Účinnosť nadobudnú od marca tohto roka a školy začlenia AI gramotnosť do vyučovania od nového školského roka.

Systematický prístup

Umelá inteligencia už dnes ovplyvňuje každodenný život detí a mladých ľudí. Využívajú ju pri vyhľadávaní informácií, tvorbe textov, prekladoch či práci s personalizovanými online službami. „Školy preto musia reagovať na rýchly technologický vývoj aj meniace sa nároky spoločnosti,“ uvádza rezort školstva a dodáva: „Cieľom nie je iba naučiť žiakov používať AI nástroje. Školy ich povedú k tomu, aby rozumeli princípom fungovania umelej inteligencie, vedeli kriticky hodnotiť jej výstupy, poznali jej limity a používali ju bezpečne a zodpovedne. Nové AI kurikulum má priniesť systematický prístup k vzdelávaniu o umelej inteligencii. Nezameriava sa na konkrétne aplikácie, ktoré sa rýchlo menia, ale na budovanie

stabilných kompetencií potrebných pre život v digitálnej spoločnosti.“ Absolvent základnej školy má podľa ministerstva rozlišovať medzi ľudskou a umelou inteligenciou, efektívne využívať AI pri učení, zachovať si kritické myslenie a budovať zdravý vzťah k technológiám, vrátane digitálnej rovnováhy.

AI gramotnosť ako nová súčasť vzdelávania

Nová AI gramotnosť zahŕňa päť kľúčových komponentov:

- princípy fungovania AI,
- tvorba a spolupráca s AI,
- kritické myslenie,
- zodpovednosť a bezpečnosť,
- identita a digitálna rovnováha.

„AI gramotnosť sa bude postupne rozvíjať po 9. ročník základnej školy s jasne definovanými výstupmi pre jednotlivé vzdelávacie cykly,“ priblížil rezort školstva s tým, že umelá inteligencia bude zároveň prierezovou témou naprieč predmetmi. Učteli ju môžu prepojiť s jazykmi, spoločenskými vedami, prírodovednými predmetmi aj umením. „Žiaci tak budú vnímať AI nielen ako technologický nástroj, ale aj ako spoločenský, etický a environmentálny fenomén,“ uzavrelo ministerstvo školstva a potvrdilo, že do konca roka 2026 doplní tému umelej inteligencie aj do štátnych vzdelávacích programov pre stredné školy.

» [ren](#)

Čo znamená šarža alebo výrobná dávka?

Šarža alebo výrobná dávka zjednotene znamená všetky konkrétne výrobky, ktoré boli vyrobené z rovnakých surovín v rovnakom čase. Číslo šarže je jedinečným číselným označením, ktoré je uvedené na obale výrobku.

Čo robiť, ak mám doma potravinu s dotknutou šaržou/výrobnou dávkou a dátumom minimálnej trvanlivosti?

Potravinu ďalej nepoužívajte/nekonzumujte a vráťte predajcovi, kde ste ju kúpili. Vrátiť môžete aj otvorené balenie.

Mám doma takúto dojčenskú výživu, ale jej šarža/výrobná dávka nie je na zozname. Môžem ju naďalej používať?

Pokiaľ máte doma rovnaký výrobok, ale odlišnú šaržu/výrobnú dávku, ktorá nie je na zozname sťahovaných potravín, môžete ju naďalej používať na prípravu stravy pre dojčatá a malé deti. „Odporúčame sledovať informácie na webovej stránke ÚVZ SR, ktoré priebežne aktualizujeme nielen na základe informácií z RASFF, ale aj na základe výsledkov úradných kontrol realizovaných RÚVZ, či informácií od samotných prevádzkovateľov potravinárskych podnikov,“ uzatvára ÚVZ SR.

» [ren](#)

Nezabúdajme na vlákninu

Vláknina je veľmi dôležitá zložka potravy. Má veľký prínos pre náš organizmus a prospieva celkovému zdraviu. Podľa odborníkov je však jej príjem vo všeobecnej populácii nedostatočný.

Poznáme dva typy vlákniny – rozpustnú a nerozpustnú vo vode. Nerozpustná vláknina zväčšuje po skončení objemu natrávanej potravy a stolice, čím podporuje pohyby čriev a črevnú peristaltiku. Rozpustná vláknina sa vo vode rozpustí a v hrubom čreve vytvára akýsi gél. Pomáha znižovať hladinu glukózy ako aj cholesterolu v krvi.

Účinky na zdravie

Vláknina má vplyv na látkovú premenu a činnosť tráviaceho systému. Podporuje činnosť žalúdka aj čriev – zlepšuje trávenie a pomáha pri vyprázdňovaní. Výrazne znižuje hladiny cholesterolu v krvi a znižuje riziko vzniku srdcovocievnych ochorení. „Jej



Zaraďte do jedálnečka potraviny bohaté na vlákninu. zdroj foto hansuan_fabregas pixabay

príjem je vo všeobecnej populácii nedostatočný, väčšina ľudí by preto mala aktívne dbať na pravidelnú zvýšenú konzumáciu celozrnných obilnín, ovocia a zeleniny,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR na sociálnej sieti, pričom odporúčajú prijať denne 25 až 35 gramov rozpustnej a nerozpustnej vlákniny. Obilniny, ovocie a zelenina by mali podľa nich tvoriť vyše polovicu nášho denného jedálnečka.

Potraviny obsahujúce vlákninu

Dobrym zdrojom vlákniny sú napríklad strukoviny - fazuľa, hrach, cicer, šošovica, ďalej kapusta, kel, mrkva, sója, jablká a hrušky, zemiaky - najmä so šupkou, sušené ovocie - figy, slivky, ale aj bobulové ovocie - čučoriedky, maliny, jahody, rovnako aj pomaranč, brokolica, orechy a semená. „Obilniny sa snažte jedať v čo najviac prirodzenej celozrnnéj podobe - ovsené vločky, nelúpaná ryža, celozrnné pečivo alebo celozrnné cestoviny,“ radia odborníci.

» ren

Patrí medzi najväčšie citrusové plody

Pomelo je bohaté na vitamíny a minerály

Poznáte pomelo? Toto zdravé ovocie plné vitamínov patrí medzi najväčšie citrusové plody a na prvý pohľad pripomína grapefruit. Je však väčšie a má tiež hrubšiu šupku. Často sa predáva zabalené vo fólii alebo v sieťke, ktorá chráni plod pred poškodením a spomaľuje vysychanie dužiny.

Pomelo má jemnú, mierne sladkú chuť a je tiež menej horké ako grapefruit. Aj vďaka tomu by mohlo vyhovovať ľuďom, ktorým grapefruit príliš nechutí.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Pomelo je veľmi bohaté na vitamíny a minerály. Obsahuje vysoké množstvo vitamínu C, ktorý posilňuje imunitný systém a pomáha telu bojovať proti vírusom a baktériám. Približne 200 gramov pomela dokáže pokryť odporúčanú dennú dávku vitamínu C. Okrem toho obsahuje aj vitamíny skupiny B a minerály ako draslík, vápnik, horčík, fosfor, sodík, zinok a železo. „Vďaka vysokému obsahu vlákniny podporuje správne trávenie, pomáha pri zápche a zlepšuje činnosť čriev. Je vhodné aj pre ľudí trpiacich anémiou, pretože podporuje vstrebávanie železa v tele,“ objasňuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že dužina tohto ovocia obsahuje látky s antibakteriálnymi a protizápalovými účinkami. Pomelo je preto vhodné konzumovať aj pri prechladnutí, kašli, horúčke a zápaloch močových ciest. „Vysoký obsah antioxidantov, ako sú naringenín a naringín, chráni bunky pred poškodením a spomaľuje proces starnutia organizmu. Obsahuje aj lykopén, silný antioxidant, ktorý sa nachádza aj v rajčinách,“ približuje odborníčka na zdravú výživu a spomína tiež, že pomelo je veľmi obľúbené pri chudnutí, pretože má nízky obsah kalórií a zároveň zasýti. Vďaka svojim priaznivým účinkom



Pomelo sa hodí do šalátov.



Pomelo je zdravé a plné vitamínov.

zdroj foto pixabay

na zdravie je podľa nej toto citrusové ovocie výbornou súčasťou vyváženej stravy.



Pomelo využijete aj pri príprave smoothie. zdroj foto andrea91s pixabay

POUŽITIE

Pomelo sa konzumuje čerstvé, hodí sa pri príprave ovocných i zeleninových šalátov, osviežujúcich nápojov, smoothies alebo ako súčasť exotických jedál. Pred konzumáciou ho najskôr očistite od hrubej vrchnej šupky, následne ho zbavte aj tenkej bielej

šupky a na prípravu nápojov či jedál použite iba samotnú dužinu.

NÁŠ TIP:

Smoothie s pomelom a zázvorom

Suroviny: 1 pomelo, 1 zelené jablko, 1 červené jablko, 1 hruška, šťava z 1/2 citróna, kúsik zázvoru (môžete vynechať), podľa potreby trochu vody na doliatie do požadovanej konzistencie

Postup:

Pomelo najskôr očistíme od hrubej vrchnej šupky, následne ho zbavíme aj tenkej bielej šupky, dužinu natrháme na kúsky a vložíme do mixéra. Jablká a hrušku umyjeme a nakrájame na kocky aj so šupou a pridáme do mixéra spolu s citrónovou šťavou a trochou vody. Ak obľubujete zázvor a dobre ho tolerujete, môžete ho tiež pridať do mixéra. Následne všetko dobre rozmixujte, v prípade potreby ešte zriedte vodou.

Šalát s pomelom a syrom

Suroviny: 1 pomelo, 4 mandarínky, 1 jablko, 150 g očisteného fenikla alebo rukoly, hrst vlašských orechov, 2 lyžice domáceho medu, slaný syr balkánskeho typu, šťava z polovice citróna

Postup:

Pomelo najskôr očistíme od hrubej vrchnej šupky, následne ho zbavíme aj tenkej bielej šupky, dužinu natrháme na kúsky a vložíme do misky. Pridáme od šupky očistené mandarínky rozdelené na jednotlivé mesičky, a jablko nakrájané na kocky aj so šupou. Z fenikla očistíme vrchné listy, nakrájame na jemné pásiky a pridáme k šalátu. Následne dáme do misky aj nasekané vlašské orechy a na kúsky pokrývané alebo medzi prstami podrvený syr balkánskeho typu. Dochutíme zálievkou, ktorú sme si pripravili z citrónovej šťavy a medu. Všetko spolu dobre premiešame.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

pred po

BEZ WAPKY

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

66-001

Stannah




Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

Pre ĽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

 Pretože Stannah zmení Váš život.

 0800 162 162

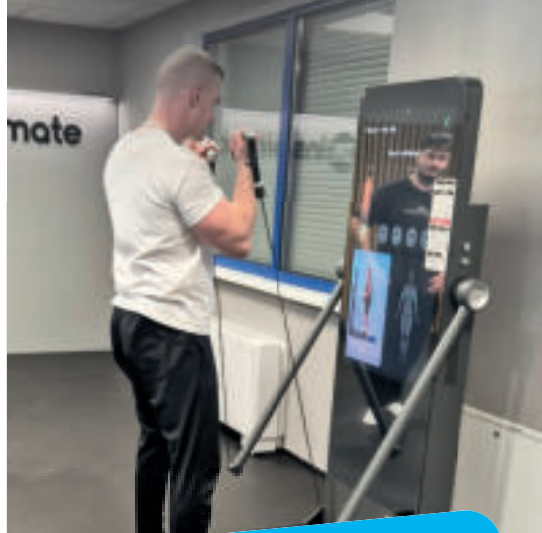
www.stannah.sk

AJ V MARCI BUĎTE NA OČIACH

Vyskúšajte čím skôr
ÚČINNÚ REKLAMU
v najčítanejšom týždenníku na Slovensku
POPRADESKO

Týždenne až v **41 520**
domácnostiach

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Kežmarku



Príďte si vyskúšať
inspirmate

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
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



OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ slovenská firma
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!

BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV



ZÁRUKA
20 ROKOV

LK-Servis
Slovakia, s.r.o.

UŽ VIAC
AKO **20**
ROKOV
S VAMI



-25%

energopomoc
na okná a tienenie

vlastný splátkový systém bez navýšenia

0915 863 995
www.lk-servis.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 €
GOLIÁŠ	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.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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



**ZĽAVA
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871

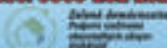
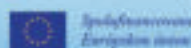
PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

ECO Energy

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 408 131

Alib: 0909 131 131



DOTÁCIU ODOPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

...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