

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností



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



VONKAJŠIE ŽALÚZIE A ROLETY

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA ZDARMA

ŽALÚZIE, DEŇ A NOC, PLISSÉ
 SCREENOVÉ CLONY, SIETE
 SERVIS OKIEN
 VÝMENA TESNENIA
 RENOVÁCIA LAKU EUROOKIEN



www.oknorenova.sk



HODNOTA KTORÁ PRINÁŠA ÚŽITOK

0902 111 773

PAVOL JUŠČÁK - OKNORENOVA
 NOVÁ 9/32 HRABUŠICE

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

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

20. marca 1916 Výročia a udalosti
Albert Einstein publikoval svoju **teóriu relativity**



**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



Vaše výhry, naša radosť



Každý deň sa môžeš
 mať ako
prasa v žite

HRAJ ZODPOVEDNE 18+

Bezplatný týždenník

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVÉSKO-LEVOČSKO-GELNICKO

EV 6204/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bajkalská 3852/20

POPRAD

spisko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878

Distribúcia:

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (32540 domácností)

pámy týždeň:

Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľašovce, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odořin, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

nepámy týždeň:

Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľašovce, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odořin, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

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

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALANSKO
HC	30330	HÍHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVOČKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENČKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ZIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ZILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Obezita predstavuje jeden z významných zdravotných problémov

Svetový deň obezity, ktorý sme si pripomenuli v uplynulých dňoch, bol vyhlásený v roku 2015 organizáciou World Obesity Federation v spolupráci so Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO). Jeho cieľom je upozorniť ľudí na narastajúci výskyt obezity a podporiť riešenia, ktoré im pomáhajú dosiahnuť a udržať si zdravú telesnú hmotnosť.

„Obezita je stav, pri ktorom dochádza k nadmernému ukladaniu telesného tuku v organizme. Tento stav môže výrazne zvýšiť riziko vzniku viacerých ochorení, najmä srdcovo-cievnych chorôb, cukrovky 2. typu, vysokého krvného tlaku, ochorení pohybového aparátu alebo niektorých druhov rakoviny,“ objasňuje na sociálnej sieti Regionálny úrad verejného zdravotníctva (RÚVZ SR) Bratislava a dodáva, že v posledných desaťročiach sa výskyt nadváhy a obezity výrazne zvýšil. V európskom regióne má približne polovica dospelých populácie nadváhu a významná časť z nej trpí obezitou. Tento problém sa čoraz častejšie objavuje aj u detí a dospievajúcich.

Na posúdenie primeranej telesnej hmotnosti sa najčastejšie používa BMI (Body Mass Index) – index telesnej hmotnosti. „Tento ukazovateľ sa vypočíta ako pomer telesnej hmotnosti a druhej mocniny telesnej výšky. Okrem BMI sa pri hodnotení zdravotného rizika využíva aj meranie

obvodu pásu alebo pomeru obvodu pásu a bokov (WHR), ktoré pomáhajú posúdiť rozloženie telesného tuku v tele,“ objasňuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia RÚVZ SR Bratislava.

Na vzniku obezity sa podieľa viacero faktorov, ktoré sa často navzájom kombinujú. Môžeme medzi ne zaradiť:

- nadmerný energetický príjem
- nevhodné stravovacie návyky
- nedostatok pohybovej aktivity
- sedavý spôsob života
- nedostatok spánku a zvýšená miera stresu
- genetické predispozície
- hormonálne poruchy, napríklad poruchy štítnej žľazy
- užívanie niektorých liekov
- vplyv rodinného a sociálneho prostredia

Prevenčia obezity je kľúčová pre zachovanie dobrého zdravotného stavu a kvality života. Jej základom je najmä:

- vyvážená a pestrá strava s dostatkom ovocia, zeleniny a vlákniny
- pravidelná fyzická aktivita, aspoň 30 minút denne
- obmedzenie konzumácie sladkých nápojov a vysoko spracovaných potravín
- dostatočný a kvalitný spánok
- menej stresu a podpora zdravého životného štýlu.

» ren

Merkury Broker
HYPOTÉKA?
Najvýhodnejší úrok na trhu!
www.poistimevas.sk

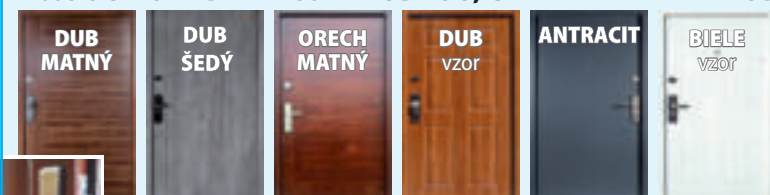
23. marca 1983

prezident USA **Ronald Reagan** prišiel so strategickou obrannou iniciatívou, návrhom na vývoj technológie na obranu proti nepriateľským raketám

Výročia a udalosti

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



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

odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SR

V ponuke aj bezpečnostné dvere
SECURIDO a SECUM

0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 •

www.ocelovedvere.sk

ocelovedvere@ocelovedvere.sk

Otvorené:

Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH

výškové práce 0947 102 999



KLAMPIARSTVO

0904 121 559 | www.tulisstrechy.sk KLT...

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 4,50 EUR

Realizujeme
**STROJOVÉ
POTERY**

0948 300 988

**PIESOK,
ŠTRK,
KAMENIVO**

od 15m³ - dovoz zdarma

0948 300 988

PERUKS POTERY

- STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
- PENOBETÓN

0948 611 918

www.cementove-potery.sk

Rýchla pôžička bez poplatkov
Od 500€ - 10 000€

Elektrárenská 2,
05201 SNV

0944 444 774

Super pôžička

www.superpozicka.sk

spisko.sk

Čalúnnictvo

Slánska 8, Prešov
Tel: 0911 567 934
olgarasewava@gmail.com

V ponuke aj predaj čalúnnickej kože
od 26 €, bez DPH



Sa oplatí.



500 g

CENOVÝ HIT

5.99

Čučoriedky
500 g balenie
(1 kg = 11,98)

Mandarínky
cena za 1 kg

-46 %

1.29
2.39



Kurča celé
cena za 1 kg
bez drobov

-26 %

2.19
2.99



Mleté bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
z pliecka

-29 %

2.99
4.27



welfare
chov

od pondelka 16. 3. do 22. 3.

CENOVÝ
LÍDER*

NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

Rajo
Smotana
na šľahanie
250 ml
33 % tuku
(1 l = 4,40)



-38 %

1.10
1.79

Tatranské mlieko
1 l
1,5 % tuku

6 + 6
ZADARMO



0.45*
0.89**

*Cena za liter pri kúpe 6 kusov = 0,45 €
**Cena za liter pri kúpe 1 kus = 0,89 €
Cena do 6 kusov = 5,34 €



750 g



UŠETRITE*
-47 %

5.99
7.99
(1 kg = 7,99)

*Doplnky do jednotlivých kusov + porovnanie s
predajcom = špeciálne ponúkaný výrobok

Značkové
produkty

Nescafé Classic
200 g
rôzne druhy
(100 g = 3,00)

-40 %

5.99
9.99



PARKSIDE
PERFORMANCE

UŠETRITE*
-35 %

Aku rázový
uťahovák 20 V
súprava

129.-

*Porovnanie s cenou 99 € - platová E. k 2020 za 128 €

Heureka
NAJLACNEJŠÍ*
AKU RÁZOVÝ UŤAHOVÁK
vo svojej kategórii

*Porovnanie podľa ceny k dátumu 16. 3. 2025 medzi akú rázovými uťahovacími



aj online



*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 + letáku platí od 16. 3. do 22. 3. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby + tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny + baleníach + variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný + obvyklým množstvom.

DIVADLO 13. OPONA Komédia Pravda

28.3. Levoča
18:00 Mestské divadlo

Lístky nájdete na www.ticketportal.sk

[f 13.opona](https://www.facebook.com/13.opona)
[i divadlo_13.opona](https://www.instagram.com/divadlo_13.opona)
www.13opona.sk
ticketportal

30% ZĽAVY

DREVO HLINÍK

VAŠA CESTA K VYSNÍVANÉMU BÝVANIU

Naša ponuka :

- ✓ Zimné záhrady
- ✓ Prístrešky na autá
- ✓ Prístrešky na terasy
- ✓ Hliníkové Zasklenie
- ✓ Pergoly
- ✓ Výmena lexanu na streche

WWW.OLIMONT.SK DOPYT@OLIMONT.SK **VOLAJTE 0908 077 040**

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

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

Redakcia **Spišsko**
0905 338 878
e-mail: petrekova@regionpress.sk

Daňové priznanie môžete podať aj elektronicky

Na podanie daňového priznania k daní z príjmov zostávajú posledné dva týždne. Finančná správa (FS) odporúča daňovníkom využiť elektronické podanie, ktoré šetrí čas a zároveň znižuje riziko chýb pri vyplňaní formulára. „Ak má daňový subjekt občiansky preukaz s čipom, môže daňové priznanie podať z pohodlia domova bez návštevy daňového úradu,“ informuje inštitúcia.

Elektronická komunikácia je už niekoľko rokov povinná pre firmy a fyzické osoby – podnikateľov. „Pre ostatných daňovníkov predstavuje jednoduchý spôsob, ako si celý proces zjednodušiť. Na registráciu na portáli finančnej správy stačí občiansky preukaz s čipom. Po prihlásení sa daňovníkovi sprístupní osobná internetová zóna, ktorú môže využiť aj na vyplnenie a podanie daňového priznania,“ uvádza Finančná správa.

Výhodou je kontrola formulára

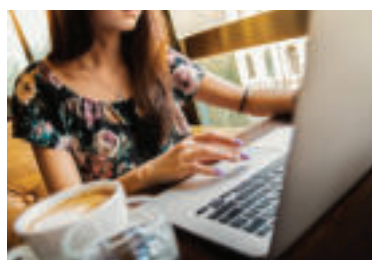
Významnou výhodou elektronického podávania je podľa inštitúcie systémová logická kontrola formulára. Ten priebežne upozorňuje na nezrovnalosti a farebne zvýrazňuje riadky, ktoré si vyžadujú opravu. „Mnohé údaje zároveň automaticky prepočíta-

va a dopĺňa, čím odbremenuje daňovníka od manuálneho prepočítavania,“ vyratúva výhody FS a dodáva, že ak daňovník nemá občiansky preukaz s čipom alebo nechce podať priznanie elektronicky, môže si formulár vyplniť aj bez prihlásenia. Stačí si v katalógu formulárov vybrať správny typ priznania, vyplniť ho, skontrolovať a vytlačiť. Taktó vyplnené tlačivo môže daňovník odoslať poštou alebo osobne doručiť na ktorýkoľvek daňový úrad.

Všetky informácie o elektronickej komunikácii sú dostupné na portáli finančnej správy.

V prípade otázok je verejnosti k dispozícii centrum podpory pre dane na čísle: 048/4317 222, voľba č. 1 - elektronická komunikácia.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto Pexels pixabay

REGIONPRESS

NAHLAS...

...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Chcem priniesť do nášho mesta pevnú prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomáhajú

Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosť a zodpovedné riadenie

Štvrtstranový PR článok

Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetlovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: **Marcela Petreková** | petrekova@regionpress.sk | **0905 338 878**



**Raiffeisen
Bank**

Želáte si veľa rokov bez úrokov? Raifkujte.



Raiffeisen banka, Táto banka, a.s. organizácia zložené poisťu - Raiffeisen banka.

Parádna pôžička s 0 % úrokom
už po dvoch rokoch splácania
až do **40 000 €**.
A ešte k tomu úplne **bez poplatkov**.

Viac informácií o podmienkach výhodnej Pôžičky získate v pobočke alebo na
www.raiffeisen.sk/pozicka. Infolinka: 0850 850 555 | www.raiffeisen.sk



Príklad výpočtu ročnej percentuálnej miery nákladov Parádnej pôžičky (RPMN): celková výška pôžičky: 40 000 €, výška mesačnej splátky prvých 24 mesiacov je 525,31 €, výška mesačnej splátky po 24 mesiacoch je 437,36 € (výška poslednej splátky pôžičky je 437,19 €), poplatok za poskytnutie: 0 €, počet splátok 96, doba splatnosti 8 rokov. Štandardná úroková sadzba prvých 24 mesiacov je 5,90 % p. a. (fixná), po 24 mesiacoch je 0 % p. a., RPMN je 6,16 % (upozorňujeme, že pre výpočet RPMN sme použili dodatočný zákonný predpoklad a počítali sme, že úroková sadzba bude 5,90 % p. a., počas celej doby splácania pôžičky a nezahrňuje zníženie úrokovej sadzby na 0 % po 24 mesiacoch splácania), celková čiastka ktorú zaplatíte po znížení úroku je 44 104,29 €. Pre všetky príklady platí, že pri výpočte úrokov vychádzame zo skutočného počtu dní v jednotlivých mesiacoch a predpokladu dĺžky kalendárneho roka 360 dní.

**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 20 €

PARTY
Prasa v zite

200 000 € minimálne 12 000 €
ako DARČEK NAVYŠE na celý rok!

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

Každý deň sa môžeš mať ako

prasa v žite

Žreb **Párty prasa v žite**
ti dáva šancu na výhru
až **200 000 €** ihneď
a 12 000 € na rok

WWW.TIPOS.SK

Meniny oslavujú



Marec

13. Vlastimil
14. Matilda
15. Svetlana
16. Boleslav
17. Ľubica
18. Eduard
19. Jozef
20. Víťazoslav
Klaudius
21. Blahoslav
22. Beňadik
23. Adrián
24. Gabriel
25. Marián
26. Emanuel
27. Alena
28. Soňa
29. Miroslav
30. Vierošlava
31. Benjamín

Apríl

1. Hugo
2. Zita
3. Richard
4. Izidor
5. Miroslava
6. Irena
7. Zoltán
8. Albert
9. Milena
10. Igor
11. Július
12. Estera
13. Aleš
14. Justina
15. Fedor
16. Dana

Spustili súťaž Vráťme knihy do škôl

Bratislavský samosprávny kraj (BSK) v spolupráci s ďalšími župami opäť spúšťa celoslovenskú čitateľskú súťaž Vráťme knihy do škôl. Ide už o 14. ročník, ktorý motivuje deti a mladých ľudí na celom Slovensku nielen čítať, ale aj vyjadriť svoje myšlienky písaním, kresbou či vlastnou tvorbou. Určená je pre materské, základné a stredné školy. Cieľom projektu je podporiť čitateľskú gramotnosť, rozvíjať fantáziu a kritické myslenie, ale aj schopnosť vyjadrovať vlastné myšlienky.

„Projekt reaguje aj na súčasnú dobu, v ktorej deti a mladí ľudia trávajú čoraz viac času pri obrazovkách a menej pri knihách. Chceme ukázať, že čítanie má v živote mladých ľudí stále nezastupiteľné miesto. V knihách nájdeme množstvo odpovedí a medzi ich stránkami čaká čitateľa nejedno skvelé dobrodružstvo. No čítanie kníh nie je len o príbehoch – pomáha lepšie porozumieť svetu, rozvíja jazykové schopnosti a učí sústrediť sa v čase, keď sú mladí ľudia vystavení neustálemu toku rýchlych a často povrchných informácií. Navyše prináša zážitok, ktorý digitálny svet nenahradí,“ uviedol predseda BSK Juraj Droba.

Princíp súťaže je jednoduchý. Deti a žiaci majú z ľubovoľnej prečítanej knihy vytvoriť krátky text v rozsahu maximálne dvoch strán, v ktorom vysvetlia, prečo si

knihu vybrali a čo im priniesla. Deti z materských škôl môžu s pomocou dospelých nakresliť obrázok, žiaci prvého stupňa základných škôl môžu poslať text, obrázok alebo ich kombináciu. Víťazi jednotlivých kategórií budú vyžrebovaní spomedzi všetkých doručených príspevkov.

Súčasťou projektu je aj kategória autorského písania poviedok, ktorú odborné garantuje združenie Spisopriatel. Súťaž beží celý rok, pričom uzávierka príspevkov je vždy na konci mesiaca a poviedky sa píšú na vopred stanovenú tému. Maximálny rozsah je 10 000 znakov.

V hre je množstvo zaujímavých cien. Ocenená bude aj najaktívnejšia škola a Knižní anjeli – pedagógovia, knihovníci či vychovávatelia, ktorí dlhodobo podporujú čitateľstvo u detí a mládeže. Práve ich podpora je podľa BSK kľúčová: „pomáhajú vybrať správnu knihu, povzbudia aj váhajúci čitateľov a z čítania robia prirodzenú súčasť školy aj voľného času.“

Uzávierka súťaže je 15. apríla 2026. Viac informácií a prihlasovacie formuláre sú dostupné na webovej stránke www.vratmeknihydoskol.sk.

Hlavným organizátorom čitateľskej súťaže Vráťme knihy do škôl je BSK. Na projekte sa podieľajú aj ostatné samosprávne kraje, ako aj Malokarpatská knižnica a združenie Spisopriatel.

» ren

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:

RP SN 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený 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 €

Čísla rubrik:

- 1 – Auto-Moto
- 2 – Elektro, technika
- 3 – Domácnosť, nábytok
- 4 – Dom a záhrada
- 5 – Zverinec, drobnochof
- 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 novínach v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „PP“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

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

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
0907 877 862

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

BUĎTE NA OČIACH AJ V MARCI

**Vyskúšajte čím skôr
ÚÚÚČINNÚ REKLAMU**
v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

SPIŠSKO

Týždenne až v **32 540**
domácnostiach

NAJ STRECHA s.r.o.

OPRAVA eternitových, plechových, šindľových a plochých striech

20 ROČNÉ SKÚSENOSTI V PRAXI

➔ Bez potreby demontáže
➔ Poradenstvo **ZDARMA**
➔ Oprava komínov a montáž/oprava odkvapových žlabov
➔ **ŠPECIÁLNA ZĽAVA** pre dôchodcov

!!! NOVINKA !!!
Fúkaná izolácia
ZA BEZKONKURENČNÚ CENU

www.naj-strecha.sk f Naj-strecha sro ☎ 0940 776 203

Orez-Výrub
Rizikových
stromov
Orez ovocných stromov
Orez orechov + štiepkovanie

0944 181 438

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

Redakcia
Spišsko
0905 338 878
e-mail:
petrekova@regionpress.sk

Témou roka sa stali liečivé a aromatické rastliny

Pripomenuli sme si Svetový deň divej prírody

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň divej prírody. Ide o každoročné medzinárodné podujatie Organizácie Spojených národov, ktoré sa slávi na počesť podpísania Dohovoru o medzinárodnom obchode s ohrozenými druhmi voľne žijúcich živočíchov a rastlín – CITES v roku 1973. Tento deň má za cieľ zvýšiť povedomie o dôležitosti ochrany divokej prírody a o jej význame pre planétu aj ľudstvo.

Téma tohto roka sa sústreďuje na dôležitú a menej známu časť biodiverzity – voľne rastúce liečivé a aromatické rastliny a ich úlohu pri zabezpečovaní ľudského zdravia a zachovávaní tradícií, podpore kultúrneho dedičstva a lokálnych zvykov a vytváraní obživy pre komunity závislé od prírodných zdrojov. „Tieto rastliny predstavujú základ mnohých liečiv a slúžia ako suroviny pre farmaceutický, potravinársky a kozmetický priemysel. Zároveň sú však vystavené rastúcim tlakom, ako sú nadmerný zber, strata biotopov, klimatické zmeny či neudržateľný obchod s voľne žijúcimi druhmi,“ priblížil Odbor komunikácie a propagácie Štátnej ochrany prírody SR (ŠOP SR).

Prečo je táto téma dôležitá?

Svetový deň divej prírody je dnes aktuálnejší než kedykoľvek predtým. Biodiverzita klesá rýchlejšie než v minulosti. „Strácame jednotlivé druhy aj celé biotopy, čím sa osla-

buje stabilita ekosystémov, od ktorých závisí naše zdravie, potravinová bezpečnosť aj dostupnosť vody. Voľne rastúce liečivé a aromatické rastliny môžu byť ohrozené nadmerným zberom a nezodpovednými obchodnými praktikami,“ uvádza ŠOP SR a dodáva, že niektoré druhy sú už zaradené v zoznamoch CITES, preto je ich trvalo udržateľné využívanie kľúčové. Ochrana týchto rastlín podporuje zdravie ľudí, zachovanie tradičných vedomostí a ekonomickú stabilitu komunit, ktoré sú od prírodných zdrojov závislé.

Aj na Slovensku máme cenné druhy

Aj na Slovensku sa nachádza množstvo cenných druhov, napríklad pluzgierka islandská, horec bodkovaný, medvedica lekárska, vachta trojlístá, rozchodnica ružová alebo kľukva močiarna, z ktorých sa zbierajú napríklad korene ako súčasť tradičného liečiteľstva. „Tieto druhy si dnes vyžadujú citlivú ochranu a udržateľné využívanie. Princíp ochrany a zároveň šetrného využívania prírodných zdrojov je zakotvený aj v slovenskej legislatíve ochrany prírody,“ objasňuje ŠOP SR.

Ohrozené druhy na Slovensku

Aj na Slovensku máme viacero ohrozených druhov. Tie najviac ohrozené rastlinné a živočíšne druhy sú uvedené v Červených zoznamoch Slovenska. Do kategórie kriticky ohrozený druh patrí napríklad svišť tatran-



Fotografie rastlinných druhov: kľukva močiarna, vachta trojlístá, rozchodnica ružová. zdroj foto Archív ŠOP SR

ský. Medzi ohrozené druhy patrí syseľ pasienkový, hraboš panónsky, rys ostrovid a kamzík tatranský. Medzi zraniteľné druhy patrí napríklad mačka divá, vydra riečna a viaceré druhy netopierov. Z najznámejších skupín bezstavovcov patrí medzi kriticky ohrozené 46 druhov motýľov napríklad jasoň červeno-oký, žltáčik zanovňavý, modráčik horcový, 14 druhov chrobákov a 25 druhov mäkkýšov. Medzi kriticky ohrozené patrí aj 12 druhov vtákov, napríklad sokol kobcovitý a murárik červenokrídly.

Najohrozenejšie biotopy

Najviac ohrozené sú druhy viazané na špecifické a ubúdajúce biotopy, napríklad mokrade, tradične obhospodarované lúky či staré lesy. Na mokrade a vodné ekosystémy sú

viazané napríklad mlok karpatský a viaceré druhy obojživelníkov a plazov, ktoré patria medzi ohrozené skupiny živočíchov. V starých lesoch nachádzajú útočisko druhy ako hlučňahň hôrny, orol kriklavý alebo rys ostrovid. Medzi ohrozené rastliny patria druhy viazané na tradičné hospodárenie, ktoré z krajiny postupne miznú, napríklad viaceré druhy orchideí (vstavačov), napríklad vstavač vojenský, alebo hmyzovníky typické pre kosné lúky. Zraniteľnou skupinou sú aj opeľovače, ktorých populácie negatívne ovplyvňuje intenzívne poľnohospodárstvo a strata kvitnúcich biotopov – teda zdrojov potravy.

„Výzvou zostáva systematická ochrana krajiny ako celku, najmä mimo veľkoplošných chránených území,“ uzatvára Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR.

» ren

Zmena nastala aj pri sprevádzaní dieťaťa k lekárovi

Odštartovali pomoc pre osamelých rodičov

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR po prvýkrát pripravilo koncentrovanú pomoc pre osamelých rodičov prostredníctvom poradní komplexnej pomoci. Od 1. februára funguje pilotný projekt pomoci jednorodičom, ktorý rezort pripravil v spolupráci s partnermi Jeden rodič, MyMamy a Centrum Slniečko, ktorí sa venujú problematike osamelých rodičov.

Ide o pilotný projekt, ktorý bude financovaný z eurofondov. Počas tohto obdobia bude Inštitút pre výskum práce a rodiny vyhodnocovať výsledky projektu a na základe analýz potom rezort nastaví ďalšie doplnujúce opatrenia pomoci pre jednorodičov a prípadné legislatívne zmeny.

Prihlásilo sa už 230 ľudí

Za prvý týždeň fungovania sa do pilotného projektu prihlásilo 230 ľudí, ktorí prejavili záujem o pomoc. „Jednorodič bude zaradený do programu vždy v prvý deň nasledujúceho mesiaca,“ uviedol rezort práce a doplnil, že osamelým rodičom sú v 46 poradniach komplexnej pomoci k dispozícii odborníci ako sociálny pracovník, ekonóm, právnik, psychológ a novinkou sú aj dve nové pracovné pozície, a to sprievodca osobnou skúsenosťou a manažér prípadu. „Sprievodca osobnou skúsenosťou

bude najmä motivovať ľudí k tomu, aby sa postavili na vlastné nohy. Manažér prípadu sa bude venovať konkrétnej životnej situácii jednorodiča a nastavovať špeciálny program pre jeho potreby, či už pôjde o vybavenie pozostalostného, finančné riešenie alebo hľadanie práce. Všetci odborníci budú osamelému rodičovi k dispozícii počas celého jedného roka a pomôžu mu vytvoriť vlastný životný režim, aby sa vedel ďalej postarať o seba sám,“ objasnilo ministerstvo.

Dostanú aj motivačný príspevok

Jednorodičia zahrnutí do tohto projektu dostanú aj takzvaný motivačný príspevok podľa počtu detí vo výške od 100 do 200 eur. V prípade jednorodiča s jedným dieťaťom pôjde o 100 eur, pri dvoch deťoch to vyjde na 150 eur a pri troch a viac deťoch to bude 200 eur. „O finančný príspevok si bude môcť osamelý rodič požiadať v treťom mesiaci od účasti v tomto projekte, pričom už za tretí mesiac mu bude vyplatený príspevok,“ potvrdil rezort vnútra.

Zmena pri sprevádzaní dieťaťa k lekárovi

Minister práce Erik Tomáš doplnil, že od 1. januára tohto roka došlo k zmene, keď sa jednorodičom pri sprevádzaní dieťaťa k lekárovi zvýšil počet dní zo 7 na 14. Rezort



Ilustračné foto.

zdroj foto pixabay

práce plánuje upraviť aj minimálne výživné na dieťa, ktoré je v súčasnosti na úrovni 30 % životného minima dieťaťa, pričom aktuálne o tom diskutuje s Ministerstvom spravodlivosti SR. Rovnako diskutuje aj o tom, aby zamestnávateľ, ktorý zamestná osamelého rodiča mal určité úľavy zo strany štátu. Súčasná legislatíva pamätá podľa ministra práce na jednorodičov, keďže v niektorých ustanoveniach sú definície osamelého zamestnanca či zamestnankyne. „V takomto prípade zamestnávateľ do troch

rokov dieťaťa nemôže dať zamestnankyni alebo zamestnancovi výpoveď a do 15 rokov dieťaťa nemôže nerovnomerne rozložiť pracovný čas. Máme tu aj opatrenie čo sa týka materskej dávky. Už v súčasnosti platí, že matka poberá materskú dávku 34 týždňov, ale pokiaľ je osamelá matka, tak je to 37 týždňov. V prípade otca je to 28 týždňov, ak je osamelý otec, tak 31 týždňov, čiže už v súčasnosti v legislatíve sú niektoré špeciálne opatrenia pre jednorodičov a osamelých rodičov,“ dodal Erik Tomáš.

» ren

Považovaná je za prírodné antibiotikum

Cibuľa je kráľovnou našej kuchyne

Biela, žltá, červená, šalotka, či jarná. Reč je pravdaže o cibuli. Pestuje sa na celom svete a v našej kuchyni sa bez nej takmer nezaobídeme, pretože je súčasťou mnohých jedál. Okrem toho, má aj veľa priaznivých účinkov na naše zdravie a je považovaná za prírodné antibiotikum. Dobrou správou je, že si ju môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Cibuľa má vysoký obsah vitamínu C, vitamínov B1, B2, provitamínu A, obsahuje aj zinok, draslík, železo, selén, fosfor, vápnik, síru a kyselinu askorbovú. Cibuľa pomáha proti kašľu, chrípke i prechladnutiu, dezinfikuje nos, ústa a hltan. Posilňuje tiež náš imunitný systém.

a medzi riadkami zhruba 25 cm.

- Cibuľa nevyžaduje prílišnú zálievku, no v období sucha a v počiatočnej fáze rastu, keď sa tvoria listy, ju pravidelne polievajte. Keď sa však už začnú tvoriť cibule, zálievku obmedzte. Aby sa cibuli darilo, je dobré pravidelne odstraňovať zo záhonu burinu a kontrolovať prítomnosť možných škodcov.

ZBER A USKLADNENIE

- Cibuľu môžeme zberať priebežne, podľa potreby, ale na uskladnenie ju zberáme až keď začnú listy postupne žltnúť, schnúť, až si napokon lahnú. Plody vyberieme z pôdy aj s vňaťou a rukami ich očistíme od zvyškov zeminy. Ak je snečné počasie bez zrážok, necháme cibuľu dosušiť priamo na hriadkach, v prípade daždivého počasia jej musíme nájsť suché dobre vetrané miesto.



Cibuľu si dopestujeme aj v našej záhrade.

zdroj foto couleur pixabay

PESTOVANIE

Cibuli by sme mali nájsť snečné miesto. Dariť sa jej bude v hlinitopiesčitej pôde. Pestovať ju môžeme zo semien alebo z malých predpestovaných cibuliek, ktorým sa hovorí sadzačka. Týmto spôsobom možno dopestovať cibuľu skôr ako z priameho výsevu semien a je to aj o čosi jednoduchšie.

Ako na to:

- Cibuľu zo sadzačky vysádzame až po mrazoch, zvyčajne koncom marca až v polovici apríla. Malé cibulky vkladáme do hĺbky 3 cm, korenkami nadol, vrcholky či špičky môžu z pôdy mierne vytŕčať. Vzdialenosť medzi sadzačkami by mala byť 8 až 10 cm

- Pred uskladnením je potrebné cibuľu pretriediť a poškodené kusy odložiť bokom a čo najskôr spotrebovať. Zvyšné plody uskladníme v tmavej, chladnej a vzdušnej miestnosti, ktorej teplota by mala byť 2 až 5 °C. Jednou z možností uskladnenia je, zviazať cibuľu pomocou vňate do zväzkov a zavesiť.

POUŽITIE

Cibuľu používame pri príprave veľkého množstva pokrmov, či už ide o nátierky, šaláty, polievky alebo rôzne iné zeleninové či mäsové pokrmy. Okrem širokého využitia pri príprave jedál je však cibuľa pre množstvo zdraviu prospešných látok hojne využívaná aj v ľudovom liečiteľstve. Už naše staré mamy z nej varili čaj pri nachladnutí či chystali sirup proti kašľu. Rovnako vsádzali na jej účinky aj pri uštipnutí hmyzom, kedy z nej pripravovali obklady.

NÁŠ TIP:

Cibuľové krúžky

Suroviny: 2 väčšie cibule, 1 vajce, 100 ml mlieka, 100 g hladkej múky, 1 lyžička soli, olej na vyprážanie

Postup:

- V miske vyšľaháme vajce s mliekom a následne pridáme hladkú



Cibuľa je veľmi prospešná pre naše zdravie.

zdroj foto stevepb pixabay

múku a štipku soli. Všetko dobre premiešame. Cestíčko by malo byť trochu hustejšie ako palacinkové.

- Cibuľu očistíme, nakrájame na približne 5 mm hrubé plátky a prstami rozoberieme na jednotlivé krúžky. Tie potom obalíme v cestíčku a pražíme v rozpálenom oleji do zlatista. Necháme odkvapkať na papierovom obrúsku a pred podávaním jemne osolíme.

Cibuľové čatni

Suroviny: 1 kg žltej cibule, 200 g trstinového cukru, 150 ml červeného vínneho octu, 2 strúčiky cesnaku (nasekané), 1 lyžica čerstvého zázvoru (nastrúhaného), 1 lyžička mletej škorice, 1 lyžička mletého rímskeho kmínu, 1 chilli paprička (nasekanú), 2 lyžice olivového oleja, soľ a korenie podľa chuti

Postup:

- Cibuľu ošúpeme a nakrájame na tenké plátky.

- Na veľkej panvici rozohrejeme olivový olej. Pridáme cibuľu a za občasného miešania varíme, kým nezmäkne a nezíska zlatistú farbu. Následne

ni dochutíme soľou a korením.

- Hotové čatni plňte do zaváracích pohárov, ktoré po uzatvorení obráťte na 15 minút hore dnom.

Cibuľový sirup proti kašľu

Suroviny: 1 väčšiu cibuľu, cukor alebo med

Postup:

Cibuľu očistite, nakrájajte na približne 3mm hrubé kolieska a navrstvite do skleneného pohára tak, že na dno pohára vložte plátok cibule, zasypte ho lyžicou cukru, opäť preložte plátok cibule a postup opakujte, kým cibuľu miniete. Vrchnú vrstvu tvorí cukor. Pohár odložte na tmavé chladné miesto a počkajte, kým cibuľa uvoľní šťavu, potrvá to niekoľko hodín a následne sceďte. Takto vzniknutý sirup sa odporúča užívať trikrát denne po jedle za kávovú lyžičku. Cibuľový sirup si treba pripravovať každý deň čerstvý.

Cibuľový čaj pri nachladnutí

Suroviny: 2 väčšie cibule, 500 ml vody, med a citrón na ochutenie.



Cibuľu môžeme sušiť vo zväzkoch.

zdroj foto matthiasboeckel pixabay

pridáme cesnak, zázvor, škoricu, rímsky kmín a chilli papričku a varíme ďalších 5 minút. Potom pridáme trstinový cukor a ocot. Miešame, kým sa cukor nerozpustí. Potom znížime teplotu a zmes pomaly a za pravidelného miešania varíme, až kým sa nezredukuje a nezíska hustú konzistenciu, čo môže trvať 45–60 minút. Na záver čat-

Postup:

Cibuľu očistite, nakrájajte na hrubšie kolieska, vložte do hrnca s vodou a varte 10 minút. Následne nechajte 5 minút odstáť. Odvar sceďte a pred podávaním dochuťte citrónovou šťavou a lyžičkou medu.



Cibuľové krúžky.

zdroj foto erikatanith pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

BOMBA
FASÁDA

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



UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
KLIJNOUVA

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

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

LEPŠIA SK
PRÁCA

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



www.imbodysport.sk

- 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

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

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



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 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,- €

**Môj domov. Môj život.
Môj Stannah výťah.**

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



Pretože Stannah zmení Váš život.



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

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**

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

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

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prací do 31.3.



KONTAKT: +421 918 081 699

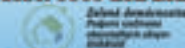
PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

ECO Energy

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 408 131

Autob: 0909 131 131



DOTÁCIU ODOPOČÍTAME 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