

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk



OPRAVA LAKU EUROOKIEN

OBHLIADKA A CENOVÁ PONUKA ZDARMA

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

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

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

VYPRATÁVANIE
DOMOV, BYTOVÝCH
A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV
pivnice, povaly, garáže, sklady...

**ČISTENIE POZEMKOV
A RUČNÉ BÚRACIE PRÁCE**

0903 640 759
vypratavaniecistenie@gmail.com

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE

KOMÍNOV

- > revízie komínov ku kolaudáciám RD
- > frézovanie a vložkovanie komínov
- > strojové čistenie zadržovaných komínov
- > fasádne komíny
- > čistenie a kontrola komínov

0905 279 418
obhliadka ZDARMA

Kontaktujte nás v pracovných dňoch
od 7,00 hod do 17,00 hod

www.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o., Lučivná 315
0905 279 418, Michal Hudáč

7. jún 1929

Výročia a udalosti

Vatikán sa stal suverénnym štátom

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

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

Redakcia
Spišsko
0905 338 878

e-mail:
petrekova@regionpress.sk

spisko.sk

HYDINA FURAJTAR

Hospodársky dvor Margecany

BIELA
ČIERNÁ
HNEDÁ
JARABÁ
SUSSEX

Hydinárska Farma Margecany začiatkom marca začala s predajom vysokoškôpkových mládok Moravia v 5-tich farbách vo veku od 12 do 18 týždňov. Hydina je v 100% zdravotnom stave. Cena sa pohybuje od 6,5 €/ks do 9 €/ks, záleží od veku zvierat.

V ponuke máme aj biele brojlerové kurčatá a brojlerové kurčatá Kalimero, ktoré sa vyznačujú nenáročným chovom a kvalitným mäsom.

Prijímame objednávky na 6 až 8 týždňové chovné morky. Cena je 13 €/ks. Morky sa začnú predávať koncom apríla. Je nutné si hydinu telefonicky objednať. O presnom dátume Vás budeme vopred informovať. Ku každej hydine ponúkame krmné zmesi.

0905 358 480
0908 825 900

**PREFERUJEME, ABY SI ZÁKAZNÍK MOHOL
VYBRAŤ ZVIERATÁ PRIAMO Z CHOVU!
VIAC INFORMÁCIÍ VÁM OCHOTNE POSKYTNEME
NA HORE UVEDENÝCH KONTAKTOCH**

ČAS POSTAVIŤ SA ZA SLOVENSKO

Nešťastný atentát na premiéra vyburcuje k eurovoľbám masy extrémistov. Preto je veľmi dôležité, aby prišli voliť aj slušní ľudia, ktorí Slovensko nechcú predať Putinovi.

ĎAKUJEM za Vašu podporu

**HNUTIE
SLOVENSKO**





Správna voľba

42% ZĽAVA

~~6.99~~
3.99

Kuracie stehná XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



52% ZĽAVA

~~7.49***~~
3.59

Čučoriedky
500 g balenie



28% ZĽAVA

~~2.09***~~
1.49

Konzumné zemiaky skoré
1,5 kg balenie
varný typ B - prílohové

1 kg iba
0.99



Lidl STÁNOK
HEMŽE ČESKÉ

SUPERCENA

~~1.47~~
0.70

Trvanlivé mlieko
1 l
3,5 % tuku



50% ZĽAVA

~~0.69~~
0.34

Zvolenský smotanový jogurt
140 g
s čiernou drožďou



OBLÚBENÉ VÝROBKY SO ZĽAVOU MINIMÁLNE

50%



53% ZĽAVA

~~59.99*~~
27.99

Jar Platinum
140 tabliet
účinný do umývacej nádrže

1 tableta iba
0.20



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Doplnková bezdaňová predajná cena vrátane DPH.
***Cena odporúčaná výrobcami alebo predajcami (v prípade, ak je nižšia ako cena v štátnej cenovej tabuľke) (SR) alebo výrobcami (v prípade, ak je nižšia ako cena v štátnej cenovej tabuľke) (SK).
Cena tovaru platí od 3. 6. do 9. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňov. Ítma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Oľbier možný v obvyklom množstve.

VÁŠ SUVERÉNNY **V EURÓPE**

KANDIDUJEM DO EURÓPSKEHO
 PARLAMENTU, ABY SOM HÁJIL
 ZÁUJMY AJ NÁS
VÝCHODNIAROV

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

Ján FERENČÁK 

VÁŠ SUVERÉNNY  **VÝCHODU** V EURÓPE

Bezplatný týždenník

SPIŠSKO

SPIŠSKOMOROVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

EV 6204/24

vydáva spoločnosť

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

Ročník 1, Vydanie 5, týždeň 22/2024.

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAD

spisko@regionpress.sk

INZERCIAMgr. Marcela Petreková **0905 338 878**

Distribúcia:

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri**DISTRIBÚCIA** (32,540 domácností)**páry týždeň:**

Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Gelnica, Novoveská Huta, Spišská Nová Ves, Danišovec, Harichovce, Hrabušice, Iľašovec, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

nepáry týždeň:

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

Zakladáme kompostovisko

Kompostovisko sa v posledných rokoch stalo súčasťou nejednej slovenskej záhrady. Vytvorí si ho však môžete dokonca aj na balkóne bytu či terase. Jeho výhodou je, že sa vďaka nemu zbavíte organického odpadu z domácnosti aj záhrady a tiež získate vlastné kvalitné bio hnojivo.

Kompostovisko si môžete založiť kedykoľvek počas roka. Skôr ako sa pustíte do jeho výstavby, nájdite mu vhodné miesto, najlepšie v polotieni niekde v kúte záhrady. Použiť na tento účel môžete kompostér, alebo si ho vytvoríte svojpomocne.

Ako na to?

Označte si miesto, kde chcete kompostovisko založiť a tam odkopte asi 15 cm zeminy. Následne položte drenáž, ktorou by mal byť v prípade hlinitej pôdy piesok, v prípade piesčitej pôdy hlinitá pôda. Vytvorte spodnú vrstvu kompostoviska pozostávajúcu z posekaných konárov a potom ukladajte striedavo vrstvy zeleného materiálu, ktorým môže byť odpad z ovocia a zeleniny, usadenina kávy, čajové vrecúška, rastliny či pokosená tráva (tú však najskôr nechajte trochu preschnúť) a hnedého odpadu, kam sa počíta suché listie, štiepka, piliny, slama, kartón či drevený popol (pozor nie popol z uhlia). Vrstvy striedajte v pomere 2:1. Dbajte na to, aby kompostovisko ne-

prekročilo výšku 1,50 m. Na jeho zakrytie použite ochrannú vrstvu vytvorenú z listia, slamy alebo pokosenej trávy. Niektorí odborníci odporúčajú vždy na jar kompost poprevracať a to tak, že budete pri obracaní ukladať materiál z kraja do vnútra kompostoviska a vnútorný smerom von. Hotový kompost by mal pripomínať tmavú hnedastú hmotu, z ktorej by však nemal byť cítiť zápach hnoja, ale vôňa čerstvo rozrytej záhradnej pôdy.

Pozor: Do kompostoviska nepri- dávajte semenaté buriny ani korene rýchlo sa šíriacich burín. Rovnako tam nepatrí záhradný odpad napadnutý chorobami alebo plesňou či rastliny, ktoré boli ošetrené insekticídmi.

Náš tip: Ak začne kompost zapáchat pridajte doň hnedý odpad. Ak sa vám bude javiť príliš suchý, pridajte zelený odpad a trochu vody.



Ilustračné foto. zdroj foto Antrianis pixabay

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

DOBRA STRECHA RÝCHLO A KVALITNE
•NÁTERY STRIECH
•NÁTERY VO VÝŠKACH
•NÁTERY KOSTOLOV
•OPRAVA A MUROVANIE KOMINOV
0940 366 431
FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

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

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

PERUKOS POTERY

- STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
- PENOBETÓN

0948 611 918
www.cementove-potery.sk

Silné Slovensko v bezpečnej Európe

KDH 19.

2. Viliam KARAS

www.kdh.sk

Odborníci na kreditnú demokraciu a finančné služby. Sídlo: Bratislava, IČO: 00566646. Dodávateľ REGIONPRESS, s.r.o., Polárka 7, 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36252417

VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRÁCIA

Voľte 23

**Igor 15
ŠIMKO**

35 rokov | otec | manžel
hrdý Východniar | poslanec NRSR

**Jediný kandidát
z Košického kraja**

DAJME VÝCHOD NA PRVÉ MIESTO!

Na Východe, máme rozrobené všetko a dokončené nič. Eurofondy sa preto musia dostať k Východniarom. 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. Potrebujeme mať 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 nepodari zrekonštruovať alebo vystavať nanovo len z daní obyvateľov Slovenska. Nesmieme dopustiť aby v Európskom parlamente sedeli ľudia, ktorí píšu listy PROTI SLOVENSKEJ REPUBLIKE, ktorí chcú dať STOPku eurofondom a STOPku rozvoju regiónov. My Východniari chceme, aby sa aj u nás všetko dokončilo a rozvíjalo.

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, **žaden 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.

Milí Východniari, vďaka Vašej dôvere som dnes poslancom Národnej rady Slovenskej republiky za stranu **HLAS – sociálna demokracia**. 5 rokov nemá Východné Slovensko zástupcu v Európskom parlamente.

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 e-mailový a mobilný kontakt, aby ste sa ma mohli čokoľvek opýtať aj z mojej súčasnej práce a rád Vám odpoviem. igor.simko@nrsr.sk, 0949 639 987

Ďakujem že ste dočítali tieto riadky.

Igor ŠIMKO
Váš poslanec NRSR

RECYKLÁCIA
STAVEBNÉHO ODPADU
ZBERNÝ DVOR

- ✓ pristavíme kontajner
- ✓ odvezieme
- ✓ zrecyklujeme

0907 519 566

recyklujeme betón, panely, tehly, asfalt, zeminu
(navštíviť odpad je potrebné na predajni ŠIBINY-PIESKY)

www.prachnar.sk
Radlinského 20, Spišská Nová Ves

MKAUTO.sk

U nás nájdete len
Preverené vozidlá

www.mk-auto.sk

AUTOPREDAKA
ROKA 2023
AUTOPREDAKA
ROKA 2022

spisko.sk

KOVANÉ BRÁNY A PLOTY s.r.o.
Granč-Petrovce, Školská 45/7
0902 277 330
www.kovanebranyaploty.sk
kovanebranyaplotysro@gmail.com
f Kované brány a ploty

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

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

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

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802 | **KEŽMAROK, Hlavné námestie 78** | Otvorené: **Po-Pia: 9^{00.}-17^{00.}**

9 ŽIVOTY NIE PROFITY
socialisti.sk

Lucia Hubinská
kandidátka s.

Objednávateľ: Socialisti.sk, Štefánikova tr. 44, 94901 Nitra, IČO: 52659071
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36 252 417

www.kdh.sk

**Silné Slovensko
v bezpečnej Európe**

KDH 19.

3. Gabriel PAĽA

Objednávateľ: Kresťanskodemokratické hnutie, Štefánikovo námestie 4, 811 02 Bratislava, IČO: 00586846
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36252417

Mandľové, kokosové aj ovsené Rastlinné mlieka si vyrobíte hravo aj doma

Ovsené, mandľové či kokosové – ktoré z nich si vyberiete? Rastlinné mlieka sú vhodnou voľbou nielen pre ľudí trpiacich alergiou na bielkovinu kravského mlieka, či vegánov, ale pre všetkých, ktorí si chcú spestriť svoj jedálniček. A hoci ich dnes už bez problémov zakúpíte vo väčšine predajní s potravinami, zvládnete si ich jednoducho a rýchlo vyrobiť aj doma.

Použitie rastlinných mliek je veľmi všestranné. Dajú sa piť samotné, pripravovať z nich môžete tiež rôzne nápoje, koktaily či smoothie, ale skvelé sú aj do polievok, omáčok či do kaší. Na ich výrobu budete okrem rastlinnej zložky potrebovať kvalitný mixér, vodu a husté plátno, prípadne sitko.

Mandľové mlieko

Jeden hrnček lúpaných mandlí cez noc namočte do vody. Ráno sceďte, potom vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky vody a rozmixujte dohľadka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj mandľovú drť. Tú môžete použiť na výrobu domácej mandľovej nátierky či ako prísadu pri pečení koláčov.

Náš tip: Ovocné smoothie s mandľovým mliekom

Suroviny: 1/2 hrnčeka mandľového mlieka, 1 banán, 1/2 hrnčeka ananásu, 1/2 hrnčeka manga, 1/2 hrnčeka jahôd

Postup: Všetko ovocie očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Zalejeme mandľovým mliekom a dôkladne rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme ho do vyššieho pohára a ihneď podávame.

Kokosové mlieko

Dva hrnčeky strúhaného kokosu vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky horúcej, nie však vriacej vody a rozmixujte dohľadka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj kokosovú drť. Tú môžete použiť pri pečení ako prísadu do koláčov.

Náš tip: Kaša s kokosovým mliekom

Suroviny: 100 g ovsených vločiek, 200 ml vody, 200 ml kokosového mlieka, 1/2 PL medu, orechy a ovocie podľa chuti

Postup: Vločky dáme variť do vody. Keď sa časť vody odparí, prilejeme kokosové mlieko, necháme zovrieť a varíme za stáleho miešania na miernom ohni kým nezískame kašu požadovanej konzistencie. Na záver ochutíme medom a ozdobíme ovocím, prípadne nasekanými orechmi.



Ilustračné foto.

zdroj foto Imoflow pixabay

Zmrzlina s kokosovým mliekom

Suroviny: zrelé mango, banán, kokosové mlieko

Postup: Mango ošúpeme, vykôstkuje a nakrájame na kocky, banán nakrájame na plátky. Takto pripravené ovocie dáme do vrečka a vložíme do mrazničky.

Na druhý deň zmrazené ovocie vyberieme, dáme do mixéra a počas mixovania pridávame vychladené kokosové mlieko podľa toho, akú konzistenciu zmrzliny chceme dosiahnuť.

Ovsené mlieko

Postup: 100g jemných ovsených vločiek nasypete do mixéra, zalejte štyrmi hrnčekmi studenej vody a nechajte pol hodiny rozmočiť. Následne mixujte asi štyri minúty dohľadka.

Po príprave mlieka ho ihneď skonzumujeme alebo uchováme v uzavretej nádobe v chladničke najviac do druhého dňa.

» ren

CHEMOSVIT STROJCHEM

Absolventský program pre technicky zameraných kandidátov

SPOLOČNOSŤ: CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o.

MZDOVÉ PODMIENKY:

Brutto mzda pri nástupe od 1150,- €

TERMÍN NÁSTUPU:

Ihneď, resp. po vzájomnej dohode

PRACOVNÁ NÁPLŇ:

Pre absolventov VŠ I. a II. stupňa prednostne so zameraním na strojárstvo, prípadne IT alebo elektrotechniku – bez nutnosti praxe.

- je možné získať prax ako konštruktér, technológ, inžinier kvality prípadne plánovač výroby; ponúka možnosť zdokonaľiť sa v práci s technickou dokumentáciou, získať;
- prax v cenotvorbe, plánovaní, prípadne na oddelení kvality;

OSOBNOSTNÉ PREDPOKLADY A ZRUČNOSTI:

- komunikatívna znalosť anglického alebo nemeckého jazyka;
- analytické, logické a kritické myslenie;
- schopnosť čítať technickú dokumentáciu a prehľad vo výrobných technológiách;
- visual Basic a/ alebo MySQL výhodou;

BENEFITY PRE ZAMESTNANCOV:

- stabilná práca vo firme s 90 ročnou tradíciou;
- bohatý sociálny program;
- home office;
- príspevok na III. pilier DDS, príspevok pri darovaní krvi;
- odmeny pri príležitosti pracovných jubileí;
- spravodlivé a motivujúce platové ohodnotenie;
- vekový automat po odpracovaní min. 5 rokov;

KONTAKTNÉ ÚDAJE:
Mob.: +421 918 684 851

Personalista: Anton HLAVÁČ
e-mail: hlavac.a@chemosvit.sk

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

Zakladáme kompostovisko

Kompostovisko sa v posledných rokoch stalo súčasťou nejednej slovenskej záhrady. Vytvorí si ho však môžete dokonca aj na balkóne bytu či terase. Jeho výhodou je, že sa vďaka nemu zbavíte organického odpadu z domácnosti aj záhrady a tiež získate vlastné kvalitné bio hnojivo.

Kompostovisko si môžete založiť kedykoľvek počas roka. Skôr ako sa pustíte do jeho výstavby, nájdite mu vhodné miesto, najlepšie v polotieni niekde v kúte záhrady. Použitím na tento účel môžete kompostér, alebo si ho vytvoriť svojpomocne.

Ako na to?

Označte si miesto, kde chcete kompostovisko založiť a tam odkopíte asi 15 cm zeminy. Následne položte drenáž, ktorou by mal byť v prípade hlinitej pôdy piesok, v prípade piesčitej pôdy hlinitá pôda. Vytvorte spodnú vrstvu kompostoviska pozostávajúcu z posekaných konárov a potom ukladajte striedavo vrstvy zeleného materiálu, ktorým môže byť odpad z ovocia a zeleniny, usadenina kávy, čajové vrecúška, rastliny či pokosená tráva (tú však najskôr nechajte trochu preschnúť) a hnedého odpadu, kam sa počíta suché lístie, štiepka, piliny, slama, kartón či drevený popol (pozor nie popol z uhlia). Vrstvy striedajte v pomere 2:1. Dbajte na to, aby kompostovisko ne-

prekročilo výšku 1,50 m. Na jeho zakrytie použite ochrannú vrstvu vytvorenú z listia, slamy alebo pokosenej trávy. Niektorí odborníci odporúčajú vždy na jar kompost poprevracať a to tak, že budete pri obracaní ukladať materiál z kraja do vnútra kompostoviska a vnútorný smerom von. Hotový kompost by mal pripomínať tmavú hnedastú hmotu, z ktorej by však nemal byť cítiť zápach hnoja, ale vôňa čerstvo rozrytej záhradnej pôdy.

Pozor: Do kompostoviska neprikladajte semenaté buriny ani korene rýchlo sa šíriacich burín. Rovnako tam nepatrí záhradný odpad napadnutý chorobami alebo plesňou či rastliny, ktoré boli ošetrené insekticídmi.

Náš tip: Ak začne kompost zapáchať pridajte doň hnedý odpad. Ak sa vám bude javiť príliš suchý, pridajte zelený odpad a trochu vody.



» ren

Ilustračné foto. zdroj foto Antrianis pixabay

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

VÝKUP KROJOV
a ich súčastí, plátno
kašmírové sukne, šatky
brokátové šatky, štofky
0908 627 952

spisko.sk

KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulis.sk KLTP

Čistenie hrobov a dosekávanie písma
AKCIA Používame materiál nemeckej kvality
jednohrob 65€
dvojhrob 95€
malba písma 1,30€/znak
dosekávanie písma od 79€
impregnácia a doprava **zdarma!**
Predaj a montáž svetelných a váz za zvýhodnené ceny
0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb
www.cisteniehrobovsaris.sk

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH
slovenská firma
ZÁRUKA 25 ROKOV
BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo
⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!
NON STOP - 0944 720 932
VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

eko
Letná AKCIA
na kvalitné brikety, pelety a drevo
Doprava v rámci celej SR ZDARMA
* Bukové brikety 960 kg / -285€ 252€
* Smrekové peletky A1 1005 kg / -310€ 292€
* Drevo v kletke 600 kg / -285€ 195€ 780 kg / -265€ 249€
1 prm / 172€
1,7 prm / 210€
OBJEDNAJTE: 0918 348 999
www.ekomax.sk info@ekomax.sk Akcia platí do vyčerpania zásob

DREVENÉ KONŠTRUKCIE
ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE TERASY
ZASKLENIE PRÍSTREŠKU
PRÍSTREŠKY
BIOKLIMATICKÉ PERGOLY
BALKÓNY a LODŽIE
SCREENOVÉ ROLETY
BETÓNOVANIE a DLAŽBA
DOPYT@OLIMONT.SK 0908 077 040
WWW.OLIMONT.SK
Nehľadajte 2-3 firmy. My sa o všetko postaráme.
HLINÍKOVÉ KONŠTRUKCIE
BIOKLIMATICKÉ PERGOLY

8. jún 1600
Výročia a udalosti
v Prahe sa konala prvá anatomická pitva ľudského tela, ktorú uskutočnil lekár **Ján Jesenský-Jessenius**; pitva trvala až do 12. júla 1600

10 Milan SMIEŠKO

ZA MIER V EURÓPE

VOLÍM ROZUMOM -> VOLÍM ODBORNÍKA
VOLÍM SRDCOM -> VOLÍM VLASTENCA

KRÚŽKUJEM SMIEŠKA

www.smiesko.sk

SMER
SLOVENSKÁ SOCIÁLNA DEMOKRACIA



Tvoje spojenie so svetom.

Prepojenie, ktoré inšpiruje.
Nová Kia Ceed.



Movement that inspires

Prepojenie prináša nové možnosti. Nová Kia Ceed preto prichádza s funkciami ako Kia Connect a ďalšími asistenčnými technológiami, vďaka ktorým nájdeš inšpiráciu kamkoľvek pôjdeš. Navyše výkonný mild-hybridný motor a sedemstupňová dvojspojková prevodovka prinášajú ešte lepší zážitok z jazdy. Toto všetko vytvára hlbšie puto medzi tebou, cestou a všetkým okolo teba.



MOTOR GROUP
POPRADE

Motor Group Poprad, spol. s r.o.

Partizánska 3800

058 01 Poprad

+421 52 787 92 30

www.motorgroup.sk

Kombinovaná spotreba paliva a emisie CO₂ (WLTP): Kia Ceed 4,5 - 6,8 l/100 km, 118 - 153 g/km. Obrázok je ilustračný


HLAS
 SOCIÁLNA DEMOKRACIA

SLOVENSKO JE ZRANENÉ ZACHRÁŇME HO SPOLOČNE

Vol'te 23

Streda 15. mája 2024 sa čiernymi písmenami zapísala do histórie slovenskej demokracie. Politická nenávisť a netolerancia k inému názoru vyústila až do atentátu na predsedu vlády Roberta Fica.

Jediná možná cesta je cesta pokoja, pokory a utlmenie vášní. Nesmieme na nenávisť odpovedať ďalšou nenávisťou, inak sa zlo nezastaví.

Slovensko je len jedno. Je to naša spoločná vlasť. A my nesmieme kvôli jednému šílenému činu rezignovať na všetko, čo sme ako národ a spoločenstvo počas troch desaťročí nezávislej Slovenskej republiky spolu dokázali.

mov či podpora regiónov. O tom všetkom rozhodoval a naďalej bude rozhodovať Európsky parlament. A už 8. júna pôjdeme voliť slovenských europoslancov, ktorí budú presne tieto otázky najbližších päť rokov riešiť.

Podme voliť ľudí, ktorí budú hrdými reprezentantmi Slovenska v Európe. Ktorí budú našim spoločným HLASom a ktorí budú mať na prvom mieste tak národnoštátne záujmy

SLOVENSKO JE LEN JEDNO. A MY NESMIEME REZIGNOVAŤ

Nebol to však len atentát na premiéra. Bol to atentát na demokraciu.

Slovensko každú politickú krízu vo svojej histórii vyriešilo demokraticky a ústavne vo volebných miestnostiach. Prvýkrát sa stalo, že sa niekto pokúsil vyjadriť svoj politický názor guľkami vystrelenými do tela jedného z najvyšších ústavných činiteľov.

Aby sa to nikdy viac nestalo, musíme otvorene hovoriť o príčinách a nebáť sa pomenovať aj chyby. Ale predovšetkým, slovenský národ sa nevyhnutne musí upokojiť, uzmierniť a žiť inak ako v posledných mesiacoch.

Svet sa ani po tomto hroznom skutku nezastaví. Nesmieme sa zastaviť ani my. A najväčšou chybou by bolo prenechať priestor ľuďom, myšlienkam a skutkom, ktoré priviedli atentátnika na handlovské námestie so zbraňou v ruke.

Náš spoločný HLAS musí znieť ďalej – hrdo, suverénne a sebedovomo. A musí znieť nielen na Slovensku, ale aj v Európe. Pretože ani tá sa nezastaví a naďalej bude rozhodovať o mnohých konkrétnych veciach v našich životoch.

Postoj k nelegálnym migrantom, zákaz áut so spaľovacími motormi, zateplovanie do-

Slovenska, ako aj potreby slovenských ľudí. Slovensko je dnes zranené. Ale spoločne ho môžeme zachrániť. Aj demokratickým a slobodným vyjadrením názoru v eurovoľbách. Nedajme sa zastaviť ani zastrašiť. Podme ukázať, že našou jedinou zbraňou je odovzdaný hlas.


HLAS
 SOCIÁLNA DEMOKRACIA

Kvitne voňavá baza

Baza čierna rastie najmä na vlhších miestach, na lúkach, poliach, či okraji lesov. Ide o pomerne známy ker, ktorý od mája až do konca júla kvitne bielymi až žltobielymi kvetmi s charakteristickou a prenikavou vôňou. Jej plody sú čierne až čierne-fialové. Je bohatá na množstvo živín a zdraviu prospešných látok.

„Plody bazy čiernej sú zdrojom vitamínu C a A, vlákniny a minerálov ako draslík, vápnik a železo. Avšak najviac jej zdraviu prospešných účinkov je pripisovaných polyfenolovým látkam a z nich najmä antokyanínom, ktoré sú zodpovedné za čierne sfarbenie bazových plodov a ktoré majú i antioxidantné a protizápalové účinky,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Baza podporuje imunitu, pomáha v prevencii a pri podpore liečby prechladnutia a často sa vyskytujúcich respiračných ochorení, ako angína či chrípka. Svojimi protizápalovými účinkami môže pomáhať i pri vonkajšom použití, ako zábalu



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

alebo obklady pri mierneni bolesti a opuchov. Antokyaníny taktiež pomáhajú pri prevencii srdcovo-cievnych chorôb. Baza má laxatívne účinky a tým môže pomáhať pri liečbe zápchy, má močopudné účinky, stimuluje potenie, môže taktiež zlepšovať náladu a životnú výkonnosť.

Použitie

Z plodov a kvetov bazy si môžeme pripraviť čaj, sirup, džem alebo víno. Kvetu by sa mali sušiť zavesené za stopku alebo rozložené v tenkých vrstvách bez priameho slnečného svetla. Je tiež možné sušiť plody, keď sú už zrelé. Pokiaľ nie sú sušené, je najlepšie spracovať kvety i plody čo najskôr.

Pozor!

Odborníci upozorňujú, že niektoré časti bazy - listy, korene, kôra, stonky a dokonca aj nezrelé bobule obsahujú kyanogénne glykozidy, ktoré za určitých okolností môžu uvoľňovať kyanid, ktorého množstvo je síce zriedkavo život ohrozujúce, avšak môže spôsobiť nevoľnosť, vracanie, hnačku, závraty či problémy s dýchaním. Aj zrelé, ale neuvarené plody môžu spôsobiť ťažkosti. Konzumácia bazy nie je vhodná ani pre ľudí s autoimunitnými problémami, malé deti, tehotné ženy či pre ľudí, ktorí užívajú močopudné lieky.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

Pripravte si chutné pesto

Bazalka v našej kuchyni

Bazalka je jednoročná bylina, ktorej listy a vňať zberáme od júna až do septembra. Má príjemnú vôňu, široké uplatnenie v našej kuchyni a dopestovať si ju môžeme počas celého roka aj na okennom parapete.

Bazalka sa používa do omáčok, šalátov i polievok, pridávať ju však môžete aj do smoothie, limonád či šalátov. Ochutí tiež marinády a zálievky. Veľmi dobre sa hodí k paradajkám či baklažánu a pravdaže k cestovinám. Do varených jedál ju pridávajte až tesne pred ich dokončením, aby nestratila svoju vôňu.

Účinky na zdravie

Bazalka obsahuje veľa zdraviu prospešných látok. Patria medzi ne železo, horčík, vápnik, fosfor, draslík, zinok, selén, sodík, mangán, omega 3, omega 6 kyseliny, vitamíny A, B, C, E, K, luteín, betakarotén, kyselina listová, kyselina pantoténová. Bylina má protizápalové a protivírusové účinky a je tak skvelým pomocníkom v boji proti rôznym infekciám. Podporuje chuť do jedla, uľaví pri nechutenstve, nevoľnosti, ale aj pri bolestiach hlavy. Vďaka svojim upokojujúcim účinkom pomáha zmierniť stres.

Náš tip:

Z bazalky si môžete pripraviť chutné pesto, ktoré výborne dochutí cestoviny,



Ilustračné foto.

zdroj foto Jill Wellington pixabay

ryby ale aj opekanú bruschettu.

Budete potrebovať: 2 šálky čerstvých lístkov bazalky, strúčik cesnaku, 30 g nasucho opražených píniových orieškov, 30 g syru parmezán, 60 ml olivového oleja, soľ, mleté čierne korenie, pár kvapiek citrónovej šťavy.

Postup: Lístky bazalky umyte pod tečúcou vodou a poriadne osušte. Do kuchynského elektrického sekáčika alebo mixéra vložte cesnak, nasucho opražené vychladnuté píniové oriešky

a dôkladne rozsekajte. Postupne po dávkach pridávajte bazalku a prilievajte olivový olej. Mixujte krátko, aby prehrievaním bazalka nezhorkla a nestratila svoju zelenú farbu. Nakoniec pridajte strúhaný parmezán, pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ, korenie a domixujte. Pesto preložte do uzatvárateľnej nádoby, jeho povrch zalejte olivovým olejom, uzatvorte viečkom a vložte do chladničky.

» ren

Pripravte si sirup alebo čaj

Tymian uľaví prieduškám aj tráveniu

Ak ste tymian doposiaľ používali len na dochutenie pokrmov, tak neváhajte a skúste jeho liečivé účinky využiť aj v podobe čaju či sirupu.

Hoci tymian alebo dúška tymianová pochádza zo Stredomoria, dopestovať si ho môžeme aj v našich záhradách. Daríť sa mu bude voľne v záhrade ale aj v nádobách na balkóne či terase. Nájdite mu však slnečné miesto. Pestovať ho môžete priamo zo semienok alebo z predpestovaných sadeníc, ktoré sa dajú zakúpiť v záhradníctvach. Sušený ho však bez ťažkostí zakúpite v predajni s potravinami.

Liečivé účinky tymianu

Liečivú silu tymianu poznali už naši predkovia a túto príjemne voňajúcu bylinku využívali najmä na liečenie problémov s tráviacim ústrojenstvom, pri zmiernení žalúdočných kŕčov, pri ničení črevných parazitov, pri nadúvaní, ale aj pri prechladnutí, pri liečbe záchvatového kašľa a priedušiek.

Tymianový sirup

Budete potrebovať: 300g trstinového cukru, 300ml vody a 15g sušeného tymianu

Takto sa to podarí: Vodu privedte do varu, pridajte cukor a miešajte



Ilustračné foto.

autor foto photosforyou pixabay

kým sa cukor úplne rozpustí. Do takto vzniknutého sirupu vsypte sušený tymian, odstavte, prikryte a nechajte lúhovať 30 minút. Hotový sirup sceďte cez jemné sitko alebo plátno do čistého suchého a najlepšie sterilizovaného pohára, dobre uzatvorte a uložte na tmavé chladné miesto. Podávajte 3krát denne čajovú lyžičku.

Tymianový čaj

Z nasledovnej dávky získate čaj na celý deň. Dve čajové lyžičky sušeného tymianu (maximálne 7 gramov) zalejte

500ml vriacej vody, prikryte a nechajte lúhovať 15 minút. Sceďte cez jemné sitko alebo plátno a čaj popíjajte počas celého dňa. Toto množstvo neprekračujte.

Pozor

Tak ako v prípade všetkých bylín, aj tymian by sme mali užívať s mierou. Jeho nadmerná konzumácia môže spôsobiť zdravotné ťažkosti napríklad so štítnou žľazou. Ak nie ste si istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
polovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofej.eu@gmail.com

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých
nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy
ZĽAVA 50%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

PROFISIET

POLYSTYRÉN ZA
NAJLEPŠIU CENU

- zatepľovacie systémy
- podlahový polystyrén
- fasádny polystyrén
- minerálna vlna

0905 414 895 | 0908 156 437
www.profisiet.sk

KOMINÁRSTVO

KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE
NEREZOVÉ KOMÍNY

frezovanie2@gmail.com
0915 35 33 35

10. jún 1944 Výročia a udalosti
nemeckí nacisti vypálili francúzsku obec
Oradour-sur-Glane



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

Chcete si
podať
inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera SN medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

Príklad:
RP SN 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Riadková inzercia realít
je od 26.10.2023 zrušená,
inzerát si môžete podať
len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme
prijatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyúčtuje váš mobilný
operátor. Cena je 0,60 € s DPH
za každých začatých 30 znakov
textu vášho inzerátu vrátane
medzier. Nič iné neúčtujeme.
Upozornenie! Služba nefunguje
u operátora 02 a 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac
týždňov, pošlite rovnakú sms
toľkokrát, v koľkých týždňoch
chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť
v ľubovoľných iných našich no-
vinách, SN zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži.
Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

OBNOVA STRIECH

Reálna záruka 12 ROKOV Obhliadka ZDARMA

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy

0949 765 613

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

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 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

NAJ STRECHA s.r.o.

Najlepšia oprava strechy

AKCIA na 3D vzory 0940 776 203

Oprava eternitových,
plechových a plochých striech

- zameranie, poradenstvo ZDARMA
- bez potreby demontáže ► pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro

UŽ
13
ROKOV
NA TRHU