

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVovesko-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

**Prenájom elektrických
polohovacích postelí s dovozom**



Info: 0903 841 587

Lubotice • e-mail: epostel@epostel.sk

www.epostel.sk

Merkury Broker

M.GORKÉHO 5, SNV
+421 910 123 543

**Najvýhodnejšie
poistenie áut
v meste!**



poistimevas.sk

ČESTNE ZA VÁS

Voľby do EP sú tentokrát **mimoriadne dôležité**. Ak Európu ovládnu kolaboranti s vrahom Putinom, postupne náš spoločný Európsky dom zvnútra zničia. Preto je veľmi dôležité voliť ľudí, ktorí Slovensko Putinovi nezapredajú. **My ľudia nikdy nezrádzame.**



ĎAKUJEM za Vašu podporu

HNUTIE SLOVENSKO



ČISTENIE HROBOV

• Čistenie hrobov • Obnova písma
• Dosekávajúce písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **65€**

DVOJHROB 140€ **95€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250

www.cistenie-hrobov.sk

spisko.sk

PÔŽIČKY NONSTOP
(VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)
od 18-80 ROKOV 0904 031 113
od 300€ do 30 000€

LIKVIDÁCIA AZBESTU Likvidácia azbestových strešných krytín
www.azbeststreachy.sk 0904 638 568

29. mája 1919 Výročia a udalosti
počas zatmenia Slnka **Arthur Eddington** po prvýkrát testoval platnosť všeobecnej teórie relativity

VSTAVANÉ SKRINE!

ZĽAVA
až do **-40%**



EXTRA BONUS - 300 €
0911 646 960 nonstop linka

www.skrinesosna.sk

firma SOSNA | 0911 646 960, 0907 066 581

Materasso

29. 5. 2024

11:00 - 16:30 hod.

MERANIE

VHODNOSTI MATRACOV
DEKOU **X-SENSOR**

MBM NÁBYTOK, s.r.o.
Markušovská cesta 2995/8A
SPIŠSKÁ NOVÁ VES
tel: 0915 988 610
obchod@mbmnabytok.sk



**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

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



Správna voľba

OD PONDELKA

OD PONDELKA 27. 5. DO NEDELE 2. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

VYROBENÉ
NA

SLOVENSKU

SUPERCENA

1.69

• (1kg = 6,76)

Tradičné maslo

250 g



50%
ZĽAVA

2.79

1.39

Paradajky
strapcové

cena za 1 kg



38%
ZĽAVA

6.99*

4.29

Popradská Extra
Špeciál Originál

300 g
pražená, mlieka káva
100 % Arabica



40%
ZĽAVA

0.55

0.33

Hrach

cena za 100 g



44%
ZĽAVA

1.79*

0.99

Kofola

2,25 l
* 2,25 l
+ 2,25 l za obal 0,35 €
mlieka družky



20%
ZĽAVA

8.49

6.79

Farmárske kuracie
prsne rezne XXL

cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Odpovedná osoba: zodpovedá za podávanie cenovej výlohy.

Posledná tovarná platí od 27. 5. do 2. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby + fašy vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleníach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

VÁŠ SUVERÉNNY HLAS V EURÓPE

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

Voľte 23

KANDIDUJEM DO EURÓPSKEHO
PARLAMENTU, ABY SOM HÁJIL
ZÁUJMY SLOVENSKÝCH OBČANOV.

SOM PROTI

- ✗ Green deal (zelenej dohode)
v terajšej podobe
- ✗ Zrušeniu práva veta
- ✗ Nezmyselným migračným
zákonom

SOM ZA

- ✓ Silnú, demokratickú a mierovú EÚ
- ✓ Spravodlivú podporu regiónov
- ✓ Ochranu peňazí pre Slovensko

3

Ján FERENČÁK

VÁŠ SUVERÉNNY **HLAS** V EURÓPE



BOBRIA SILA V AKCII

JE ČAS NA ZÁHRADNÉ OSLAVY.

2,5 kg



Top cena

34,9
2,5 kg

GRILOVACIE BRIKETY

Balenie 2,5 kg. OBI č. 4376620 (1,4 €/kg).



Top cena

116,99

POJAZDNÝ GRIL NA DREVENÉ UHLIE „JAXON“

Rozmery 104,5 × 103 × 63 cm, kvalitný grilovací rošt zo smaltovanej liatiny, teplomer na veku. OBI č. 1974013

Enders



Top cena

239,99

PLYNOVÝ GRIL „CHICAGO NEXT 3 R TURBO“

3 horáky z nerezovej ocele pre výkonné priame a nepriame grilovanie/pečenie, TURBO ZONE 800 °C (4,1 kW) s infračervenou mriežkou. OBI č. 24128728



Top cena

119,99 od

PIVNÝ SET

Stôl 220 × 50 cm alebo 220 × 70 cm, borovicové drevo/ocel, 3-dielny. OBI č. 1531029 a i.



Top cena

177,99

SÚPRAVA ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU „SURINAME“

3-dielna súprava záhradného nábytku - 2× kreslo, 1× stôl, vhodná na balkón či terasu. OBI č. 2343812



Top cena

179,99

ZOSTAVA ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU „CANERA“

Oceľová konštrukcia s ručne vyplatným polyratanom v čiernej alebo hnedej farbe. 2 kreslá: cca š 62 × v 85 × h 61 cm, pohovka: cca š 108 × v 85 × h 63 cm, stôl s doskou z bezpečnostného skla: cca š 47 × v 38 × d 78 cm. Vrátane potahov v béžovej farbe. OBI č. 4866141, 4597340

KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!

obi.sk/bobri-bonus



**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Platí od 24. 5. do 6. 6. 2024 alebo do vyčerpania zásob.

VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

Voľte 23

Igor 15
ŠIMKO

Jediný kandidát **HLAS**
z Košického kraja

DAJME VÝCHOD NA PRVÉ MIESTO!

Nie je to len fráza v kampani do eurovoľieb, je to moje osobné presvedčenie. Som rodený Košičan, Východniar a viem, že počas takmer 20-tich rokov, kedy sa intenzívne stretávam s ľuďmi na Východe, je stav tejto časti Slovenska naozaj žalostný. Opravené cesty, mosty, školy, škôlky, obecné úrady, alebo aj základné veci, ktoré mali byť dávno vyriešené – pitná voda, kanalizácia, športoviská, bezpečnosť v obciach vďaka kamerám, či rýchly internet pre všetkých. To sú veci, ktoré sa nám bez Európskej únie a najmä eurofondov nepodarí zrekonštruovať alebo vystavať nanovo len z daní obyvateľov Slovenska. Ak budeme podporovať ľudí z regiónu kde žijú, tak dostaneme presne to čo od politikov chceme – ich osobný záujem na tom, aby sa nám žilo doma, na Východe lepšie. Dnes je stav taký, že 80% europoslancov sú len Bratislavčania. Áno správne čítate, žiaden východniar so vzťahom k normálnym hodnotám, ktoré vyznávame my všetci, hrdosť na svoj pôvod, schopnosť a chcenie prebiť sa, mať chuť niečo zmeniť aj v najvzdialenejšej obci na Východe Slovenska – áno, aj tam ľudia žijú, potrebujú mať normálny štandard pre svoje rodiny aby tam mohli ostať žiť a nechodiť do práce do takmer 500 km vzdalenej Bratislavy, alebo ešte ďalej ako pracovať v Rakúsku či inom štáte..., ale to politici v europarlamente, ktorí písali listy do Európskej komisie PROTI SLOVENSKU, aby sa nám zastavili eurofondy a zastavil rozvoj regiónov naozaj nechápu. Alebo chápú až príliš dobre, pretože im ide iba o nich. Milí Východniari, vďaka Vašej dôvere som dnes poslancom Národnej rady Slovenskej

republiky za stranu HLAS – sociálna demokracia. Po rokoch prežívania na Slovensku sa nám darí štartovať nové investície a pracovné miesta aj na Východe, 13-ty dôchodok pre seniorov, stabilizovanie cien energií, alebo ochrana zdravia, života a majetku ľudí pred medvedom hneď sú okamžité opatrenia pre nás Východniarov, ale aj všetkých obyvateľov Slovenska. 5 rokov nemá Východné Slovensko zástupcu v Európskom parlamente a ak sledujete čo robia tí dnešní poslanci, tak ako ja krútite hlavami, že nemyslia na Slovákov, tobôž na nás Východniarov. Slovensko je len jedno, preto som sa už nevedel prizerať na to, ako sa europoslanci zvolení za Slovensko obliekajú do Európskych zástav a kašľú na svoj štát. Nemohol som sa prizerať na to ako kydajú na vlastnú vľajku, štát a ľudí, ktorí ich do tej pozície dostali, preto som sa rozhodol prevziať zodpovednosť za Východniarov, preto kandidujem na poslanca Európskeho parlamentu ZA SLOVENSKO.

Kandidujem z čísla 15, posledného miesta na kandidátke HLASu ako symbol pre všetkých Východniarov, ktorí tak ako ja vedia, že na nás sa nemá zabúdať, preto som presvedčený, že aj VÝCHOD PATRÍ NA 1. MIESTO. Ak s tým súhlasíte, prosím zakrúžkujte moje číslo 15.

Na znak toho, že to myslím vážne, pripájam môj mailový kontakt aby ste sa ma mohli čokoľvek opýtať aj z mojej súčasnej práce, rád Vám odpoviem.

Ďakujem že ste dočítali tieto riadky.
Váš poslanec NRSR, igor.simko@nrsr.sk

Bezplatný týždenník

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVovesko-LEVOČSKO-GELNICKO

EV 6204/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekařská 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník 1, Vydanie 4, týždeň 21/2024.

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 (32.540 domácností)

pámy týždeň:

Smířany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Gelnica, Novoveská Huta, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľašovce, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odořín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

nepámy týždeň:

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

Vydavateľ zodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou 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	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galancko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinskó+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Ziarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Zilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemercko=RV+SV+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Lubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Nech sú deti šťastné

Prvého júna oslávime Medzinárodný deň detí. Pri tejto príležitosti si isto všetci želáme jediné, aby boli všetky deti šťastné.

Pred pár rokmi by mi ani na um neprišlo, s akými náročnými situáciami sa budú musieť dnešní deťurčenci popasovať. Najskôr nás ako blesk z jasného neba zasiahol koronavírus, a ešte sme sa z neho ani nestihli poriadne spamätať, čelili sme ďalšej výzve. Hlboko nami otriasla vojna na Ukrajine. V týchto dňoch sme všetci zhrzení opäť. Atentát na premiéra našej krajiny má vážny dosah na celú spoločnosť.

Aj my dospelí máme čo robiť, aby sme spracovali také závažné udalosti, ešte náročnejšie je to pre deti, ktoré sú veľmi vnímavé a chcú byť súčasťou toho, čo sa okolo nich deje. Nemôžeme sa vyhýbať tejto téme, nemôžeme sa tváriť, že sa nič nestalo, musíme o tom s nimi hovoriť. Aj preto si mnohí dnes kladieme otázku: Ako sa s deťmi rozprávať o súčasnej ťaživej situácii? Predovšetkým je podľa mňa nanajvýš dôležité vypočuť ich a dať im priestor na vyjadrenie emócií, ale tiež ich uistiť, že sme tu pre ne, ak potrebujú

podporu.

Rovnako by sme sa však mali podľa môjho názoru pýtať samých seba, čo môžeme urobiť preto, aby k podobným hrozivým udalostiam vôbec nedochádzalo. Myslím si, že je nutné ísť našim deťom príkladom. Ukázať im, že agresia, násilie či šírenie dezinformácií nemajú v našich životoch miesto. Vedme ich k pokore, úcte, tolerancii, ohľaduplnosti a predovšetkým k zodpovednosti. Nech vidia, že napriek nesúhlasu s opačným názorom ho dokážeme rešpektovať, že si vážime každú živú bytosť, ale aj pestrosť sveta či inakosť ľudí a učme ich, že bez ohľadu na rasu, národnosť, farbu pleti, jazykový pôvod, sociálne pozadie, vyzor, vek, politickú príslušnosť, úroveň výkonu, zdravotné znevýhodnenie, svetonázor, tradície či vieryvznanie sme si všetci rovní. Možno potom si budú môcť naše deti užívať radosť a šťastie detstvo, aké si isto všetky zaslúžia.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

Ponúkam
ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE
2-tonovým bagrom
+ ODŤAHOVÁ SLUŽBA
0904 365 385
Spišská Nová Ves a okolie

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

Čistenie hrobov a dosekávania písma
pred po
AKCIA Používame materiál nemeckej kvality
jednohrob **65€**
dvojhrob **95€**
malba písma **1,30€/znak**
dosekávania písma **od 79€**
impregnácia a doprava **zdarma**
Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny **0902 509 700**
Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb
www.cisteniehrobovsk.sk

ŠTRKY · PIESKY · UHLIE
0907 519 566
www.prachnar.sk
Radlinského 17, Spišská Nová Ves

- štrk betonársky
- piesok betonársky
- dunajský kameň
- drvené kamenivo
- piesok obsypový
- cement
- betónové skruže
- doprava
- zemné práce

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
Naše **OCELOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov
CENA od 390 €
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
0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78
www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk
Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

spisko.sk

MALIARSTVO
- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Maľovanie fasád
0940 167 755

Občianska riadková inzercia

- 01 AUTO-MOTO / predaj
- 02 AUTO-MOTO / iné
- 08 STAVBA
- » Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682
- 09 DOMÁCNOSŤ
- 10 ZÁHRADA A ZVERINEC
- 11 HOBBY A ŠPORT
- 12 DEŤOM
- 13 RÔZNE / predaj
- 14 RÔZNE / iné
- 15 HLADÁM PRÁCU
- 16 ZOZNAMKA

Zakročte proti škodcom v záhrade aj bez použitia chémie

Otázku ako ochrániť úrodu pred škodcami bez použitia chemikálií rieši pravdepodobne z času na čas každý záhradkár a úloha to nie je vôbec jednoduchá. Prinášame zopár tipov, vďaka ktorým by sa ju mohlo podariť zvládnuť ľahšie.

Z roka na rok pribúda záhradkárov, ktorí nechcú vo svojich záhradách používať rôzne chemické postreky či prípravky. Našťastie existujú spôsoby, ako sa zbaviť neželaných hostí v našich záhradách aj bez zbytočných chemikálií. Zväčša to však dá viac námahy a spravidla to vyžaduje tiež väčšiu dávku trpezlivosti. Príroda sa nám však za to odplákuje, o našom zdraví ani nehovoriac.

Využite silu rastlín - Na zeleninové hriadky vysadte nechtík lekársky a aksamietnicu, dezinfikujú pôdu a chránia rastliny pred škodcami. Aksamietnica pôsobí proti háďatkám, nitkovitým červíkom v pôde a tiež proti molici. Odstráni aj plesne a hnilobu z pôdy. K rajčiam a jahodám sa hodí pažítka, kôpor zasa k uhorkám či šalátom. Fazuľu a cibuľu ochráni saturejka, kapustu zasa levandula.

Na mravce tabakom - Ovocné stromy zbavíte mravcov pomocou tabaku.

Postup: tabak vložte do vedra, zalejte vodou a niekoľko dní nechajte lúhovať. Potom do takto pripraveného roztoku

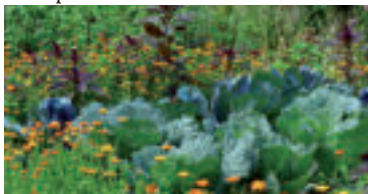
namočte motúz a následne ho omotajte okolo kmeňa stromu.

Vaječnými škruplinami proti slimákovi - Zeleninu pred slimákmi ochránite pomocou vaječných škruplin. Rozdrvte ich a vzniknutý prášok nasypete okolo rastlín, ktoré si obľúbili slimáky.

Sódou bikarbónou proti múčnatke - Pred múčnatkou rastliny chráni roztok, ktorý pripravíte z dvoch lyžičiek sódy bikarbóny a dvoch litrov vody. Následne striekajte na listy rastlín dvakrát do týždňa, vždy ráno aj večer.

Na vošky žihlavou - Postrek, ktorý si pripravíte zo žihľavy, vám pomôže zbaviť sa vošiek. Aplikovať ho však treba viac dní za sebou.

Postup: Nazbierajte čo najviac žihľavy, natrhajte ju na menšie kúsky a vložte do vedra. Následne zalejete vodou. Potom vedro s vodou a kusmi žihľavy odložte na tienisté miesto. Nechajte žihľavu lúhovať 24 hodín a potom takto získaný výluh prelejte cez sitko do záhradného postrekovača.



» [ren](#)
Ilustračné foto. zdroj foto congerdesign pixabay

ŠTRKY PIESKY

FIRMA: MAXITRADE s.r.o.

► **PREDAJ**
► **AUTODOPRAVA**



požičovňa

vozíka | žaby | žehličky | miešačky
plošina NISSAN CABSTAR 16m 4x4



0911 944 287

Tatranská 126, 053 11 Smižany
AREÁL POĽNOHOSPODÁRSKEHO
DRUŽSTVA

NOVÁ PREDAJŇA V LEVOČI



FARBY-LAKY
Color-mix



NAJVÄČŠÍ VÝBER FARIEB V LEVOČI + Dulux + Primalex + Remal + Het

MIEŠACIE CENTRUM

Vyššie 12000 odtieňov

+ Interiérové farby

+ Fasádne farby a omietky (Caparol)
+ Polyuretánové farby
+ Vodouriediteľné farby

+ Syntetické farby
+ Epoxidové farby
+ Autolaky
+ Dekoratívne farby

NÁJDETE NÁS:

Farby Laky Color-Mix Levoča

+421 917 294 166

colormix.levoca@gmail.com

Farby Laky Color-Mix

Novoveská cesta 36, 054 01 Levoča

Palešovo námestie 14, 053 04 Spišské Podhradie

Hviezdoslavová ulica 38, 053 61 Spišské Vlachy

PONUKA PRÁCE

STROJÁRNE ŠVÁBOVCE

STROJNÝ ZÁMOČNÍK - PALIČ OBRÁBAČ KOVOV ZVÁRAČ

- Možnosť práce na živnosť
- Motivačné finančné ohodnotenie
- Možnosť zabezpečiť ubytovanie

Záujemcovia nás môžu kontaktovať na tel. čísle:

0911 212 068, e-mail: pam@strojarnesvabovce.sk



DOPRAVNÁ SPOLOČNOSŤ CHEMOSVIT CHEDOS, S.R.O.
SO SÍDLOM VO SVITE PONÚKA MOŽNOSŤ
ZAMESTNAŤ SA NA PRACOVNEJ POZÍCIÍ:

VODIČ MKD

ROBÍME AJ ZAŠKOLENIE VODIČOV BEZ PRAXE

MZDA OD

2 000 € - 2 500€*

- + BOHATÝ SOCIÁLNY PROGRAM
- + VLASTNÝ SERVIS A DEZINFEKCIA ŤAHAČOV
- + UMYVÁRKA NÁKLADNÝCH VOZIDIEL
- + OBMENA ŤAHAČOV KAŽDÉ 4 ROKY
- + STABILNÝ ZAMESTNÁVATEĽ OD ROKU 1993

*V ZÁVISLOSTI OD ODPRACOVANÝCH HODÍN A NAJAZDENÝCH KM

VODIČSKÝ PREUKAZ C + E, TACHOGRAFOVÁ KARTA VODIČA,
KVALIFIKAČNÁ KARTA VODIČA, LEKÁRSKA PREHLIADKA
VODIČA, PSYCHOTESTY, ZNALOSŤ CUDZIEHO JAZYKA
VÝHODOU

SELIGOVA.M@CHEMOSVIT.SK, +421 52 715 2647

Nechtík zahojí rany a pomôže aj pri kožných problémoch

Pestujeme nechtík lekársky

Nechtík lekársky je veľmi liečivá a všestranne využiteľná bylina, ktorú si môžete dopestovať vo svojej záhrade. Ide o letničku, ktorá kvitne od jari až do jesene oranžovými, prípadne žltými kvetmi.

Pestovanie

Nechtík lekársky nie je veľmi náročný na pestovanie. Darí sa mu bude v záhrade aj v nádobách na balkóne či terase. Oblubuje slnečné miesto a dobre priepustnú pôdu. Semená sa vysievajú priamo do pôdy, do hĺbky 2 až 3 cm.

Liečivé účinky

Nechtík lekársky čistí krv, hojí rany, zmiernuje kŕčové žily, zápaly ciev, lieči popáleniny či omrzliny. Čaj z tejto bylinky pôsobí priaznivo na činnosť pečene, na žalúdočné a črevné ochorenia, detoxikuje organizmus a lymfatický systém, pôsobí priaznivo na nervový systém, upokojuje, uvoľňuje menštruačné kŕče, pomáha vykašľávať hlien, zmiernuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

Zber

Oranžové kvety nechtíka zbierajte od júna do septembra počas slnečného poľudnia. Pozbierané kvety sušte v tieni či

tme v suchom prostredí.

Použitie

Z kvetov nechtíka lekárskeho si môžete pripraviť masť, ktorú môžete bežne používať na hydratovanie suchej pokožky, ako aj na ďalšie vonkajšie problémy ako sú hojace sa rany, vrede, opuchy, zapareniny, preležaniny, omrzliny či popáleniny. Upokojí aj pokožku spálenú od slnka. Obzvlášť vhodná je na kŕčové žily či ako prvá pomoc pri plesňových ochoreniach nôh. Rovnako prospeje pokožke rúk počas zimných mrazivých dní.

Nechtíková masť

Budeme potrebovať: 100g vazelíny alebo bravčovej masť, hrst sušených okvetných lístkov nechtíka lekárskeho, nádobku na masť

Postup: Bravčovú masť alebo čistú vazelínu vložte do hrnca s hrubším dnom a zohrejte. Potom do nej pridajte nechtík, dobre premiešajte a zložte do sporáka. Hrnec prikryte pokrievkou a všetko nechajte stáť do ďalšieho dňa. Potom masť opäť ohrejte a následne preceďte cez gázu do vhodnej nádoby či pohára s uzáverom.

Nechtíkový čaj

Jednu čajovú lyžičku sušeného kve-



Ilustračné foto.

zdroj foto TanteLoe pixabay

tu nechtíka lekárskeho zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne preceďte cez sitko a môžete popíjať.

Náš tip: Čaj z nechtíka lekárskeho nám môže poslúžiť aj na prípravu obkladov napríklad pri zápale spojiviek. Nechajte ho vychladnúť na teplotu tela. Následne doň môžete namaččať štvorce z gázy a prikladať na oči.

Pozor!

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak si nie ste istí s ich použitím, poraďte sa vždy so svojim lekárom.

» [ren](#)

Pripravte si chutnú nátierku alebo šalát

Red'kovka prospeje nášmu zdraviu

Nenápadná zelenina s mierne ostrou chuťou. Reč je o red'kovke, ktorá má vďaka obsahu vitamínov, minerálov a ďalších cenných látok veľa priaznivých účinkov na naše zdravie. Využitie tejto chrumkavej zeleniny plnej vitamínov je v našej kuchyni mnohokrát a príprava chutných šalátov či nátierok z nej nezaberie veľa času. Prinášame zopár námetov v podobe jednoduchých receptov.

Red'kovková nátierka

Suroviny: 3 viazaničky red'kovky, 100 g masla, 3 ks krémového syra, 3 na tvrdo uvarené vajcia, 1PL nasekanej pažitky, citrónovú šťavu a soľ na dochutenie, red'kovku na zdobenie pokrýjanú na kolieska



Ilustračné foto.

zdroj foto matthiasboeckel pixabay

Postup: Maslo dáme do misky, necháme ho zmäknúť a následne vymiešame s krémovým syrom a soľou. Na strúhadle s väčšími slzičkami postrúhame umyté red'kovky a na tvrdo uvarené vajčka a pridáme do misky k vymiešanému maslu so syrom. Ochutíme citrónovou šťavou. Nátierku podávame natretú na tmavý alebo celozrnný chlieb. Ozdobíme nasekanou pažitkou a kolieskami red'kovky.

Zemiakový šalát s red'kovkami

Suroviny: 500 g zemiakov, 3PL olivového alebo repkového oleja, 2PL jablčného octu, 2 ČL horčice, 1ČL medu, 8 red'koviek, 2PL nasekanej pažitky, soľ, mleté čierne korenie

Postup na zálievku: Metličkou v miske vymiešame horčicu, ocot, med, soľ a mleté čierne korenie a za stáleho miešania prilievame olej.

Postup na šalát: Zemiaky umyjeme, vložíme do hrnca s vriacou vodou a uvaríme do mäkkka. Po uvarení zo zemiakov zlejeme vodu a necháme ich vychladnúť. Zemiaky zbavíme šupky, rozkrojíme na polovice a vložíme do misky. Pridáme umyté a na kolieska nakrájané red'kovky. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a necháme odstáť. Šalát pred podávaním posypeme nasekanou pažitkou.



Ilustračné foto.

zdroj foto berggeschwister pixabay

Šalát s red'kovkami, jarnou cibuľkou a pažitkou

Suroviny na šalát: 2 ks hlávkového šalátu, viazaničku red'kovky, 2 vajcia, 1PL nasekanej petržlenovej vňate, 1PL nasekanej pažitky

Suroviny na zálievku: 150 g syra s modrou plesňou, 2PL citrónovej šťavy, 2PL majonézy, 125 ml kyslej smotany prípadne bieleho jogurtu, soľ

Postup zálievka: Syr s modrou plesňou pretlačíme cez sitko, prípadne poriadne pomrvíme medzi prstami, dáme do misky a vymiešame s citrónovou

šťavou dohľadka. Pridáme majonézu, kyslú smotanu, prípadne biely jogurt, podľa potreby soľ.

Postup šalát: Šalát rozoberieme na jednotlivé listy, opláchneme ich a necháme odkvapkať. Red'kovku pokrájame na kolieska, vajcia na osminky. Šalátové listy rozložíme na väčší tanier, na ne navrstvíme red'kovku aj vajcia, prelejeme pripravenou zálievkou a posypeme petržlenovou vňatou a pažitkou. Podávame s tmavým pečivom.

» [ren](#)

Nová Kia Sorento.

Zvládneš čokoľvek.



Movement that inspires



MOTOR GROUP
POPRAD

Motor Group Poprad, spol. s r.o.

Partizánska 3800

058 01 Poprad

+421 52 787 92 30

www.motorgroup.sk

Progresívny štýl je inšpirovaný odvážnou **víziou budúcnosti**. Vyjadruje rovnováhu medzi nápadným a pokojným a hovorí jazykom, ktorý je robustný a zároveň rafinovaný. Má **nové funkcie**, ktoré ťa udržia stále v pohybe. Interiér je priateľský k rodine, ale orientovaný na vodiča. Plynulú jazdu a pôžitok na cestách si vychutnáš do posledného detailu. Kia **Sorento** je dostupná vo verziách **diesel, hybrid a plug-in hybrid**.

Kia Sales Slovakia s. r. o.: Viac informácií ti poskytne autorizovaný predajca Kia.

Kombinovaná spotreba paliva: 6,5 - 7,6 l/100 km, emisie CO2 155 - 174 g/km. Obrázok je ilustračný.

Pozor na nadmerný príjem soli

Väčšina ľudí konzumuje podľa odborníkov priveľa soli. Dospelí prijímajú v priemere približne dvojnásobok jej odporúčaného maximálneho denného príjmu. „Zníženie celkového príjmu soli je pritom jedným z najúčinnějších krokov pri zlepšovaní zdravotných vyhlíadok jednotlivcov a aj celej populácie,“ upozorňuje na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR).

Svetová zdravotnícka organizácia odhaduje, že ak by sa celosvetová spotreba soli znížila na odporúčanú úroveň, mohlo by sa tým predísť až 2,5 miliónu úmrtí ročne. Nadmerný príjem soli totiž okrem iného zvyšuje krvný tlak, zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení a nadmerne zafarbuje obličky.

Koľko soli konzumovať denne?

„Dospelí by mali denne skonzumovať najviac 5 gramov soli, pričom toto množstvo predstavuje približne jednu čajovú lyžičku,“ objasňujú odborníci a pripomínajú, že soľ, ktorú si sami pridávame do jedla pri varení častokrát netvorí väčšinu z celkového množstva soli prijatého v našej strave. Tá pochádza skôr z priemyselne vyrábaných potravín. Aj preto sa podľa nich oplatí čítať etikety na kupovaných potravinách.

Ako znížiť príjem soli?
 „Príjem soli dokážete postupne a účinne znižovať pomocou niekoľkých relatívne jednoduchých krokov,“ uvádzajú odborníci z ÚVZ SR a radia nasledovné:

- Pri varení používajte menej soli a hotové jedlá už neprisáľajte.
- Soľničku radšej nedávajte pri servírovaní pokrmov na stôl.
- Postupne znižujte množstvo soli, ktoré konzumujete. Vaše chuťové poháriky si na nižší obsah soli postupne zvyknú.
- Na dochucovanie používajte korenie a bylinky.
- Obmedzte potraviny s vysokým obsahom soli - obvykle ide napríklad o údeniny, instantné jedlá, hotové omáčky a kečupy, slané oriešky a pochutiny, či takzvané ultraspracované potraviny - toto sú len orientačné príklady, pričom obsah soli v konkrétnej potravine si môžete vždy overiť prostredníctvom údajov na obale výrobku.



» ren zdroj foto mkupiec7 pixabay

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRYTOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

0948 107 877

Predaj palivového dreva

Kvalitné štiepané drevo

Buk, hrab
25cm, 33cm, 50cm

Drevo predávame ukladane

0911 294 900

STUDNE SPIŠ

STUDNE
Vrtné aj kopané
(aj v ťažko dostupných miestach)

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

Obhliadka ZDARMA
(okresy SNV, GE, LV, PP, KK, Tatry)

0910 907 026
0917 204 213
www.studnespis.eu

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

Redakcia **Spišsko**

0905 338 878

e-mail: petrekova@regionpress.sk

DOBRA STRECHA
RÝCHLO A KVALITNE

- NÁTERY STRIECH
- NÁTERY VO VÝŠKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

0940 366 431
FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu

0908 152 485

ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

PEKNÁ STRECHA

- NÁTERY STRIECH
- VÝMENA STRIECH
- OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu

0908 842 631

OBNOVA STRIECH

Reálna záruka 12 ROKOV Obhliadka ZDARMA

PREMIÉRNÉ BUDOVY - BYTOVÉ JEDNOTKY - SKLADOVÉ PRIESTORY

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy

INDEX 3D PVC

- ▶ VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽRABOV
- ▶ OBNOVA KOMÍNOV
- ▶ OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

0949 765 613

Jarná AKCIA!

KOMPLETNÁ REKONŠTRUKCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

- ✓ obhliadneme a naceníme
- ✓ odporúčime najefektívnejšie riešenie
- ✓ namontujeme novú strechu

STRECHY | KROVY | LIKVIDÁCIA AZBESTU

Certifikovaný montážnik **VELUX**

0905 725 830
marosgilak@gmail.com

STRECHY - KROVY

PERUKS POTERY

- STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
- PENOBETÓN

0948 611 918
www.cementove-potery.sk

KLAMPIARSTVO

0904 121 559 | www.tulis.sk | KLTP...

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²

0915 470 099 | ŽĽABY - HLINÍK 20€/m

čujte.sk

Dajte kvetináčom nový šat

www.cujte.sk

KOVANÉ BRÁNY A PLOTY s.r.o.

Granč-Petrovce, Školská 45/7

0902 277 330

www.kovanebranyaploty.sk
kovanebranyaplotysro@gmail.com
 Kované brány a ploty

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

Meniny oslavujú

Máj

24. Ela
25. Urban, Vivien
26. Dušan
27. Iveta
28. Viliam
29. Vilma
30. Ferdinand
31. Petrana, Petronela

Jún

1. Žaneta
2. Xénia, Oxana
3. Karolína
4. Lenka
5. Laura
6. Norbert

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

LEONIDES REAL

NA PREDAJ



VEĽKÝ RODINNÝ DOM
s pozemkom 2170m²
v Mníšku nad Hnilcom

0903 044 433

BUĎTE NA OČIACH AJ V APRÍLI

Vyskúšajte čím skôr

ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

SPIŠSKO

Týždenne až v **32 540**
domácnostiach

čujte.sk

Naučme deti ako si
správne umývať ruky

www.cujte.sk

Najčítanejšie
regionálne
noviny

REGION
PRESS

Jeep

NOVÝ AVENGER

e-HYBRID

S AUTOMATICKOU PREVODOVKOU



AJ S BENZÍNOVÝM
A 100 % ELEKTRICKÝM POHONOM

UŽ OD **19 990 €**

ZÁRUKA
5
ROKOV
na 200 000 km

PP AUTO s.r.o.
www.ppauto.sk, predaj@ppauto.sk

Partizánska 107, 058 01 Poprad
+421 0903 905 280, +421 918 767 443

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

Redakcia

Spišsko

0905 338 878

e-mail:

petrekova@regionpress.sk

OKNO
RENOVA



OPRAVA LAKU EUROOKIEN

OBHLIADKA A CENOVÁ PONUKA ZDARMA

Volajte: 0902 111 773 - Nová 9/32, Hrabušice

**REKONŠTRUKCIA
ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH,
PLECHOVÝCH A PVC STRIECH**

BEZ DEMONTÁŽE!!!

KVALITA A SPOĽAHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY

Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou.

S farebným a vzorovaným materiálom INDEX a VILLAS 3D

TEL.: 0915 437 039 **BEZPLATNÁ OBHLIADKA**

AKCIA

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny**

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

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

**-10%
ZĽAVA**

Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať.

Služby
Špičkovej
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková ★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo
0800 162 162 • www.stannah.sk

Pre ŽP občanov možnosť vybaaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 7/6/2024

galerica

**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia
Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

**11 ROKNÉ
SKÚSENOSTI**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016

Hliník

LETO SA BLÍŽI!

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj
bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730 **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

**TEPELNÉ ČERPADLÁ
VODA-VODA**

**BEZPROBLÉMOVÝ
PRIMÁR
SPIRÁLA
MOŽNÁ DOTÁCIA
DO VÝŠKY 4370€**

viga@viga.sk
tel: 0905 258 236
www.viga.sk

PREDAJ ODVETRAanej FASÁDY