

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností

MARHULE

3 € od 5 kg do 10 kg
2,80 € nad 10 kg
dovezieme bezplatne
až k Vám domov
objednávky na tel:
0907 263 750, FB: ovocie a zelenina na kolesách



58_0112

ČISTENIE HROBOV

• Čistenie hrobov • Obnova písma
• Dosekávanie 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

83_0003

KLAMPIARSTVO

0904 121 559 | www.tulis.sk

KLTP

37_11

PÔŽIČKY

NONSTOP (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)

od 18-80 ROKOV
od 300€ do 30 000€

0904 031 113

66_08

Ponúkam
ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE

2-tonovým bagrom

+ ODŤAHOVÁ SLUŽBA

0904 365 385
Spišská Nová Ves a okolie

93_005

PERUKOS POTERY

- STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
- PENOBETÓN

0948 611 918

www.cementove-potery.sk

99_031



OPRAVA LAKU EUROOKIEN

OBHLIADKA A CENOVÁ PONUKA ZDARMA

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

99_002

LIKVIDÁCIA AZBESTU

Likvidácia azbestových strešných krytín

www.azbeststrechy.sk

0904 638 568

99_036

KOMPLETNÁ REKONŠTRUKCIA

AZBESTOVÝCH STRIECH

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

STRECHY | KROVY | LIKVIDÁCIA AZBESTU

Certifikovaný montážnik

VELUX

0905 725 830

marosgilak@gmail.com

STRECHY - KROVY

99_171

ŠTRKY · PIESKY · UHLIE

0907 519 566

- štrk betonársky
- drvené kamenivo
- piesok betonársky
- piesok obsypový
- dunajský kameň
- cement

Ponúkame taktiež:

- doprava
- betónové skruže
- zemné práce

www.prachnar.sk

Radlinského 17, Spišská Nová Ves



99_016

NAJLEPŠIE
PREBUDENIE
PRE VÁŠ CHRÁT



8 hodín spánku
na matracoch MagniStretch
má podobný účinok ako
30 minút
intenzívneho strečingu



Markušovská cesta 2995/8A
SPIŠSKÁ NOVÁ VES
tel: 0915 988 610
obchod@mbmnabytok.sk

MENÍME OTVÁRACIE HODINY
PO - PIA 10:00 - 18:00 HOD.,
SO 9:00 - 12:00 HOD.

99_054

Bezplatný týždenník

SPIŠSKO
SPIŠSKOMNOVOSKO-LEVOČSKO-GELNICKO

EV 6204/24

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

Ročník 1, Vydanie 8, týždeň 25/2024.

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAĐ
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)

páry týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Gelnica, Novoveská Huta, Spišská Nová Ves, Danišovec, Harichovce, Hrabušice, Ilašovec, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odotín, 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, Ilašovec, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odotín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

Vydavateľ nezodpovedá 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	97.240 Bratislavsko Východ
BZ	106.540 Bratislavsko Západ
DS	34.320 Dunajskostredsko
GA	34.390 Galantsko+Saliansko
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 Senedko
SE	36.750 Senicko+Skalicko
TD	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 Martinisko+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 Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780 Žilinsko+BY

Východné Slovensko	
BJ	37.210 Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830 Gemersko=RV+RS+RA
HU	27.190 Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130 Košicko
KL	24.900 Košicko okolie
LS	12.940 Lučovňansko
MI	31.260 Michalovsko+TV+SO
PP	41.520 Popradsko+KK
PO	49.940 Prešovsko+SB
SN	32.540 Spišsko+LE+GL



Chceš pracovať u stabilného zamestnávateľa, ktorý ponúka zaujímavý SOCIÁLNY PROGRAM a veľa ďalšieho?

- TECHNOLÓG VÝROBY TEXTILNÝCH VLÁKIEN**
CHEMOSVIT FIBROCHEM, s.r.o.
Mzda **1450 €/mesiac**
- ŠPECIALISTA PLÁNOVANIA A REPORTINGU**
CHEMOSVIT FIBROCHEM, s.r.o.
Mzda **1400 €/mesiac**
- REFERENT CESTNEJ DOPRAVY**
CHEMOSVIT CHEDOS, s. r. o.
Mzda **1200 €/mesiac**
- TECHNIK/TECHNIČKA ÚDRŽBY ÁUT**
CHEMOSVIT CHEDOS, s. r. o.
Mzda **1000 €/mesiac**
- ČAŠNÍK / VRCHNÝ ČAŠNÍK**
REKREATOR, s.r.o.
Mzda **1100 €/mesiac**

HLADÁME TEBA

seligova.m@chemosvit.sk 0905 734 535
hlavac.a@chemosvit.sk 0918 684 851

*Nástupné platové podmienky budú upresnené pri osobnom stretnutí, nakoľko závisia od pracovných skúseností uchádzača + odmenový systém podľa platnej dokumentácie



KVALITA
100% SLUŽBA
BEZ STAROSTÍ

WWW.MK-AUTO.SK
0911 397 990

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH

výškové práce **0947 102 999**

Prijmeme majstra na obhliadky rodinných domov

Prax a vzdelanie v oblasti stavebníctva vítaná **1600€/brutto**

Podmienky: Vodičský preukaz B, vlastné auto **0948 107 877**

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: 9⁰⁰-17⁰⁰**

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložitelných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach **www.e-cycling.sk** a **www.slovmas.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

NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMINOV

NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu **0908 152 485**

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov

MICHAL
0908 337 893

DOBRA STRECHA
RÝCHLO A KVALITNE

•NÁTERY STRIECH
•NÁTERY VO VÝŠKACH
•OPRAVA A MUROVANIE KOMINOV

0940 366 431
FARBY KTORÉ ŽIJÚ
ZA VÝHODNÚ CENU

spisko.sk

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMINOV

Za priateľnú cenu **0908 842 631**



Správna voľba

35% ZĽAVA

1.25

0.83

Kryštalový cukor
1 kg



1+1 ZADARMO



2.98**

1.49*

Zrelé mango

*Cena za kus pri kúpe 1 kus = 1.49 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 2.98 €
Cena za 7 kusov = 2.09 €



veľký kaliber

43% ZĽAVA

7.12***

3.99

Nanuky s polevou
8 x 100 ml = 800 ml
rôzne druhy



OD SLOVENSKÝCH PESTOVATEĽOV

44% ZĽAVA

0.89***

0.49

Šalátové uhorky



LIDL STÁNOK
HODNĽA ČISTOTE

40% ZĽAVA

1.65

0.65

Birell Active/
Radler/Nealko
0,5 l
rôzne druhy
+ 200ch za obal 0,35 €



Vyhrajte s Birellom 50x Playstation 5!
Viac v LIDL Plus

XXL



37% ZĽAVA

8.75

5.49

Morčacie prsné rezne XXL
cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena odporúčaná výrobcami predávajúci ceny porovnávajúce predajcu porovnávajú do určitého vzťahu vzťahujúceho sa k predajcovi.

***Cena porovnávajúca sa vzťahuje na rovnaký predajcu v rovnakom období.

Posledná tovarná platí od 24. 6. do 30. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo presunúť výrobky v baleniach a variantoch poskytovaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

Zelený hrášok pre naše zdravie

Blíži sa sezóna zeleného hrášku. Dopestovať si ho môžeme na záhrade od jari až do jesene, ale zakúpiť si túto čerstvú a veľmi obľúbenú zeleninu môžeme aj na trhu či v obchodnej sieti. Zelené guľôčky, ukryté v strukoch, obsahujú veľa zdraviu prospešných látok.

Pestovanie

Hrach obľubuje vzdušnú a priepustnú pôdu. Vysievame ho do riadkov vzdialených od seba 12 až 15 centimetrov a do hĺbky približne 5 centimetrov. Dopestovať si ho však môžeme aj v kvetináči na balkóne či terase. Nezabudnime na pravidelnú zálievku a tiež vhodnú oporu, nakoľko ide o popínavú rastlinu. Využiť na tento účel môže byť rôzne druhy sieťoviny, ako aj kovové či drevené mriežky.

Účinky na zdravie

Hrach je podľa odborníkov pravým pokladom pre naše telo aj dušu. Obsahuje množstvo kvalitných rastlinných bielkovín, čo je hlavným dôvodom, prečo zasýti spolu s ich vysokým množstvom vlákniny. „Prítomné sú vitamíny skupiny A, skupiny B, železo, horčík, zinok, vápnik, fosfor,“ popisuje na sociálnej sieti Mgr. Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Hrašok je bojovníkom proti starnutiu, spevňuje pleť, podporuje rast a kvali-

tu vlasov, zregeneruje náš celý organizmus. Je tiež výborným spostením diétného jedálneho lístka. „Vysoký obsah vlákniny v hrášku má detoxikačné účinky a pomáha v prevencii proti zápche. Protizápalové a antioxidantné látky, ktoré sa nachádzajú v hrášku zabezpečujú tiež pružnosť a vitálnosť cievného systému,“ vymenúva pozitívna odborníčka. Pre dobrú pamäť je dôležitý tiamín, teda vitamín B1, ktorý je v hrášku naozaj bohato zastúpený.

Použitie

Hrach má rôznorodé použitie v kuchyni. Vieme si z neho pripraviť chutnú polievku, kašu, prílohu k mäsu, pridávať ho k zapekaným jedlám a jesť aj surový. Najviac výživných látok má však čerstvý mladý hrášok. Ten by mal byť sytozelený a pri trení jemne vizgat.



» ren
zdroj foto Bluesnap 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 POLNOHOSPODÁRSKEHO
DRUŽSTVA

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877

Realizujeme
**STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**

☎ 0948 300 988 ☎

	7							
S				5		9		
U					3			
D		9			2			
O	2		1			8		
K	4		5		7		1	
U	2			7		9		
	3		5		8		2	
	1		4		2		7	8

SSIGROUP

BRATISLAVA
1 600 EUR / mesiac

PRACOVNÍK SBS

Práca v nepretržitej prevádzke, Devínska Nová Ves
Zákonné príplatky, príspevok na stravu, možnosť záloh
Dochádzkový bonus, náborový bonus za kamaráta
Zabezpečenie ubytovania
/ príspevok na dopravu

☎ 0905 590 095
✉ nabor@ssigroup.sk

**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

Čistenie hrobov a dosekávania písma

AKCIA pred po
Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 65€
dvojhrob 95€
malba písma 1,30€/znak
dosekávania písma od 79€

impregnácia a doprava **zdarma!**

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb

www.cisteniehrobovsaris.sk

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JÚNOVÁ PONUKA

priemer 15 cm



Top cena

11,99

CMI STOLNÝ VENTILÁTOR

Výkon: 16 W, 2 rýchlostné stupne. Možno nakloniť.
OBI č. 4697744

Top cena

21,99

CMI STOJANOVÝ VENTILÁTOR

Tri úrovne rýchlosti pre nastavenie intenzity ventilácie. Je možné otáčať v uhle 80°. Výškovo nastaviteľný vďaka teleskopickej tyči. Uhol sklonu nastaviteľný podľa potreby. V bielej alebo čiernej farbe.
OBI č. 1203710 a i.



Top cena

319,99

MOBILNÁ KLIMATIZAČNÁ JEDNOTKA „KGM 10000-45”

Kompaktná mobilná klimatizácia s ovládaním cez aplikáciu, 3v1: chladenie, odvlhčovanie a ventilácia. Zotrvačná ventilácia pre rovnomerné rozdelenie vzduchu v miestnosti. Vhodné pre priestory s veľkosťou od 12 m² do 18 m². OBI č. 2018687



Top cena

39,99

BALKÓNOVÝ SLNEČNÍK „HERNANDO”

Oceľová konštrukcia s polyesterovým tienidlom v rôznych farbách. S kĺbom a funkciou Push-up.
Ø cca 200 cm. OBI č. 4794830 a i.

Top cena

41,99

ZÁHRADNÝ ALTÁNOK „ALAMOSA”

Konštrukcia z ocele s práškovou povrchovou úpravou, biely, 235 × 290 × 290 cm. OBI č. 1109735



Top cena

187,99

KÍBOVÁ MARKÍZA „AVENTURA”

Elegantná protipohľadová ochrana a ochrana proti vetru, montáž na stenu alebo strop. Rôzne farby, 300 × 200 cm. OBI č. 4868915 a i.



UPLATNITE SVOJE BODY

už len do 29. júna!*

*Pravidlá a bližšie informácie na obi.sk/bobri-bonus



**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Platí od 21. 6. do 4. 7. 2024 alebo do vypredania zásob.

Ako si poradiť s mastnými škvrnami

Niekedy skutočne stačí počas varenia či smaženia jedál len chvíľka nepozornosti a na našom oblečení či na stene vedľa sporáka sa už vyníma mastná škvrna. Čo s tým? Prinášame zopár overených tipov, vďaka ktorým sa mastných škvŕn bezpečne zbavíte.

Stena

Mastné flaky zo steny môžeme odstrániť pomocou bielej kriedy alebo striedky chleba.

Biela krieda – výborne poslúži, pretože masť jednoducho absorbuje. Stačí ak ňou jemnými ťahmi pretriete mastný flak a necháte pôsobiť približne 5 minút. Zatiaľ si pripravte zľahka navlhčenú handričku či špongiu a ňou zo steny zvyšky kriedy odstráňte. Celý postup môžete zopakovať niekoľkokrát, až kým nebudete s výsledkom spokojní. Ak vám tento spôsob nepomôže, tak nastrúhajte kriedu do nádoby, premiešajte ju s trochou vody tak, aby vznikla hustejšia kaša, a zmes naneste na mastné škvrny. Nechajte pôsobiť 24 hodín. Následne kriedu opatrne odstráňte.

Chlieb – vydlabte striedku chleba, pomačkajte ho do tvaru guľôčky a stenu ňou gumujte tak, ako by ste v rukách držali klasickú gumu.

Oblečenie

V prípade mastných škvŕn na obleče-

ní môže pomôcť mydlo na pranie, detský prášok, kypriaci prášok či jedlá sóda.

Mydlo na pranie - dôkladne naneste na škvrnu a nechajte pôsobiť približne hodinu. Následne opláchnite čistou vodou. Postup môžete viackrát opakovať, až kým mastný flak nezmizne.

Detský prášok – naneste vo väčšom množstve na mastnú škvrnu a nechajte pôsobiť niekoľko minút. Následne pomocou starej zubnej kefy škvrnu vyčistíte.

Kypriaci prášok alebo jedlá sóda – kypriaci prášok na pečenie alebo sódu bikarbónu či inak jedlú soľ vložte do misky a zmiešajte s trochou vody. Vzniknutú pastu naneste na mastnú škvrnu na oblečení a nechajte chvíľu pôsobiť. Potom opláchnite pod tečúcou vodou a vyperte bežným spôsobom v práčke.



» ren

zdroj foto Mykola128 pixabay

**10 102-KRÁT
ĎAKUJEM**
ZA PODPORU DO EURÓPSKEHO
PARLAMENTU

**Branislav ŠKRIPEK
KDH**

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo
⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

ZÁRUKA 25 ROKOV

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

čujte.sk

Pestujeme
nechtík lekársky

www.cujte.sk

**REGION
PRESS**

www.regionpress.sk

sieť 39
regionálnych
novín

28. jún 1914

Gavrilo Princíp spáchal v Sarajeve atentát na Františka Ferdinanda, následníka rakúsko-uhorského trónu a synovca cisára Františka Jozefa I.

Výročia a udalosti

Naši policajti v Chorvátsku

Na základe Dohody medzi vládou Slovenskej republiky a vládou Chorvátskej republiky o policajnej spolupráci Policajný zbor vyšle aj tento rok do Chorvátska svojich zástupcov, aby počas letnej turistickej sezóny pomáhali nielen slovenským turistom.

„Spoločné chorvátsko-slovenské policajné hliadky budú aktívne v dvoch intervaloch. Prvý interval je naplánovaný na júl 2024 a druhý na august 2024. V každej rotácii budú pôsobiť štyria slovenskí policajti: dvaja na teritóriu Splitsko-Dalmatínskeho policajného riaditeľstva a dvaja na teritóriu Prímorsko-Goranského policajného riaditeľstva,“ informovalo Ministerstvo vnútra SR.

Oblasť I.

Crikvenica, Novi Vinodolski, Opatija, Cres, Krk, Mali Lošinj, Rab, Baška, Malinska (Primorsko-goranské policajné riaditeľstvo, policajná stanica Crikvenica, Ul. Kralja Tomislava 85).

K dispozícii budú na telefónnom čísle: +421 908 723 525

Oblasť II.

Trogir, Split, Podgora, Tučepi, Brella, Makarska (Splitsko-dalmatínske policajné riaditeľstvo, policajná stanica Trogir, Ul. Put Muline 1).

K dispozícii budú na telefónnom čísle: +421 908 723 526

Slovenskí policajti budú mať svoje

rovnošaty a aj slovenské policajné vozidlá, takže ich turisti ľahko spoznajú. Ich hlavnou úlohou bude spolupráca s miestnou políciou a pomoc slovenským turistom najmä v týchto situáciách:

- dopravné nehody s účasťou slovenských turistov,
- nesprávne parkovanie a následné odťahnutie vozidla,
- strata a krádež cestovných dokladov, vodičských oprávnení a finančnej hotovosti,
- narušovanie verejného poriadku turistami, najmä pod vplyvom alkoholu,
- asistancia pri zadržaní slovenských občanov z dôvodu spáchania trestného činu alebo priestupku,
- pátranie po stratených/nezvestných osobách,
- pomoc v nemocnici pri ohrození života maloletých.

Projekt Bezpečná turistická destinácia, ktorý spustila chorvátska polícia v roku 2006, sa zameriava na zvýšenie bezpečnosti pre zahraničných turistov a slovenskí policajti v projekte participujú od roku 2008. „Chorvátska polícia každoročne vyjadruje veľkú spokojnosť s touto spolupracou, keďže prispieva k rýchlejšiemu a efektívnejšiemu riešeniu problémov počas letnej turistickej sezóny a okrem turistov prináša prospech aj miestnemu obyvateľstvu,“ uviedol rezort vnútra.

» ren

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk
2-KOMOROVÝ BOTNÍK S POLICOU
-10% 79,00 EUR 71,10 EUR

decorem.sk
ERGONOMICKÁ OTOČNÁ KANCELÁRSKA STOLIČKA HC-1011 GREY SIVÁ BIELA
-10% 159,00 EUR 143,10 EUR

Využite kód: **OPLATISA**

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

EURO-MONT
BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET
Odborne a kvalitne!

Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom
Bezprašná technológia
Predaj a montáž drevených parkiet
Oprava a výmena poškodených parkiet

Kompletná renovácia s 3x lakovaním už od **15,99€/m²**

pred po

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

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
POP RAD

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

Zelený hrášok pre naše zdravie

Blíži sa sezóna zeleného hrášku. Dopestovať si ho môžeme na záhrade od jari až do jesene, ale zakúpiť si túto čerstvú a veľmi obľúbenú zeleninu môžeme aj na trhu či v obchodnej sieti. Zelené gulôčky, ukryté v strukoch, obsahujú veľa zdraviu prospešných látok.

Pestovanie

Hrach obľubuje vzdušnú a priepustnú pôdu. Vysievame ho do riadkov vzdialených od seba 12 až 15 centimetrov a do hĺbky približne 5 centimetrov. Dopestovať si ho však môžeme aj v kvetináči na balkóne či terase. Nezabudnime na pravidelnú zálievku a tiež vhodnú oporu, nakoľko ide o popínavú rastlinu. Využiť na tento účel môžeme rôzne druhy sieťoviny, ako aj kovové či drevené mriežky.

Účinky na zdravie

Hrach je podľa odborníkov pravým pokladom pre naše telo aj dušu. Obsahuje množstvo kvalitných rastlinných bielkovín, čo je hlavným dôvodom, prečo zasýti spolu s ich vysokým množstvom vlákniny. „Prítomné sú vitamíny skupiny A, skupiny B, železo, horčík, zinok, vápnik, fosfor,“ popisuje na sociálnej sieti Mgr. Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Hrašok je bojovníkom proti starnutiu, spevňuje pleť, podporuje rast a kvali-

tu vlasov, zregeneruje náš celý organizmus. Je tiež výborným spestrením diétného jedálneho lístka. „Vysoký obsah vlákniny v hrášku má detoxikačné účinky a pomáha v prevencii proti zápche. Protizápalové a antioxidantné látky, ktoré sa nachádzajú v hrášku zabezpečujú tiež pružnosť a vitálnosť cievného systému,“ vymenúva pozitívna odborníčka. Pre dobrú pamäť je dôležitý tiamín, teda vitamín B1, ktorý je v hrášku naozaj bohato zastúpený.

Použitie

Hrach má rôznorodé použitie v kuchyni. Vieme si z neho pripraviť chutnú polievku, kašu, prílohu k mäsu, pridávať ho k zapekaným jedlám a jesť aj surový. Najviac výživných látok má však čerstvý mladý hrášok. Ten by mal byť sytozelený a pri trení jemne vizgaf.



» ren

zdroj foto Bluesnap pixabay

Vyššie príspevky na opatrovanie

Od júla dostanú opatrovatelia, ktorí sa doma starajú o svojich blízkych, vyššiu hodinovú sadzbu na osobnú asistenciu a upravený peňažný príspevok na opatrovanie. Vláda SR schválila nariadenie Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, ktoré od 1. júla 2024 stanovuje základnú výšku opatrovateľského príspevku na 615,50 eur mesačne, čo zodpovedá čistej minimálnej mzde pre rok 2024. Hodinová sadzba osobnej asistencie sa zvýši zo súčasných 5,52 eur na 5,83 eur.

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny každoročne k 1. júlu prichádza s návrhom na zvýšenie hodinovej sadzby osobnej asistencie a výšky peňažného príspevku na opatrovanie. Zámerom je predovšetkým zlepšenie podmienok a životnej úrovne pre osoby, ktoré vykonávajú osobnú asistenciu alebo opatrujú fyzickú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím (ŤZP), ktorá je odkázaná na pomoc inej osoby. „V tomto roku však nielen zvyšujeme opatrovateľský príspevok, ale zároveň nastavujeme rovnaké podmienky pre všetkých. Znamená to, že nerobíme rozdiely medzi opatrovateľmi – dôchodcami a opatrovateľmi v produktívnom veku. Pri opatrovaní jednej odkázanej osoby im prináleží suma 615,50 eur. Tento opatrovateľský príspevok tak v prípade dôchodcov narastie až o 188 eur,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny SR Erik Tomáš a dodal: „Verím, že

táto zmena pomôže najmä seniorom, aby čo najdlhšie zostali doma spolu, pokiaľ im to zdravotný stav dovolí, pretože práve domáce prostredie je tým najlepším a najvládnejším pre každého človeka, ktorý potrebuje pomoc.“

Viac ako 84-tisíc poberateľov - Úprava mesačnej výšky peňažného príspevku na opatrovanie, ako aj peňažného príspevku na osobnú asistenciu sa pozitívne prejaví celkom u vyše 84-tisíc jeho poberateľov. Z kapitoly rezortu pôjde na tento účel ešte v tomto roku takmer 33 miliónov eur. Mesačne dostáva peňažný príspevok na osobnú asistenciu približne 13 400 ľudí. Počet poberateľov peňažného príspevku na opatrovanie je približne 70 700, čo zahŕňa dôchodcov aj ľudí v produktívnom veku. Z toho viac ako 27-tisíc poberateľov dostáva aj niektorú z dôchodkových dávok.

Podmienky upravuje zákon - Podmienky poskytovania peňažného príspevku na opatrovanie upravuje zákon o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia (č. 447/2008 Z. z.). Od 1. júla 2024 novela zákona o peňažných príspevkoch na kompenzáciu (zákon č. 400/2022 Z. z.) ustanovuje výšku príspevku na opatrovanie len v dvoch sumách, v závislosti od toho, či opatrovateľ opatruje jednu alebo viac osôb s ŤZP.

» ren

Aj samotná príprava je dôležitá

Je tu čas letných grilovačiek

Aké by to bolo leto bez poriadnej grilovačky. Ak sa aj vy chystáte vytiahnuť a očistiť gril, rozžeraviť uhlíky a pustiť sa do prípravy chutných špeciálov, nechajte sa inšpirovať našimi tipmi na kvalitné grilovanie.

Hygiena je dôležitá

Základom kvalitného grilovania je čistý gril. Je potrebné ho vymiešať a rošt dôkladne očistiť drôtenou kefou. Vhodné je pri grilovaní používať masívny liatinový rošt, ktorý optimálne akumuluje teplo z ohniska.

Náš tip: Ak máte v pláne grilovať väčšie kusy mäsa, zvážte použitie otočného grilu. Vďaka jeho otáčaniu sa mäso pečie rovnomerne, pričom sa neustále zvlhčuje vlastnou šťavou a zostane tak skutočne lahodné a šťavnaté.

Vyberte kvalitné uhlie alebo drevo

Na grilovanie je vhodné dubové, bukové či brezové drevo. Ak sa preň rozhodnete, nikdy nepoužívajte drevo zhnité alebo lakované. V prípade, že zvolíte drevené uhlie, kupujte to, ktoré neobsahuje aditíva.

Náš tip: Pri rozpaľovaní uhlia nepoužívajte chemické podpaľovače. Uhlie, z ktorého si pripravíte pahrebu by malo byť čisté, s povlakom bieleho popola.

Dodržiňte vhodnú teplotu

Suroviny určené na grilovanie ukladajte na rošt vtedy, keď sú uhlíky rozžeravené do červena, ale nehoria plameňom. Pokúste sa dosiahnuť strednú teplotu. Pri vysokej teplote sa môže marináda pripaľovať a to nie je pre chuť a kvalitu grilovaných pokrmov žiadúce. Tiež pamätajte na to, že čím sú grilované potraviny mäkkšie, tým nižšiu teplotu potrebujú.

Náš tip: Správnu teplotu pahreby si môžete ľahko otestovať. Podržte ruku vo výške približne 12 centimetrov nad grilom. Ak majú uhlíky tú správnu teplotu, udržíte ruku nad grilovacou plochou 5 až 7 sekúnd. Ak by ste ju tam udržali kratšie, je teplota privysoká.

Nepodceňte výber a prípravu surovín

Na grilovanie sa hodí hovädzie stehno, bravčová krkovička či panenka, kuracie prsia bez kože, kuracie krídla, ale aj vykostené kuracie stehná. Z rýb siahnite po čerstvom lososovi alebo tuniakovi. Zo zeleniny sa osvedčila cuketa, baklažán, kukurica, paprika aj paradajky. Svoje miesto na grile si však získava aj ovocie. Výborne sa hodia broskyne či slivky. Všetky suroviny je vhodné pred grilovaním marinovať. Pokrmu tak získajú na chuti.



Ilustračné foto.

zdroj foto davyart pixabay

Náš tip: Suroviny pripravené na grilovanie vyberte z chladničky dve hodiny pred grilovaním, aby dosiahli izbovú teplotu. Po tom, ako mäso vyberiete z grilu, nechajte ho ešte pár minút uložené na teplom mieste, až potom ho krájajte a podávajte.

Myslite aj na svoje zdravie

Ak grilujete na príliš silnom ohni a dyme, vznikajú pri príprave vašich pokrmov zdraviu škodlivé látky. Ak pozorujete na jedle príliš tmavé a spálené časti, rozhodne ich pred konzumáciou z pokrmov odstráňte.

Náš tip: Vyhnuť sa horiacemu tuku môžete aj tak, že budete pri grilovaní používať na to určené perforované misky. Oceníte ich aj pri príprave mäkkších druhov zeleniny, ktorá by sa inak mohla pripaľovať.

Nezabúdajte!

Na gril neukladajte surové mäso vedľa toho, ktoré už prešlo tepelnou úpravou. To platí aj v prípade pracovnej dosky či používaného náradia. Vyčleňte si zvlášť náradie na surové a osobitne na už hotové mäso.

» ren



Sanas[®]
VÝROBA NÁBYTKU

KU KUCHYNI NA MIERU

VSTAVANÁ RÚRA
S PYROLÝZOU

De Dietrich

za **1€**



Mínimálna cena kuchyne pre uplatnenie akcie 1500 € bez spotrebičov a DPH.

Podávame dipy

V preklade slovo dip znamená namočiť či namáčať. Na prípravu dipov potrebujeme zväčša biely jogurt alebo pochúťkovú smotanu, rôzne druhy syrov, korení a bylínok. Ak sa vám na poslednú chvíľu ohlási návšteva alebo len nemáte chuť tráviť prípravou večere veľa času, môže byť práve dip tou správnou voľbou. Rovnako sa však hodí pri servírovaní rozličných pochúťok z grilu. Jeho príprava je veľmi jednoduchá a zaberie len niekoľko minút.

Dip so smotanovým syrom

Suroviny: 200 g smotanového syra, 4 lyžice bieleho jogurtu, 3 jarné cibulky (ako obmenu môžete použiť pažitku či žeruchu), biele korenie

Postup: Do misky vložíme smotanový syr a jogurt a dohľadka vymiešame. Ochutíme bielym korením. Vmiešame na kolieska nakrájanú jarnú cibuľku.

Dip s nivou

Suroviny: 100 g nivy, 100 g bieleho jogurtu, 1 lyžicu citrónovej šťavy

Postup: Do misky vložíme jogurt, namrvíme doň nivu a vymiešame. Ochutíme citrónovou šťavou.



Ilustračné foto.

auto foto hamomdomingue pixabay

Dip s mäťou

Suroviny: 150 g hustého bieleho jogurtu, 1/2 uhorky, 1 strúčik cesnaku, 5 lístkov čerstvej mäty

Postup: Do misky vložíme jogurt. Uhorku očistíme, najemno nastrúhame a vytlačíme z nej vodu. Pridáme prelisovaný cesnak a na kúsky posekanú mäťu. Vmiešame.

Dip so sušenými paradajkami

Suroviny: 150 g hustého bieleho jogurtu, nakladané sušené paradajky, olej z nálevu, čerstvá bazalka alebo oregano

Postup: Paradajky aj bylinky nasekáme na menšie kúsky. Do misky vložíme jogurt, paradajky, bylinky a pridáme lyžičku nálevu z paradajok. Vmiešame.

Náš tip: Do dipov namáčame slané tyčinky, tortilové čipsy, na menšie kusy natrhaný pita chlieb, slané kekse, prípadne na hranolčeky nakrájanú surovú zeleninu, ako napríklad uhorku, mrkvu či stonkový zeler.

Dipy však môžeme podávať aj k steakom, grilovanému mäsu či rybám.

» ren

Pripravte si predjedlo, hlavné jedlo aj zákusok Pochúťky z grilu

Dnes sa griluje všade, v záhradách, na chatách i na lúkach, dokonca i na sídliskových dvoroch. Skôr ako sa pustíte do samotného grilovania, venujte pozornosť príprave grilu ale aj výberu kvalitných surovín. Prinášame tipy na skvelé pochúťky.

Chlieb s grilovaným cesnakom

Suroviny: 2 celé hlávky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, olivový olej, chlieb

Postup: Každú hlávku cesnaku zabalíme do alobalu a grilujeme 45 minút. Potom na grile opečieme krajce chleba a následne každý pokvapkáme olivovým olejom. Hotové strúčiky cesnaku vytlačíme zo šupky a natrieme na chlieb. Osolíme a okoreníme.

Marinované kuracie krídelká

Suroviny: 500 g kuracích krídel, dva strúčiky cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, podľa potreby soľ a citrónová šťava na ochutenie

Postup: Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame dva strúčiky pretlačeného cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, soľ a citrónovú šťavu.

Kuracie krídelká vložíme do misky s marinádou a poriadne ňou potrieme každé krídelko. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Náš tip: Ak by bola marináda príliš hustá, zriediť ju môžete vodou.

Kuracie steaky v jogurte

Suroviny: 600 g kuracích prs, 3 lyžice



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

bieleho jogurtu, lyžičku soli, 2 lyžice oleja, mleté čierne korenie, zmes vášho obľúbeného korenia, lyžicu sekanej mäty

Postup: Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame jogurt, soľ, olej, mleté čierne korenie, ďalšie korenia podľa chuti, mäťu - môžete ju nahradiť vašimi obľúbenými bylinkami.

Kuracie prsia vložíme do misky s marinádou tak, aby ňou bol pokrytý každý plátok mäsa. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Náš tip: Mäso na grile neatáčajte vidličkou ale pomocou klieští. Zabrániť tak vytekaniu šťavy z mäsa.

Grilované broskyne s marcipánom

Suroviny: 8 broskýň, 100 g marcipánu, 125 g mascarpone, 50 g maslových sušienok, lupienky mandlí

Postup: Umyté broskyne prekrájame na polovice a odkôstkujeme. Položíme ich na gril a počkáme, kým nie sú horúce. Potom do každej polovičky vtlačíme guľku z marcipánu, na to dáme kôpku mascarpone a vrch posypem podrvenými maslovými sušienkami a mandľovými lupienkami. Naplnené broskyne vrátime späť na gril a pečieme, kým sa mascarpone nezačne topiť.

Náš tip: Pri grilovaní broskýň môžete použiť perforované misky. Bude sa vám pracovať lepšie a broskyne sa nepripečú.



Ilustračné foto.

zdroj foto utrojao pixabay

» ren

Fajčenie mi už išlo príliš do peňazí.

Rebeka (27)

Pridajte sa aj vy medzi viac ako 270 000 bývalých fajčiarov, ktorí odložili cigarety a urobili zmenu.

vasdovod.sk

Aký bude váš dôvod?

Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním tabakových a nikotínových výrobkov, je úplne prestať tabakové výrobky a výrobky s obsahom nikotínu užívať.

Skutočný spotrebiteľ, ktorý bol za svoju účasť v kampani odmenený.

UNSMOKE
YOUR WORLD

PHILIP MORRIS
SLOVAKIA

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SIMON - Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

od 13€

POĎĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko
potrebné pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

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
trofej.eu@gmail.com

Stannah

Ahoj, Leto!

PONUKA

GRIL alebo
FRITÉZA

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 vybaviť na zakúpenie
stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.7.2024
a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

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

BUĎTE NA OČIACH AJ V JÚNI



Vyskúšajte čím skôr

ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

SPIŠSKO

Týždenne až v **32 540**
domácnostiach

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE

11
ROČNÉ
SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HĽINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016

HĽINÍK

LETŮ SA BLIŽI!

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

DOM
KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK