

TATRY-SPIŠ
28.000 výťahov
2021/04 - jar II

výťahov spolu
120.000

viika VÝCHOD®
bývanie, domov a lepší život

KVETY • TATRY®
SLOVENSKO, s.r.o.

OBNOVA STRIECH BITUMENOVOU LEPENKOU



- eternitové strechy
- plechové strechy
- ploché strechy
- kanadský šindel'

rodinné domy bytovky paneláky

záruka 25 rokov certifikovaný materiál žiadna záloha

Zameranie, odborné
poradenstvo,
cenová kalkulácia
na mieste ZADARMO



Slovenská
firma

Vysoká
kvalita
za rozumnú
cenu



NONSTOP linka 0944 720 932

**TVOJA ZÁHRADA
ĽA POTREBUJE**

**ZÁHRADNÉ CENTRUM
HLAVNÁ 6, SVIT**

STROMY A KRY, TRVALKY, TRÁVY, LETNÍČKY, VODNÉ RASTLINY
SUBSTRÁTY, MULČOVACIE KÓRY, TRÁVNE OSIVÁ, NÁRADIE
HERBICÍDY A OCHRANNÉ PRÍPRAVKY, KVETINÁČE, BONSAJE
ZÁVLAHOVÁ A JAZIERKOVÁ TECHNIKA, BAMBUSOVÉ ROHOŽE
KAMENE, ZÁHRADNÝ NÁBYTOK, MULČOVACIE FÓLIE, HNOJIVÁ

GS eurostone
kamenárstvo s tradíciou
since 2008
pomníky, náhrobné tabule,
urnové hroby, doplnky
www.kamenarstvo-gs.sk

Stannah
stoličkové výťahy
www.stannah.sk

**GARÁŽOVÉ
BRÁNY
VYLADENÉ
PRE
MOTORKÁROV**

- Na mieru pre vašu motorku
- Motorka v suchu a bezpečí
- Ovládač brán priamo na riadidlách
- Dizajn na želanie



LOMAX



Garážová
brána



Predokenné
rolety



Vchodové
dvere



Vonkajšie
žalúzie

SVETEX BM - BENDÍK

Levočská 845/15, Poprad
www.lomax-poprad.sk
Tel.: 0905 363 363



www.oknosro.sk **bezplatná linka 0800 500 535**

JARNÁ AKCIA

Prvotriedne žulové pomníky z kvalitného prírodného materiálu za **bezkonkurenčné** ceny

ZASTÚPENIE NA CELOM VÝCHODNOM SLOVENSKU

Obojstranná **impregnácia** pomníka proti vode **ZDARMA**

Využite zľavy až do výšky **-20%** pri celom žulovom komplete

Kompletné práce - aj výkopy
Seriózný prístup ku každému zákazníkovi
Bezplatná obhliadka a nacenenie

OKNO

Vilka Tatry-Spiš
magazín pre bývanie,
domov a lepší život

Číslo: 2021/04 – jar II

Vydané: 12.4.2021

Náklad: 28.000 výtlačkov

Ďalšie číslo vyjde v máji 2021

Ročník XXI, vychádza mesačne,
v roku 2021 v pláne 10 vydaní.

Zdarma pre obyvateľov rodinných domov v mestách Poprad, Levoča, Kežmarok, Svit, Spišská Nová Ves, Krompachy, Podolínec, Spišské Podhradie, Sp. Vlachy a v okolitých obciach.

vilka®
bývanie, domov a lepší život

Vydavateľstvo, inzertné oddelenie:

Môj Východ s.r.o.,

Jantárová 30, Košice

IČO: 46 817 492

Registrácia: EV 3024/09

info@vilka.sk, 0907 923 374

www.vilka.sk

Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich vydavateľ. Akékoľvek rozmnožovanie časti alebo celku textov, fotografií, inzerátov alebo ďalších súčastí vydania bez písomného súhlasu vydavateľa je zakázané. Vydavateľ nezodpovedá za obsahovú správnosť uverejnených inzerátov, vydanie neprešlo jazykovou úpravou.

GEODETICKÉ PRÁCE
NEMČÍK

GEOMETRICKÉ PLÁNY

- oddelenie pozemkov a nehnuteľností
- zameranie stavebných objektov
- majetkoprávne vysporiadanie pozemkov, nehnuteľností a iné

VYTYČOVACIE PRÁCE

- vytyčenie hraníc pozemkov
- vytyčenie stavebných objektov
- mnoho iných geodetických prác

Zameranie adresného bodu ku kolaudácii stavieb

ROZUMNÉ CENY
0910 212 350
nemcik.matus@gmail.com

GEODETICKÉ PRÁCE

www.mdrolex.sk, rolex.montaze@gmail.com

DREVENÉ ALTÁNKY A PRÍSTREŠKY

ROLEX

Lexanové prístrešky - oceľ, hliník, nerez, vchodové strechy, zasklievanie balkónov, zimné záhrady, exteriérové plastové rolety

0908 320 642 0944 442 668

OBNOVA eternitových a plechových **STRIECH**
bez odstránenia krytiny

0902 685 259

055/674 90 74 po 18⁰⁰ hod.
info@uni-dach.sk **www.uni-dach.sk**

NOVÉ VZORY LEPENIEK ICOPAL 3D VILLAS

KAMENÁRSTVO GS EUROSTONE

NAJLEPŠIE
CENY
V REGIÓNE



POMNÍKY
NÁHROBNÉ TABULE
CINTORÍNSKE DOPLNKY

OBKLADY KRBOV
KUCHYNSKÉ DOSKY
SCHODY A SCHODISKÁ

Tel.: +421 915 873 738
Benkovce 166, Benkovce

Bezplatne: 0800 500 954
www.kamenarstvo-gs.sk

OBNOVA STRIECH

RENODACH

- na eternit a plech bez demontáže krytiny
- hydroizolácie plochých striech
- INDEX MINERAL DESIGN • 3D VZOR

V PONUKE AJ
STRIEKANÉ
TEPELNÉ
IZOLÁCIE

12-ročná
záruka na
prácu

Ing. Jozef Antoni • info@obnovastrechy.sk
www.obnovastrechy.sk

0903 603 755

• NECHUŤ K UČENIU?
• NEDOSTATOK
SÚSTREDENOSTI?
• PROBLÉMY S ČÍTANÍM,
PÍSANÍM?

ŠTUDIJNÉ CENTRUM
BASIC

www.centrumbasic.sk

LEGO STAVEBNICE LEGO
EXKLUZÍVNE SETY
JEDNOTLIVÉ DIELIKY

WWW.LEGACIK.SK

TERASY - ZIMNÉ ZÁHRADY
DREVO - HLINÍK - OCEĽ - SKLO - PLECH - BRAMAC

www.promontglass.sk 0918 623 064

BEZRÁMOVÉ ZASKLENIE
RÁMOVÉ ZASKLENIE
HLINÍKOVÉ ZÁBRADLIA, BALKÓNY
PRÍSTREŠKY, ALTÁNKY

promontglass@promontglass.sk

ZÁRUKA
5
ROKOV

JARNÁ ZĽAVA
-20%

STOLIČKOVÉ VÝŤAHY

Stannah

Veľmi obľúbené

- Vynikajúca kvalita prevedenia
- Funguje aj v prípade výpadku elektrického prúdu
- Inštalácia za 1 deň a bez potreby stavebných úprav
- Naš vlastný technický tím pre rýchly zákaznícky servis

Sme tu pre Vás po celom Slovensku



Volajte teraz pre bezplatnú a nezáväznú obhliadku

BEZPLATNÁ
INFOLINKA

0800 162 162

* Táto ponuka je platná iba do konca mesiaca. Ponuka neplatí v kombinácii s inými zľavami. Výška zľavy bude dohodnutá po odbornej obhliadke konkrétneho schodiska. Navštívte našu internetovú stránku www.stannah.sk pre viac informácií.

DLHODOBÉ ZDRAVIE



Viete si predstaviť Váš plnohodnotný život - duševne aj fyzicky - do 100 rokov (a viac) ?

V produktívnom veku sa venovať práci, rodine, záľubám. Lekára vidieť iba raz do roka pri preventívnej prehliadke?

A v seniorskom veku si naplno užívať život, deti, vnúčatá... Chodiť do prírody, venovať sa svojim koníčkom, záhrade...

Keď sa pozriete okolo seba, pripadá Vám to nemožné? NIE, nie je to nemožné, ak na to človek myslí včas. Prevencia je vždy lepšia a lacnejšia ako skončiť v nemocnici alebo v opatrovateľskom domove na posteli alebo na vozíku.

Začnite svoju cestu za dlhodobým trvalým zdravím už dnes.

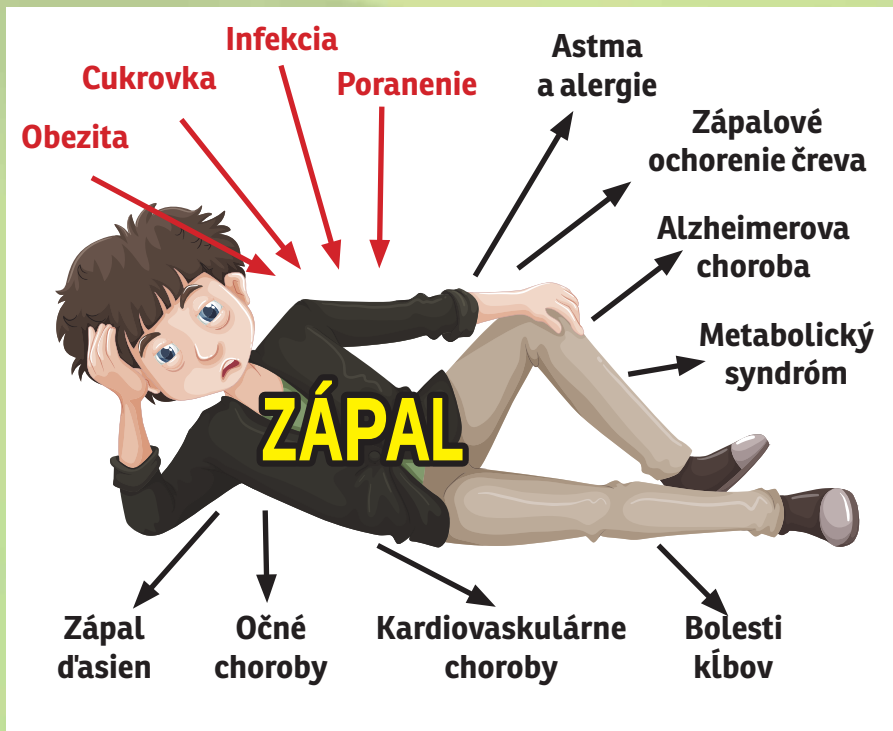
Chronické bunkové zápal v tele

Esenciálne masné kyseliny podporujú kardiovaskulárny, reprodukčný, imunitný a nervový systém.

Vyrábajú a opravujú bunkové membrány, a podporujú tak bunky v získavaní plnohodnotnej výživy a vo vylučovaní škodlivých odpadov.

Ak sa v tele tieto masné kyseliny nenachádzajú v správnom pomere, bunková membrána je nepriepustná. Nedostane sa do bunky kyslík, cukor na výrobu energie, ani výživa, ktorú bunka potrebuje.

No a čo je vážna vec, nedokáže sa cez túto nepriepustnú bunkovú membránu bunka zbaviť splodín a toxických látok, ktoré sú v nej nahromadené. Vznikne tak chronický skrytý bunkový zápal. Keďže je telo poskladané z buniek a v týchto bunkách sa nachádza zápal, je to celkom vážna vec.



Príveľa Omega6 a málo Omega3

Ľudský organizmus potrebuje tak Omega6 ako aj Omega3. Súčasne západný typ stravovania je však charakteristický nadbytočným množstvom Omega6 a nedostatkom

Omega3. Omega3 masné kyseliny sú veľmi dôležité, pretože sa nachádzajú vo vysokej koncentrácii v mozgu a sú dôležité pre rozvoj kognitívnych funkcií. Ak neprijímame

dostatočné množstvá Omega3, môžeme trpieť vyčerpanosťou, chatrnou pamäťou, zmenami nálady a dokonca i depresiou.

Pozn. Pomocou kognitívnych funkcií človek vníma svet okolo seba, jedná, reaguje, zvláda rôzne úlohy. Medzi kognitívne funkcie patrí napríklad pamäť, pozornosť, reč, rýchlosť myslenia, schopnosť pochopenia informácií, schopnosť posudzovania a riešenia problémov, plánovanie, organizovanie, sebakontrola.

Pred priemyselnou revolúciou sa v našej strave nachádzalo približne rovnaké množstvo Omega6 a Omega3 mastných kyselín. Dnes však konzumujeme oveľa viac Omega6 ako Omega3. Odporúčaný pomer medzi týmito dvomi druhmi mastných kyselín v našej strave je menší ako 4:1. V skutočnosti však reálny pomer mastných kyselín v našej strave odzrkadľuje pomer 10:1 alebo dokonca 20:1. Ako je to možné?

Obsah Omega6 v rôznych druhoch jedál vzrástol. Moderné poľnohospodárstvo ponúka všetkým ľuďom do-

Doprajte sebe aj Vaším najbližším - DLHODOBÉ ZDRAVIE. Ideálny pomer Omega6 a Omega3

statok či prebytok obilných výrobkov, sóje a ďalších rastlinných zdrojov s vysokým obsahom Omega6. Následkom toho sa zdvihol i obsah Omega6 v mnohých jedlách vrátane mäsa, vajčiek a mliečnych produktov pochádzajúcich zo zvierat, ktoré sú kŕmené prevažne obilninami. Ďalším dôvodom nesprávneho pomeru Omega6 a

Omega3 je stále vyššia spotreba mäsa a klesajúca spotreba rýb a morských plodov. Niektoré časti populácie vrátane detí, dospelých a tehotných žien ryby a morské produkty nekonzumujú takmer vôbec. K ideálnemu pomeru Omega6 a Omega3 navyše neprispieva ani zvýšená spotreba nasýtených tukov.

Koho sa to týka?

Tieto alarmujúce výsledky ohľadom nebezpečenstva vzniku civilizačných ochorení a predčasných úmrtí sa týkajú všetkých, vrátane detí, teenagerov, športovcov, otužilcov....

Čo s tým?



Je takmer nemožné sa skrytého chronického bunkového zápalu zbaviť životoupravou.

Čo je overené a aj dokázané krvnými testami, dá sa to celkom ľahko dosiahnuť kvalitnými prírodnými doplnkami stravy. Sú veľké rozdiely v kvalite a účinkoch týchto doplnkov stravy, je potrebné si dobre vybrať.

Švédská spoločnosť Zinzino sa zameriava práve na riešenie bunkových zápalov a tiež na maximalizáciu výkonu našej vnútornej vrodenej imunity, ktorá s tým úzko súvisí. Zinzino patrí medzi najvýznamnejšie spoločnosti na svete, čo sa týka riešenia bunkových zápalov a imunity.



Spoločnosť Zinzino vyvinula Program dlhodobého zdravia, do ktorého sa môžete zapojiť
www.dlhodobezdravie.webnode.sk • 0905493 862



BETÓNOVÉ PLOTY A BRÁNY

MONTÁŽ NA KLÚČ

0908 613 062

BEZPLATNÉ ZAMERANIE A PORADENSTVO



Doprava a vyloženie
hydraulickou rukou



VIAC AKO 50 DRUHOV BRÁN A PLOTOVÝCH VÝPLŇÍ.
ELEKTRICKE PŮHONY SAMOZREJMOSTOU.

NAJVÄČŠÍ VÝROBCA BETÓNOVÝCH PLOTŮV NA SLOVENSKU

DOPRAVA A VYLOŽENIE HYDRAULICKOU RUKOU
3 FAREBNÉ PREVEDENIA

MONTÁŽ NA KLÚČ
OBOJSTRANNÉ AJ JEDNOSTRANNÉ PREVEDENIA



O.K. OKNO

plast drevo hliník



NAJVÄČŠIE OKENNÉ ŠTÚDIO OKENNÉ A DVERNÉ SYSTÉMY



TN 7HI



AKCIA GEALAN

CERTIFIKOVANÁ MONTÁŽ STN 733 134

• GARÁŽOVÉ BRÁNY • ŽALÚZIE • SIEŤKY • PARAPETY



HS
PORTAL

Tel: 0918 657 559, 052/ 788 61 01, 0907 401 708

WWW.OKOKNO.SK



DOTVÁRAME VÁŠ. *priestor*

- interiérové a exteriérové zábradlia
- balkóny a prístrešky
- nerezové doplnky
- rúrové konštrukcie podľa požiadaviek zákazníkov



- zámočnicke práce
- zvaranie TIG, MIG-nerez, ocel', hliník
- ohýbanie plechov
- delenie materiálov

NOVÁ PREVÁDZKA

Poprad, Levočská 854/44, 0948 522 655, r.barinox@gmail.com, www.barinox.eu

TATRY-SPIŠ
28.000 výťažkov
2021/04 - jar II

výtlačkov spolu
120.000

VÝCHOD
vilka®

bývanie, domov a lepší život



Strešné centrum
ŠUŇAVSKÝ s.r.o.

Zvoľte si odborníkov

- dlhoročné skúsenosti
- vysokokvalitná práca
- kvalitné nemecké materiály

Hľadáte
**KVALITNÚ
STRECHU?**

VÝPREDAJ SKLADOVÝCH ZÁSOB
**-50% NA RÔZNE
KRYTINY**

**IBA V
APRÍLI**

Strecha so zárukou

0917 923 168

STREŠNÉ CENTRUM - ŠUŇAVSKÝ s.r.o. - Špitálska 17, Levoča (oproti nemocnici)

PROFIL INVEST

SLOVAKIA
betónové ploty, plast. okná, dvere
www.profilinvest.sk



altánky, zimné záhrady
zasklievanie balkónov
www.mdrolex.sk



PROMONT GLASS s.r.o.
zasklievanie balkónov a terás
www.promontglass.sk

ÚNIK TEPLA?

MÁME PRE VÁS RIEŠENIE

- ZATEPLOVANIE FASÁD
- FÚKANÁ IZOLÁCIA
+ vzduchotesná parozábrana
- PENOVÁ IZOLÁCIA

AXA - PROPERTY®

zatepľovacie centrum

www.axaproperty.sk 0911 313 632



kalkulácia a odborné
poradenstvo zdarma

BARINOX

zábradlia, schodiská z antikoru
www.barinox.eu

O.K. OKNO
plast drevo hliník
www.okokno.sk

**GEODETICKÉ
PRÁCE**
NEMČÍK

**GEOMETRICKÉ
PLÁNY**

- oddelenie pozemkov
a nehnuteľností
- zameranie stavebných
objektov
- majetkoprávne
vysporiadanie pozemkov,
nehnuteľností a iné

**VYTYČOVACIE
PRÁCE**

- vytyčenie hraníc
pozemkov
- vytyčenie stavebných
objektov
- mnoho iných
geodetických prác

**Zameranie
adresného bodu
ku kolaudácii
stavieb**

ROZUMNÉ CENY

0910 212 350
nemcik.matus@gmail.com

**GEODETICKÉ
PRÁCE**