

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

PEGATHERM

Sme s Vami už **20 ROKOV**

Partizánska 1849, Poprad - Západ
(vedľa autosalónu Peugeot)

IGLO ENERGY OKNÁ PRE VÁŠ DOMOV

- Moderný dizajn a vysoká kvalita materiálov
- 7 komorový profil rámov pre novostavby a nízkoenergetické domy
- Izolačné 3 sklo so zasklením 48 mm
- Odborné poradenstvo a vzorková predajňa
- Zabezpečujeme pozáručný servis



... *príd' te sa presvedčiť!*

Plastové okná a dvere

Garážové brány

Zasklievanie balkónov



www.pegatherm.sk info: 0918 957 982
052 7764 353
e-mail: info@pegatherm.sk



VÝMENA TESNENIA OKIEN REVÍZIA ZDARMA - NEČAKAJTE DO ZIMY

Volajte: 0917 148 458 - Kopečná 242/2, Poprad

31. júla 1949

Výročia a udalosti

narodenie **Bolek Polívka**, český herec, mím, dramatik a scenárista

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **50€**

DVOJHROB 140€ **85€**

Obnova písma 1,50€ 1€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

Sprostredkujeme predaj, prenájom, kúpu Vašej nehnuteľnosti.
Všetky poplatky sú v cene provízie.

www.decorusreality.sk | 0948 180 555

FOTO SLUŽBY POPRAD

0919 028 642 | www.studio01.sk

ŽALÚZIE, SIETKY

proti hmyzu
rýchlo, lacno, kvalitne

0907 942 957

www.lacne-zaluzie.sk

Okamžitý výkup nehnuteľností v hotovosti

tel. 0905 924 303

Kúpime ornú pôdu

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu

0908 152 485

HESTA

PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE

NOVOOTVORENÝ SHOWROOM POPRAD

NÁMESTIE SV. EGÍDIA 67
POPRADE

ZĽAVA 10%

NA CELÚ OBJEDNÁVKU V SHOWROOME POPRAD

Pre uplatnenie zľavy predložte na pobočke tento kupón. Zľava platí do 31.8.2024.



ZLIEVAREŇ KOVOT VYKUPUJE

- meď
- cín
- olovo
- bronz
- mosadz
- antikor
- hliník
- nikel

DOBRE CENY

V HMOTNOSTIACH NAD 200kg

info@kovot.sk

Vavrečka 467, 029 01
0915 954 683

Bezplatný týždenník

**POPRADESKO
KEŽMARSKO**

EV 6206/24

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

Ročník I, Vydanie 13, týždeň 30/2024.

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRADEK
popradsko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878
Miroslav Imrich 0907 895 865
Alena Berithová 0907 877 862

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (41520 domácností)

Každý týždeň:
Poprad, Kežmarok, Abrahámovce, Huncovce, Spišská Belá, Veľká Lomnica, Vlková, Vrbov, Spišská Sobota, Stráže pod Tatrami, Batizovce, Hozelec, Hôrka, Hranovnica, Jánovce, Kravany, Lučivná, Spišská Teplička, Spišské Bystré, Spišský Štiavnik, Svit, Štrba, Svätovcovce, Vikartovce,



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlaj jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-SĀLIANSKO	
HC	30330	HĀHOVECKO-SEREĀDSKO	
KM	16450	KOMĀRĀNSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MĀLACKO	
NR	54170	NĀTRIA NSKO	
NZ	35050	NOVOZĀMOCKO	
PK	22970	PEZĀNSKO	
PN	41870	PIĀSTĀNSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENIĀCKO-SKĀLICKO	
TO	41930	TOPOĀLIĀNSKO-PE-BN	
TN	60750	TREĀĀIĀNSKO-DĀ-ĀL	
TT	49930	TRĀNSKO	
ZM	20930	ZĀTOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-ĀA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	ĀUCĀNECKO-VK-PT	
MT	38570	MĀRTĀNSKO-TR	
OR	34980	ORĀVSKO-DĀ-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PN	
PD	40150	PRIĀVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO-DĀ-ĀA	
ZH	26880	ZĀRSKO-ZĀ-BĀ	
ZA	50780	ZĀLĀNSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37210	BARĀEJOVSKO-SĀ-SR	
GE	30830	GĀMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-ML	
KE	92130	KOŠICKO	
KS	24900	KOŠICKO okolie	
SL	12940	LUBOVĀNIANSKO	
MI	31260	MĀĀHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADESKO-KĀ	
PD	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-ĀE-ĀL	

Doprajme si príjemné osvieženie

V uplynulých dňoch udreli horúčavy v plnej sile. Posledné roky si už pomaličky zvykáme na to, že letné teploty sa aj na Slovensku šplhajú k štyridsiatke. Pre väčšinu z nás to však nie je nič príjemné, a tak hľadáme možnosti, ako sa aspoň trochu schladiť a osviežiť. Chladený nápoj, osviežujúca zmrzlina, ľahký letný šalát, sprcha či klíma sú pravdepodobne samozrejmosťou.

Postrehla som, že aj mnohé slovenské mestá sa snažia počas týchto dní svojim obyvateľom i návštevníkom uľahčiť zvládať nástrahy horúčav. Prinášajú rozličné príležitosti, vďaka ktorým môžu ľudia počas horúcich dní stráviť chvíle v príjemnejšej mikroklimě. V niektorých z nich nájdeme pitné fontány, hmlové trysky či pochôdzne fontány zabezpečujúce pre všetkých mierne ovlaženie i ochladenie. Inde dokonca otvorili v centrách miest vodný bar ponúkajúci bezplatnú možnosť osvieženia pre všetkých okoloidúcich.

V horúcom počasí nám príjemné osvieženie môže priniesť aj návšteva kúpalísk či prírodných vodných plôch. Na Slovensku nájdeme veľa pekných miest, kde sa môžeme trochu schladiť

a je potešujúce, že aj toto leto u nás pribudli tri nové lokality určené na kúpanie. Sú nimi Palcmanská Maša nachádzajúca sa v Košickom kraji a jazero Klinger či Belianske jazero v Banskobystrickom kraji.

Pobyt pri vode môžeme tiež doplniť návštevou niektorej z našich prekrásnych jaskýň. Všetky sprístupnené slovenské jaskyne patria medzi skutočné klenoty našej vlasti a viaceré z nich sú známe v celej Európe a dokonca i vo svete. Vydať sa môžeme do Belianskej jaskyne, Brestovskej jaskyne, Bystrianskej jaskyne, Demänovskej jaskyne slobody, Demänovskej ladovej jaskyne, Dobšinskej ladovej jaskyne, Domice, jaskyne Driny, Gombaseckej jaskyne, Harmaneckej jaskyne, Jasovskej jaskyne, Ochtinskej aragonitovej jaskyne a Važeckej jaskyne. Poskytnú nám nielen úľavu od vysokých teplôt, ale aj príležitosť obdivovať veľa nevsedných prírodných krás.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
Za priateľnú cenu
0908 842 631

Nátery striech
Čistenie
a maľovanie
fasád
0940 823 590

KRÁSNA STRECHA
RÝCHLO A KVALITNE
• NÁTERY STRIECH
• NÁTERY VO VÝSKACH
• NÁTERY KOSTOLOV
• OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV
FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU
0940 366 431

www.regionpress.sk
REGION PRESS

KÚPIM REŠTITUČNÝ NÁROK
Celá SR | 0949 654 973

Kamenárstvo
Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille
Najväčší výber pomníkov na Slovensku
0948 906 102 ...LACNO A KVALITNE...
www.kamenarstvovsit.sk

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
• Stavba troj vrstvových komínov
• Prestavby nadstrešných častí komínov
• Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
• Montáž zrealizujeme za jeden deň
frézovanie od 15€/bm
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0904 157 144, 0903 874 784
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál **35%**

-70% BIO DIAGNOSTIKA
VÁŠHO ZDRAVOTNÉHO STAVU
PROFESIONÁLNE BEZBOLESTNÉ VÝSLEDKY IHNEĎ
AJ PRE DEŤI AJ PRE SENIOROV
ROKY PRAXE
DIAGNOSTIKA PRÍRODNÁ LIEČBA
ZISTÍME VŠETKY PRÍČINY OCHORENÍ A RIEŠIME ICH
0917 682 729 AKCIA: 20%
www.diagnostika.estranky.sk

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV
frézovanie od 15€/m
Zľava na materiál **40%**
- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyzložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá
0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
Naše **OCĀĀOVÉ DVERE so ZĀRUBŅOU, CHRĀNĀ-ZATEPLĀ-ODHLUĀNĀ** Váš domov
CENA od 390 €
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj **INTERĀROVÉ 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

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZĀHRĀDA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEĀOM

13 RŀZNE / predaj

14 RŀZNE / iné

15 HĀDĀM PRĀCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?
Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera PP medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

Príklad: RP PP 12 Predám kočič, 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 novinách, PP zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službou PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk



Správna voľba

1+1 ZADARMO



1.98**

0.99*

100 ml - 135 / 100 (13.93)

Magnum nanuk

40/40 (13.93)

*Cena za každý kus 2 kusov = 0.99 €

**Cena za každý kus 1 kus = 1.98 €

Cena za 2 kusy = 3.96 €



28% ZĽAVA

2.99**

2.15

Tradičné maslo 250 g



SUPERCENA

0.68

Trvanlivé mlieko 1 l 3.5 % tuku

SUPER LIDL CENY značkových výrobkov



OD PONDELKA

OD PONDELKA 29. 7. DO NEDELE 4. 8. ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

SO ZĽAVOU AŽ

-33%



PLATÍ LEN V PONDELOK 29. 7.

SLOVENSKÉ ZEMIAKY

57% ZĽAVA

3.94**

1.69

0.1 kg - 3.76

Cherry paradajky datľové 450 g balenie



LIDL STÁNOK

35% ZĽAVA

1.69

1.09

Banány 1 kg

Maximálny počet 10 kg na nákup

PLATÍ DO 31. 7.



AKTIVUJ KUPÓN

47% ZĽAVA

1.69

0.89



38% ZĽAVA

6.99

4.29

Kuracie stehná XXL

cena za 1 kg bez kostí a kože



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

**Cena vrátane s najnižšou bežnou predajnou cenou. 1. 1. mimo akčných cien, vzťahujú sa k základu porovnania ceny dňa 9. 7. 2024.

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávacieho produktu za odobreného dočasného zariadenia (napríklad).

1.00 Slovenská republika, s.r.o. pri prevádzke na Slovensku predávať a akciovú kampaň.

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

Posledná tovaru platí od 25. 7. do 4. 8. 2024 alebo do vypredania zásob. Ohyby a tlač vyhradené. Ceny sú bez dekorácií. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Dôber možný v obvyklom množstve.

NÁŠ TIPKačací burger
s hranolkami 450g

cena 8€

Zaregistruj sa na
www.collective.sk
a získaj zľavový kód

943170498287

na **10% ZĽAVU NAVŽDY**
na jedlo, donášku, alkohol,
nealko, kávu, pochutiny**COLLECTIVE**

• BISTRO • BAR • DANCE CLUB • RESTAURANT •

PIZZA * BURGER * ŠALÁTY * KRÍDELKÁ
* KURACIE NUGETKY * KREVETY ***DONÁŠKA 10% zľava**
+ nápoj **ZADARMO****0903 939 797**Cez náš nový **E-SHOP**je váš nákup **NAJLACNEJŠÍ**www.collective.sk**POPRAD Dostojevského 23 (za Výkrikom)****O.K. OKNO**
plast drevo hliníkROČNÉ
21
ROKOV
GARANTIE[WWW.OKOKNO.SK](http://www.okokno.sk)ŠIROKÁ
PONUKA
PRODUKTOVŠPIČKOVÉ
KOMPONENTYKVALITNÉ
PREVEDENIEVÝHODNÉ
CENYvonkajšie/vnútorne
ŽALÚZIE**MARKÍZY****SIETKY**KONTAKT:
0948 081 256

DOSTOJEVSKÉHO 23 (VEDĽA UTÓPIE)

99-090

NÁTERY a ČISTENIE STRIECHvýškové práce **0947 102 999****OBNOVA STRIECH**

Reálna záruka 12 ROKOV • Obhliadka ZDARMA

Letná
AKCIA!

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ

(aj PLOCHÉ) strechy

VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

OBNOVA KOMÍNOV

OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

0949 765 613

INDEX 3D

PVC

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877**ŠUMNÁ STRECHA**-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov**MICHAL****0908 337 893****INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**Redakcia Popradsko
0905 338 878
0907 877 862**KLAMPIARSTVO**0904 121 559 | www.tulis.sk

KLTP

Páči sa mi
POPRADSKO.SK
na facebookuStaň sa fanúšikom našej
stránky a sleduj:
- nové inzeráty,
- dôležité info,
- tipy na voľný čas,
- súťaže, ...
priamo na našom FB.**OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOCH****PRIAMO NA CINTORÍNE**

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

37411

83-0027

77-0004

DACHMANN
www.dachmann.sk**PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE**

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ

OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN

DACHMANN HOME CREDIT Quattro

- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
- PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
- ZASKLIEVANIE BALKÓNŮV
- SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com

051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169**OBNOVA STRIECH****RENODACH**

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

**V PONUKE AJ
STRIEKANÉ
TEPELNÉ
IZOLÁCIE**12-ročná
záruka na
prácuIng. Jozef Antoni • info@obnovastrechy.sk
www.obnovastrechy.sk**0903 603 755**

73-0020

Letná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

DOVOZ
v rámci okresu Poprad
ZDARMA**Smrekové peletky**

Premium A1

1005 kg / 282€

780 kg / 232€

**Bukové brikety**

960 kg / 242€

600 kg / 182€

Smrekové brikety

960 kg / 227€

**Drevo v kletke**

1 prm / 175€

1,7 prm / 195€

OBJEDNAJTE: 0905 546 999www.ekoliptov.skinfo@ekoliptov.sk**BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ
A ETERNITOVEJ STRECHY**PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

ZĽAVA pre seniorovwww.bituflex.skBituflexroznava@gmail.comOprava komínu **GRATIS****0950 266 604**

38-12-18

Kia Best moment.



Zvýhodnenie
až do 1 300 €



Výhodné
financovanie
s úrokom 1,99 %



Dostupné
IHNEĎ



Movement that inspires



MOTOR GROUP
POPRADE

Motor Group Poprad, spol. s r.o.

Partizánska 3800
058 01 Poprad
+421 52 787 92 30

www.motorgroup.sk

Vystihni ten správny moment!

Okamžite dostupné modely Stonic so zvýhodnením až do 1 300 € a financovaním s úrokom len 1,99 %.

Kia Sales Slovakia s. r. o. : Kombinovaná spotreba paliva a emisie CO₂ (WLTP): 5,4 - 6,2 l/100 km, 122 - 139 g/km. Obrázok je ilustračný. Zvýhodnenie až do výšky 1 300 € v rámci ponuky Kia Best moment sa skladá zo zľavy vo výške 1 000 € a zľavy až do výšky 300 €, ktorú môžete získať v prípade kúpy zimných pneumatík, pričom výška zľavy závisí od konkrétnej výbavy vozidla a k nej prislúchajúcich zimných pneumatík. Reprezentatívny príklad: Financovanie s úrokom 1,99 % pre Kia Stonic 1,2 DPI Silver 62kW/84k platí pri financovaní prostredníctvom finančného lízingu s akontáciou vo výške 30 %, dobou splatnosti úveru 48 mesiacov a max. ročným nájazdom 10 000 km. Prvých 47 splátok je vo výške 175,75 €. Posledná navýšená splátka je vo výške 5526,69 €. Po splnení dohodnutých podmienok je možné vozidlo vrátiť leasingovej spoločnosti pred splatnosťou poslednej navýšenej splátky, čím zanikne zákazníkovi povinnosť uhradiť poslednú navýšenú splátku a zmluva o finančnom leasingu bude ukončená. Uvedené splátky sú vrátane poistenia. Mesačná splátka havarijného poistenia je vo výške 32,18 €. Mesačná splátka povinného zmluvného poistenia je vo výške 10,84 €. Mesačná splátka poistenia finančnej straty je vo výške 13,07 €. Uzatvorenie uvedených druhov poistenia je podmienkou získania spotrebiteľského úveru. Úroková sadzba je 1,99 %, spracovateľský poplatok je 402,25 € a poplatok za prevod vlastníctva pri ukončení lízingu je 160,90 € (RPMN 8,97 %). Celková výška spotrebiteľského úveru je 10 458,50 € a celková čiastka, ktorú musí spotrebiteľ zaplatiť vrátane akontácie, poplatkov a poisťiek je 19 981,59 €. Uvedené sumy sú s DPH. Financovanie zabezpečuje ČSOB Leasing, a.s.

Dostali medailu za hrdinský čin

Minister vnútra SR Matúš Šutaj Eštok v uplynulých dňoch ocenil medailou za hrdinský čin 14-ročného chlapca z Krásna nad Kysucou a príslušníka Hasičského a záchranného zboru z Bratislavy. Obaja si od ministra vnútra prevzali ceny za výnimočné záchrannárske činy, ľudskosť a pomoc druhým. Informovalo o tom Ministerstvo vnútra SR.

žujú nad hasičským dobrovoľníctvom či vstupom do Hasičského a záchranného zboru, pretože chcú pomáhať iným. Nie vždy sú na mieste nešťastia záchrannárske zložky ako prvé. Pomoc občana je občas žiaduca a on pomohol, čím prejavil obrovské hrdinstvo," povedal minister vnútra Matúš Šutaj Eštok.

Prispel k záchrane života

Medailu za hrdinský čin odovzdal minister aj ppráp. Bc. Andrejovi Drgoňovi, profesionálnemu hasičovi-záchrannárovi z Hasičského a záchranného útvaru hl. mesta SR Bratislavy. „Pán Drgoň v čase osobného voľna svojím rozhodným konaním významnou mierou prispel k záchrane života 4-ročného dieťaťa, ktoré upadlo do bezvedomia. Poskytol mu prvú pomoc a asistoval záchrannárom pri odvoze vrtuľníkom," priblížil rezort vnútra.



» ren

zdroj foto Ministerstvo vnútra SR

Hasil požiar bytu

Medailu za hrdinský čin odovzdal minister vnútra SR Matúš Šutaj Eštok 14-ročnému chlapcovi, ktorý svojim rozhodným konaním významnou mierou zabránil značnej škode na materiálnych hodnotách tým, že ako prvý začal hasiť požiar bytu v bytovom dome v Krásne nad Kysucou. Chlapec, ktorý je členom dobrovoľného hasičského zboru, pri požiari bytového domu natiahol požiarnu hadicu z hydrantovej skrine a začal hasiť požiar bytu zvonku z ulice a to až do príchodu profesionálnych hasičov. „Nikto z nás nevie, ako by sme sa vo vypätej situácii zachovali a rozhodli my. Prístup štrnásťročného chlapca, ktorý sa úplne sám s chladnou hlavou rozhodol požiar uhasiť a prítom postupoval správne, je veľkou inšpiráciou nielen pre jeho rovesníkov, ale pre všetkých, ktorí uva-

SERVIS

OKIEN A DVERÍ

0903 606 263

Kancelária:
Podtatranská 135/2
bl. Lipa, 058 01 Poprad

Ponúkame kvalitnú opravu plastových okien a dverí. Výmena skla, tesnenia, nastavenie okien a dverí, výmena komponentov a iné. **Obhliadka TERMOKAMEROU**

www.oprava-servis-okien.sk

www.regionpress.sk
REGION PRESS

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

Redakcia Popradsko

0905 338 878
0907 877 862

Čistenie hrobov a dosekávania písma

AKCIA

jednohrob 50€
dvojhrob 85€
malba písma 1€/znak
dosekávanie písma od 79€

Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny

0902 509 700

www.cisteniehrobovsaris.sk

STRECHY

OPRÁVY · REKONŠTRUKCIE

VÝMENA ŽLABOV · ZVODOV

KLAMPIAR · POKRÝVAČ

0907 940 920

STRIKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m² pur penu, hrúbka 20 cm
0,58 €/m² hrúbka 1 cm

- najlepší pomer kvalita/cena
- predĺžená záruka na 60 mesiacov
- diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene

AKCIA

omietky pucovka od 5,05€ s materiálom

Partner firmy Stavpoč Jendroľ

STAVEBNÉ PRÁCE

tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY

IZOLÁCIA PODKROVIA

MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m²

ZATEPĽOVANIE rodinných domov

tel: +48 665 719 051

KRBY A PECE KOMINÁRSKE SLUŽBY

- NÁVRH, REALIZÁCIA
- REKONŠTRUKCIA A OPRÁVA
- FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
- ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA
- REVÍZIE KOMÍNOV
- STROJOVÉ ČISTENIE ZADECHTOVANÝCH KOMÍNOV

Lubomír JURČO

www.krbytaty.com

0907 942 270

krbyjurco@gmail.com

3. augusta 1708

odohrala sa **bitka pri Trenčine** stretnutie armád Františka II. Rákociho s cisárskou armádou pod vedením generála Siegberta Heistera.

Výročia a udalosti

KONEČNE JE JOBBEES V NEMECKU A RAKÚSKU

zárobok 3 000 €/mesiac | 12,40 €/hod. a viac

V súčasnosti prebiehajú prvé **nezáväzné registrácie** na prácu na jeseň:
Zber chmelu / Zber Jablák / Zber vo vinohradoch
Nástup 10.8.2024 ale dohodou

S radosťou vám oznamujeme, že naša spoločnosť úspešne rozšírila svoje aktivity na **Nemecký a Rakúsky trh**. Spolupracujeme iba s overenými partnermi, kde pracovné a životné podmienky budú odpovedať jasným štandardom. V závislosti od strediska a práce, budú rôzne aj podmienky práce. **Niekde sa pracuje v hodinovej odmene, inde v úkolovej odmene.** Pridelovanie miest bude prebiehať na základe poradovníka. **Práca nie sú ťažké**, ale hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. **Pracuje sa 10 hodín denne, PO – SO.**
Ponúkame aj celoročnú prácu a možnosť získania dôchodku z Nemecka/Rakúska.

Viac na 0948 944 782 (stačí prevzoniť, zavoláme naspäť).

Jobbees – tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

EUROVIA STAVEBNÝ MAJSTER

- pre stavbu R2 "Mýtňa - Kriváň"

PRIJME

- organizovanie postupu prác stavebného diela, kontrola vykonaných prác
- ubytovanie je zabezpečené
- nástup. mzda od 1 200€/brutto/mesiac + ďalšie príplatky podľa kolektívnej zmluvy
- vzdelanie v odbore: stavebné
- vodičský preukaz: B, aktívny vodič
- prax vo výstavbe ciest podmienkou

Možnosť pracovať pre jednu z najvýznamnejších stavebných spoločností na Slovensku, ktorá buduje, stavia, projektuje a udržuje stavby v súlade s prírodou a ekologickými zásadami
Celý rad benefitov vyplývajúcich nielen z podnikovej kolektívnej zmluvy, ale aj z nastavenia skupiny Vinci Construction CS

kontakt: + 421 917 600 653, lenka.simkova@vinci-construction.com

NÁRODNÁ AKCIA

Získajte ZDARMA PÁR turmalínových ponožiek stimulujúcich mikrocirkuláciu!

Zbavte sa zápalu, opuchu, bolesti a necitlivosti a svalových kŕčov za menej ako 20 minút!

Ak trpíte obehovými problémami, kŕčovými žilami, bolesťami nôh, stuhnutými rukami, artritídou, bolesťami chrbta, kolien či inými ochoreniami kĺbov a svalov – zaobstarajte si ponožky s turmalínovým vláknom, ktoré prinavrátia zdravie celému organizmu.

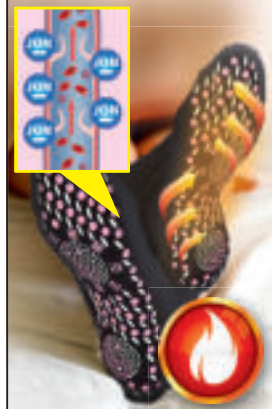
Zlepšujú mikrocirkuláciu krvi

Tajomstvom účinnosti vlákien, z ktorých sú tieto ponožky ušité, je prírodný minerál používaný v Tradičnej čínskej medicíne na zlepšenie krvného obehu. Hovoríme o turmalínových vláknach, ktoré po aktivácii telesným teplom rozširujú svoju molekulárnu štruktúru a vyžarujú zdravé infračervené vlny.

TURMALÍNOVÉ VLÁKNA

uvolňujú do tela záporné ióny, čím zvyšujú prietok krvi, čo znamená viac kyslíka a staviebnych zložiek pre tkanivá a výsledkom je:

- ✓ **OČISTENIE** tela od toxínov a nebezpečných usadenín cholesterolu,
- ✓ **ODBLOKOVANIE** krvných ciev od upchatia, prevencia aterosklerózy,
- ✓ **REGENERÁCIA** omladenie a oprava všetkých telesných buniek.



Úľava od bolesti od prvého použitia

Zdravotné procesy sa aktivujú už 20 sekúnd po nosení! Účinnok umocňujú akupresúrne výstupky, ktoré pôsobením na reflexné body na chodidlách stimulujú činnosť orgánov a tkanív celého tela. Tým, že turmalínové cirkulačné ponožky týmto spôsobom zlepšujú mikrocirkuláciu, **eliminujú bolesti kĺbov, artrózu, zápal a bolesti svalov**, takže zlepšenie pocítite okamžite!

„Je to ako rehabilitačné ošetrenie s infračervenou lampou“

Takto vysvetľuje účinky turmalínových cirkulačných ponožiek odborník. Ponožky s turmalínovým vláknom odporúča **turistom, pútnikom, starším ľuďom a všetkým, ktorí celý deň stoja na nohách**. Vďaka magnetickým akupresúrnym výstupkom poskytnú ponožky aj úľavu od bolesti chrbta, artrózy, reumatizmu a obmedzeného krvného obehu (studené ruky, nohy, prsty). „Terapia infračervenými vlnami sa na lekárskech klinikách používa už roky pri ochoreniach obehového systému. Fyzioterapeuti ho využívajú na urýchlenie rekonvalescencie, ale aj pri **zložitých operáciách, zlomeninách kostí, implantácii kĺbových protéz, pri srdcovom zlyhávaní, hypertenzii a mnohých iných ochoreniach**. Používajú infračervené žiarenie, pretože lepší prietok krvi znamená úľavu od bolesti a rýchlejšiu regeneráciu.

Záchrana pre opuchnuté a bolestivé nohy

Ľudia s bolesťou a opuchom chodidiel, nôh a rúk, ktorí nosia turmalínové cirkulačné ponožky, pocítia úľavu už po 20 minútach. Po prvom týždni

používania bolest' a opuch na dobro zmiznú.

„Tieto ponožky som si obula po vyvrtnutí členku a môj lekárik bol prekvapený, ako rýchlo opuch klesol!“ – **Katarína S., Bratislava**

Zmierňuje bolesti chrbta a ďalšie

Aneta z Košíc Už v prvom týždni používania tejto kúry sa zbavila bolesti krížov.

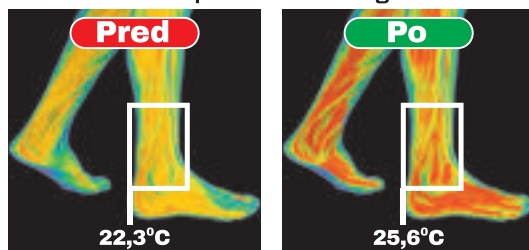
„Kvôli bolesti chrbta som vstávala z postele zhrbená a potom ma to cez deň bolelo. Po pár dňoch spánku s týmito ponožkami na nohách som mohla normálne vstať, chodiť rovno a už ma to nebolelo. Keď je teplo, chodidlá ochladzujú, keď je chladno, zahrejú. Je úžasné, ako to funguje.“

Kamila B rozpráva, ako jej ponožky pomohli zbaviť sa dlhotrvajúcej vazomotorickej poruchy:

„Problémy s krvným obehom sa začali, keď som mala 40 rokov, a v priebehu rokov sa to len zhoršovalo. Moje prsty na nohách a rukách boli neustále studené, zmotali, potom prišlo začervenanie a paralyzujúca bolesť. Nemohla som chodiť ani držať nič v rukách. Skúšala som hrejivé mastičky, masáže, obklady, prípravky z lekárne – nič nepomáhalo. Potom som objavila tieto ponožky. Kto by to bol povedal, že niečo také pohodlné a príjemné na každodenné nosenie vyrieši moje problémy.“

„Celý život v autoservise. Často som ležal na mokrom betóne alebo stál v kanáli, keď bolo treba niečo opraviť v podvozku. Na dôchodku ma začalo bolieť všetko – kolena, chrbát, ramená, neustále ma trápilo lumbago. Moja žena dala tieto ponožky. Povedala, že pomáhajú pri obehu a zápaloch. Bolesť bola preč už v prvom týždni nosenia. Najprv som ich nosil len na noc, no akonáhle som cítil, že mi zmierňujú všetky neudhy, začal som ich nosiť každý deň. Mám niekoľko párov a už nemám problémy s bolesťami kĺbov,

Účinnosť potvrdená termografiou



Zdraviu prospešné účinky ponožiek zdokumentovala termografická kamera v Centre pre výskum cievnych porúch, ktorá preukázala až 13% zvýšenie teploty v mieste žilového prekrvenia a opuchu, čo dokazuje aktiváciu **krvi mikrocirkuláciu a postupné odstraňovanie ochorení**.

nepúchajú mi nohy, netrápia ma ani chrbát a lumbago,“ hovorí. **Róbert L. z Trnavy**.

Bezpečné infračervené vlny generované turmalínovými vláknami stimulujú prietok krvi a dodávajú tkanivám kyslík. Už po niekoľkých minútach nosenia týchto cirkulačných ponožiek sa aktivuje obeh, čo má za následok uvoľnenie a zmenšenie opuchov. **Po 20 minútach používania ponožiek zmizne bolesť, necitlivosť, brnenie a pichanie.**

Aj pre diabetikov

Dôležité upozornenie pre diabetikov, ktorým sa odporúča nenosiť bežné ponožky, pretože môžu obmedzovať krvný obeh a spôsobovať bolesti, kŕčové žily, necitlivosť, v extrémnych prípadoch až nekrózu končatín: **ponožky s turmalínovým vláknom nestláčajú lýtko, neblokujú prekrvenie nôh a chodidiel, prekrvujú bez problémov kyslík a vyživujú bunky kĺbov a svalov.**

ZAHRIEVACIE TURMALÍNOVÉ PONOŽKY sa odporúčajú pri:

- neuropatii • cukrovke • nadváhe • svalových kŕčov
- nespavosti • studených rukách a nohách • artritíde
- syndróme karpálneho tunela • bolesti chrbta a kolien
- kŕčových žilách • a iných neudhoch

Účinnosť turmalínových ponožiek v boji proti mnohým ochoreniam vazomotorického systému bola dôkladne testovaná a potvrdená **Výskumným centrom pre vaskulárne poruchy**.



Kvôli chybe výrobcu bolo do centra dodaných 700 párov turmalínových ponožiek na klinické testovanie. Z logistických a administratívnych dôvodov sa výrobca rozhodol poskytnúť nepoužitých 30 párov v originálnom, zapečatenom balení čitateľom na Slovensku prostredníctvom tohto článku.

Prvých 30 ľudí, ktorí sa prihlásia telefonicky na

048/230 46 98

získajú 1 pár TURMALÍNOVÝCH PONOŽIEK ZADARMO!

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00 (obyčajný miestny hovor bez príplatku)

Ponožky sú v univerzálnej veľkosti, turmalínové vlákno je veľmi pružné a strečové.

Domáce nanuky

V letných mesiacoch sú nanuky jednou z najobľúbenejších pochútok detí aj dospelých. Pripravte si ich doma – postačí vám zopár surovín.

Čučoriedkové nanuky

Suroviny: 250 g čučoriedok, 150 g kryštálového cukru, 150 ml vody, šťavu z polovice citróna

Postup: Z vody a kryštálového cukru uvaríme na miernom ohni hustý cukrový sirup a necháme vychladnúť. Potom sirupom zalejeme čučoriedky, pridáme tiež citrónovú šťavu a rozmixujeme ponorným mixérom. Zmes nalejeme do formičiek, teda nádobiek určených na výrobu nanukov a uložíme aspoň na tri hodiny do mrazničky.

Náš tip: Ak nanuky pred podávaním krátko podržíte pod horúcou tečúcou vodou, budú sa vám ľahšie vyberať z formičiek.



Ilustračné foto.

zdroj foto JillWellington pixabay

Jahodové nanuky

Suroviny: 1 hrnček čerstvých jahôd, 2 zrelé banány, 1/2 hrnčeka gréckeho jogurtu, podľa chuti môžeme osladiť lyžicou medu

Postup: Všetky ingrediencie zmixujeme do hladka, nalejeme do formičiek a uložíme aspoň na tri hodiny do mrazničky.



Ilustračné foto.

zdroj foto JillWellington pixabay

Tvarohové nanuky

Suroviny: 250 g jemného tvarohu, 2 PL práškového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 180 ml smotany na šľahanie, 4 PL kyslej smotany

Postup: V miske vyšľaháme tvaroh, práškový a vanilkový cukor. Prilejeme vychladenú sladkú smotanu a šľaháme až kým nám nevznikne nadýchaný krém. Na záver doň ešte vmiešame kyslú smotanu. Tvarohový krém naplníme do formičiek na nanuky a uložíme aspoň na štyri hodiny do mrazničky.

» ren

Prinášame rady, čo si treba pri kúpe zmrzliny všímať Vychutnajte si kvalitnú lahodnú zmrzlinu

Leto a zmrzlina jednoducho patria k sebe. Kto by odolal tejto osviežujúcej pochúťke plnej lahodnej chuti? Aby bol však náš pôžitok čo najlepší, je dobré naučiť sa rozoznať, ktorá zmrzlina je skutočne aj kvalitná. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) pripravili rady, vďaka ktorým si budete vedieť vybrať tú pravú.

Kvalitná nebalená zmrzlina

Tento rýchly test vám napovie, či je zmrzlina kvalitná. Zodpovedať by mala nasledovným zmyslovým požiadavkám:

- vôňa a chuť musí byť príjemná, charakteristická po použitých surovinách,
- farba musí svojou intenzitou zodpovedať použitým surovinám,
- konzistencia má byť hladká, bez kryštálikov ľadu a hrudiek spracovaných surovín a prísad, okrem surovín a prísad použitých na ochutenie, ako napríklad ovocie, orechy.

Pri kúpe nebalenej zmrzliny si dajte pozor:

- či sú informácie o prítomnosti alergénov viditeľne uvedené,
- v prípade použitia farbív E 122, E 129 a E 102 musí byť uvedená informácia „môže mať nepriaznivé účinky na činnosť a pozornosť detí“,
- nebalená zmrzlina sa môže predávať 24 hodín po zmrazení. Ak je zmrzlina opakovane zmrazovaná, môžu sa v nej vytvoriť kusy ľadu, ktoré nielen zmyslovo znehodnotia zmrzlinu, ale môže byť dokonca zdrojom mikrobiologickej kontaminácie. Po konzumácii takejto zmrzliny sa môžu objaviť aj tráviace ťažkosti, ako napríklad nevoľnosť, zvracanie a hnačka. Citlivejšie na ochorenie sú deti a starší ľudia.

Pri kúpe nebalenej zmrzliny si ďalej všímajte:

- čisté pracovné plochy a náradie a ich pravidelné umývanie,



Ilustračné foto.

zdroj foto picjumbo_com pixabay

- nádoby aj obalčky na zmrzlinu majú byť chránené pred znečistením z vonkajšieho prostredia,
- či pracovníci používajú jednorazové rukavice pri manipulácii so zmrzlinovým kornútkom, prípadne, či má kornútok okolo seba obal, ktorý bráni jeho kontaminácii,
- porciacie náradie nesmie byť skladované v nádobe so stojacou vodou, pretože sa tam množia mikroorganizmy.

Na kvalitu dozerajú aj odborníci

Na potvrdenie zdravotnej bezpečnosti zmrzliny, však už potrebujete odborníka. „Naši odborní pracovníci z úradov verejného zdravotníctva každé leto náhodne odoberajú vzorky zmrzlin a laboratórnou analýzou zisťujú ich zloženie. Preverujú napríklad, či zmrzlina bola alebo nebola kontaminovaná mikroorganizmami, ako sú napríklad koliformné baktérie alebo salmonela, či sa v nej nachádzajú nepovolené farbivá, alebo či v nej bolo prekročené najvyššie prípustné množstvo farbiva,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR dodala: „Odborní pracov-

níci úradov verejného zdravotníctva preverujú v teréne aj pôvod surovín a polotovarov na výrobu zmrzliny, ich dátum spotreby a minimálnej trvanlivosti, hygienu procesu výroby zmrzliny, úroveň jej podávania, prevádzkovú hygienu zariadení, odbornú aj zdravotnú spôsobilosť pracovníkov. Náhodne odoberajú aj stery z prostredia, odevov a rúk pracovníkov a pracovných plôch.

Náš tip: Domáca zmrzlina

Aj domáca zmrzlina môže chutiť výborne a vieme, aké suroviny si do nej dáme. Jej príprava nie je zložitá a nezaberie nám veľa času, tak prečo nevyskúšať? Ponúkame dva recepty:

Banánová zmrzlina

Suroviny: 5 banánov, 3 lyžice gréckeho jogurtu, 2 lyžice arašidového masla

Postup: Deň vopred zbavíme banány šupy, nakrájame ich na kolieska a dáme do mrazničky. Na druhý deň vložíme ešte zmrazené banány spolu s arašidovým maslom a gréckym jogurtom do mixéru a všetko dohľadka vymixujeme. Môžeme ihneď podávať.

Jahodová zmrzlina

Suroviny: 250 g jahody, 80 g kryštálového cukru, 1 KL citrónová šťava, 500 ml smotana na šľahanie, 1 vanilkový cukor, 100 g grécky jogurt

Postup: Jahody umyjeme a v miske popučíme vidličkou. Jahodové pyré prelejeme do rajnice, pridáme cukor, citrónovú šťavu a necháme povariť približne 5 minút. Omáčku prelejeme do misky a uložíme do chladu. V druhej miske vyšľaháme vychladenú smotanu s vanilkovým cukrom na šľahačku, do ktorej primiešame jogurt a vychladenú jahodovú omáčku. Formu na pečenie srnčieho chrbta vystelieme papierom na pečenie, navrstvíme do nej jahodovú zmrzlinu, vrch prekryjeme fóliou a uložíme do mrazničky na minimálne šesť hodín. Zmrzlinu podávame nakrájanú na plátky.



Ilustračné foto.

zdroj foto silviarita pixabay

» ren

SIKERS SVIT

Hlavná 15/33
tel./fax: 052 / 775 65 20, 0903 518 902



- ŽALÚZIE - interiér, exteriér
- SIETE PROTI HMYZU
- ROLETY - interiér, exteriér

sikerssvit@sikerssvit.sk



Na naše okná odporúčame
tieniacu techniku K-system



3-SKLO ZA CENU DVOJSKLA

Platí na okná
PASIV
v laminácii
alebo
s hliníkovým
klipom
Akcia platí
do 31.7. 2024

o k n á a d v e r e



SVIT • 0903 518 902
Hlavná 15/33 • svit@slovaktual.eu
www.slovaktual.sk/akcia

Brány a dvere od európskej jednotky nás presvedčili!

- **komplexné stavebné práce**
- **stavby na kľúč** • **rekonštrukcie**

Automatická
garážová brána
od **879 €**

sikerssvit@sikerssvit.sk

Domové dvere
bez bočného dielu
od **1259 €**

HÖRMANN

Vydajte sa Po stopách Srandoňa

Letné spoznávanie Trnava a jej okolia bude opäť o čosi zaujímavejšie i jednoduchšie. Oblastná organizácia cestovného ruchu Trnava Tourism predstavila vo štvrtok 18. júla novú online GPS hru s názvom Po stopách Srandoňa. Tá ponúka rodinám s deťmi možnosť spoznávať krásy regiónu prostredníctvom interaktívnych úloh a zážitkov.

Interaktívna GPS hra je zameraná na 22 najzaujímavejších miest v regióne Trnava, ktoré detských hráčov a ich rodičov privedú aj do okolitých obcí Dolná Krupá a Smolenice. Ich úlohou bude zbierať odtlačky Srandoňových labiek, za ktoré si budú môcť odblokovať rôzne odmeny.

Spoznávajú región - „Takto pred rokom sme do života uviedli modrú postavku menom Srandoň hravý, vďaka ktorej môžu rodiny s deťmi počas leta objavovať detské ihriská, turistické atrakcie a chodníky. V tomto roku na túto aktivitu nadväzujeme interaktívnou GPS hrou, pomocou ktorej strávia zmysluplný a zábavný čas nielen detičky, ale aj dospelí. Čaká ich viacero edukačných úloh, vďaka ktorým navštívia a spoznajú rôzne časti nášho regiónu,“ hovorí Alexander Prostinák, riaditeľ oblastnej organizácie cestovného ruchu Trnava Tourism, ktorá hru vytvorila.

Pravidlá sú jednoduché - Hru Po stopách Srandoňa si nie je potrebné sťahovať ani inštalovať, jednoducho sa spúšťa pros-

treďníctvom stránky www.srandon.sk. Hra sa dá hrať okamžite, prípadná registrácia je potrebná len v prípade, že si chcú hráči ukladať získané „srandopacky“. Je naprogramovaná tak, aby okolie Trnava mohli hráči spoznávať postupne. „Majú na to celé prázdniny, a keď nestihnú, nevádi. Je to celoročná aktivita, pretože úlohy na seba nenadväzujú a budeme ich postupne dopĺňať. Sme radi, že touto hrou rodinám s deťmi umožňujeme atraktívnejšie objavovať náš región. Zaujímavosťou je, že sa rýmuje, aby sa deťom lepšie počúvala. Dobrodružné príbehy vymyslela dvojica copywriterok Janka Pekarková a Peťa Malovcová, texty nahovorila trnavská herečka Silvia Soldanová. Za vypočutie stojí aj „srandohymna“, ktorú Silvia naspievala spolu s Trnavským detským speváckym zborom,“ dodáva Alexander Prostinák.

Celý projekt realizovala OOCR Trnava Tourism vďaka finančnej podpore Krajskej inováčnej a rozvojovej agentúry z programu Podpora a rozvoj cestovného ruchu v Trnavskom kraji.



» ren

zdroj foto Martin Palkovič, Viera Tranžiková

Slovenský satelit GRBBeta na historickej misii

V utorok 9. júla 2024 zažila európska vesmírna agentúra (ESA) významnú udalosť – nová nosná raketa Ariane 6 úspešne odštartovala na svoj prvý let z európskeho kozmodrómu Guiana Space Centre vo Francúzskej Guyane. Tento historický štart priniesol do vesmíru množstvo projektov, vrátane štvrtého slovenského satelitu GRBBeta, čo predstavuje pre Slovensko ďalší významný moment. Do vesmíru totiž poletel už štvrtý slovenský satelit.

„Štart rakety Ariane 6 bol dôležitým míľnikom pre ESA, pretože išlo o prvý let novej nosnej rakety, ktorá bola vyvíjaná v rámci vesmírneho programu ESA. Začala sa tak nová éra vesmírnych letov. Štartovacie okno bolo otvorené medzi 20.00 a 23.00 letného stredo-urópskeho času,“ informoval rezort školstva, ktorý tento projekt aj finančne podporil.

Úspešný štart - Vedecký tím nadviazal s družicou GRBBeta prvý kontakt o 23.03, čo potvrdilo úspešný štart rakety Ariane 6. Následne začalo preverovanie funkčnosti subsystémov družice, vrátane otvorenia antén, kontroly batérie a jej dobíjania, teplôt družice a solárnych panelov, a efektívnosti chladiča kamery. Podarilo sa zapnúť GPS a GRB detektor. Počas nasledujúcich preletov bude pokračovať testovanie systémov a merania na overenie správnej funkcie družice GRBBeta, vrátane merania gama zábleskov

a oživenia UV kamery.

Dôležitý míľnik - Družica GRBBeta vznikla za finančnej podpory Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky. Projekt realizovala Technická univerzita v Košiciach, Letecká fakulta, v spolupráci s rôznymi zahraničnými partnermi. Dodávateľom platformy družice bola spoločnosť SPACEMANIC. „Úspešné vypustenie slovenského satelitu GRBBeta na historickej misii Ariane 6 je nesmierne dôležitým míľnikom pre slovenský vesmírny výskum,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker a dodal, že tento projekt ukazuje, že Slovensko dokáže prispieť k medzinárodnej vedecko-výskumnej spolupráci na najvyššej úrovni. „Veríme, že úspechy našich vedcov a inžinierov budú motiváciou pre mladé talenty a že aj v budúcnosti budeme svedkami podobných úspechov,“ uzavrel Tomáš Drucker.

GRBBeta nadväzuje na úspešnú misiu družice GRBAlpha, ktorá od svojho vypustenia v marci 2021 detegovala viac ako 140 gama zábleskov. V októbri 2022 dokonca pozorovala najväčší záblesk gama žiarenia GRB 221009A. GRBBeta je družica typu CubeSat o veľkosti 2U, so zloženými rozmermi 10 cm x 10 cm x 22,7 cm a maximálnou hmotnosťou 2,66 kg. Obsahuje základné subsystémy potrebné pre získavanie a ukladanie energie, udržiavanie orientácie, komunikáciu a ukladanie dát, a tiež niekoľko nových technológií.

» ren

TATRANSKÉ NÁM. 5

OPROTI NEMOCNICI V POPRADE

NONSTOP LINKA

0909 12 13 14

KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY

WWW.BAREZIOPLUS.SK

BarezioPLUS
kompletné pohrebné služby

@KOMPLETNEPOHREBNESSLUZBY

Sociálne vzťahy, pozitívne myslenie aj fyzická aktivita Dbajme o svoje duševné zdravie

Súčasná doba prináša neraz do našich životov veľa zhonu a stresu. Podľa odborníkov z Ligy za duševné zdravie je preto dôležité, pestovať si rezilienciu, alebo inak povedané psychickú odolnosť. Ide vlastne o schopnosť zvládať stres, prekonávať prekážky a rýchlo sa zotaviť z neúspechov. Táto vlastnosť je základným pilierom pre udržanie dobrého duševného zdravia a celkovej pohody.

„Reziliencia nie je len vrodená danosť, ale aj zručnosť, ktorú môžeme rozvíjať a posilňovať počas celého života a môžeme ju teda vedome rozvíjať prostredníctvom osvojovania mikro-rezilientných návykov. Zároveň je základným kameňom pevného duševného



Ilustračné foto.
zdroj foto Surprising_SnapShots pixabay

zdravia a jej posilňovaním môžeme lepšie zvládať životné výzvy, zlepšiť svoju celkovú pohodu a viesť šťastnejší a plnší život,“ približujú odborníci.

Reziliencia zahŕňa

- Schopnosť zvládať stres.
- Flexibilitu a prispôsobivosť.
- Optimistický pohľad a vieru v svoje schopnosti.

Reziliencia a duševné zdravie

Reziliencia je dôležitá pre duševné zdravie, pretože:

Znižuje riziko duševných ochorení:

Rezilientní ľudia sú menej náchylní k depresii, úzkosti a iným duševným chorobám. Vedia lepšie zvládať stresové situácie, čo znižuje riziko vzniku týchto problémov.

Podporuje fyzické zdravie:

Duševné a fyzické zdravie sú úzko prepojené. Reziliencia prispieva k nižšiemu krvnému tlaku, lepšiemu imunitnému systému a celkovej fyzickej pohode.

Zlepšuje kvalitu života:

Ľudia s vysokou mierou reziliencie sú šťastnejší, spokojnejší so svojím živo-



Ilustračné foto.

zdroj foto AndrzejRembowski pixabay

tom a majú lepšie medziludské vzťahy.

Rozvíjanie reziliencie

Rezilienciu môžeme rozvíjať viacerými spôsobmi:

Budovanie silných vzťahov

Sociálna podpora je kľúčom k odolnosti. Investujte do kvalitných vzťahov s rodinou, priateľmi a kolegami. Silné vzťahy poskytujú emocionálnu podporu v ťažkých časoch.

Pozitívne myslenie

Pestujte optimistický prístup k živo-

tu. Zamerajte sa na pozitívne aspekty a úspechy, aj keď sú malé. Tento postoj pomáha prekonať ťažkosti s väčšou ľahkosťou.

Fyzická aktivita a zdravý životný štýl

Pravidelný pohyb, vyvážená strava a dostatok spánku posilňujú fyzickú aj duševnú odolnosť.

Informácie poskytl
Liga za duševné zdravie

» ren

Leišmanióza psov môže byť nechceným suvenírom z dovolenky

Pozor na parazitárne ochorenie u psov

Dovolenková sezóna je v plnom prúde. Majitelia psov, ktorí s nimi cestujú do zahraničia, by však mali byť pred každou cestou obozretní a uvedomiť si možné zdravotné riziká spojené s dovolenkou s domácim miláčikom. Parazitológovia zo Slovenskej akadémie vied upozorňujú na výskyt prípadov závažného parazitárneho ochorenia – leišmaniózy na Slovensku, ktorú si psy prinášajú hlavne z krajín južnej Európy.

V priebehu posledných desiatich rokov sa globálne zmeny postarali o šírenie pôvodcov ochorení do oblastí, kde sa predtým nevyskytovali. Okrem klimatickej zmeny má na tejto situácii vysoký podiel čoraz intenzívnejší trend cestovania s našimi psími spoločníkmi. Ešte sme nedokázali zvládnuť prítomnosť „srdcového červa“ a dirofilariózy prenášanej komármi, a našich psov ohrozuje ďalší nebezpečný parazit – Leishmania. „Leišmanióza u psov spôsobujú jednobunkové parazity, ktoré prenášajú mušky – kútočky, bodavý hmyz z rodu Phlebotomus. Najčastejším pôvodcom ochorenia u psov je druh Leishmania infantum, ktorý k svojmu menu prišiel vďaka tomu, že táto infekcia sa historicky vyskytovala hlavne u

detí,“ vysvetľuje Martina Miterpáková z Parazitologického ústavu SAV, v. v. i.

Hrozí vážne poškodenie organizmu

Parazit napáda bunky kože, sleziny, pečene, lymfatických uzlín a kostnej drene, ktoré sú súčasťou imunitného systému, čo má za následok veľmi vážne poškodenie organizmu. Ochorenie môže dlhú dobu, aj niekoľko rokov, prebiehať bez príznakov, avšak infikované psy sa takto stávajú neodhalenými nosičmi parazita. „Medzi typické príznaky, ktoré môžu majitelia psov a veterinári pozorovať, patria zmeny na koži, výrazný úbytok svaloviny hlavne na spánkoch a sánke - takzvaná hlava starého psa, strata srsti - primárne na hlave a nohách, zväčšenie lymfatických uzlín, či extrémne prerastanie pazúrov,“ popisujú odborníci a dodávajú, že aj keď prirodzená cirkulácia leišmanií na Slovensku zatiaľ nebola potvrdená, v posledných rokoch si túto infekciu ako suveníry prináša čoraz viac psov – cestovateľov.

Rizikové destinácie

Medzi rizikové destinácie patria Španielsko, Portugalsko, Grécko, Taliansko, ale aj najobľúbenejší cieľ našich dovolenkárov, Chorvátsko, kde sa pa-



Ilustračné foto.

zdroj foto lucioliu pixabay

razit vyskytuje najmä v oblasti strednej Dalmácie.

Dôležitá je prevencia

Vzhľadom k tomu, že liečba tejto parazitárnej infekcie je finančne aj medicínsky veľmi náročná, a že aktuálne na trhu dostupné lieky ju nie sú schopné úplne vyliečiť, ľudia cestujúci so svojimi psami by sa mali zamerať na preventívne opatrenia. „Pre psov cestujúcich zo Slovenska do Stredomorja je možné odporučiť použitie insekticídnych spre-

jov ako ochranu pred vektormi parazita a ich držanie vo vnútri za súmraku a úsvitu, keď sú mušky najaktívnejšie. Po návrate z dovolenky v rizikovej krajine môže majiteľ požiadať veterinárneho lekára o test na prítomnosť protilátok voči tomuto parazitovi,“ odporúča parazitológovia a zároveň zdôrazňuje, že napriek tomu, že leišmanie sú prenosné aj na človeka, aktuálne sa v Európe vyskytujú hlavne prípady infekcie importovanej z trópov.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



**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%**

KÚPIM PAROZIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

Celá SR

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**ZĽAVA
50%**
rodinné
domy

Oravská Horáreň

**REKREAČNÉ POBYTY s DOTÁCIOU
pre dôchodcov SR**
260,- EUR za pobyt
1 nepracujúci dôchodca / 6 dní / 5 nocí
(pondelok - sobota, každý týždeň)

Cena zahŕňa:
5 x ubytovanie s vlastným sociálnym zariadením
5 x plnú penziu, folklórne vystúpenie
1 x celodenný fakultatívny výlet za krásami Oravy

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Penzión *** Oravská Horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

HIKVISION

Interaktívny displej na výučbu aj videokonferencie

Vybavený najmodernejšími technológiami
s vynikajúcim vizuálnym zobrazením pre rôzne
profesionálne potreby ako sú konferencie, výuka a ďalšie.

HIKVISION DS-D5B65RB/C

- Jas displeja: 350 cd/m²
- Pozorovací úhol: 178°(H)/178°(V)
- Doba odozvy: 6 ms
- Počet dotykových bodov: Max 45 bodov
- Podporované jazyky: čeština, slovenčina
- Životnosť panelu: 50 000h
- Operačný systém: Android 11.0
- Rozhrania: WiFi, Bluetooth
- Pamäť: 4 GB
- Kapacita úložiska: 64 GB
- Reprodukory: 2 x 16 W
- Rozmery: 1507 x 930 x 86 mm

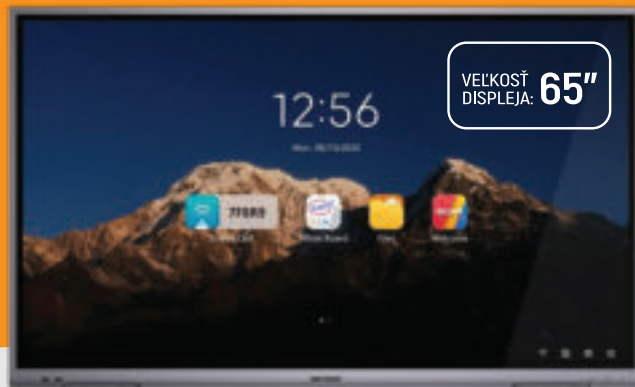
Vhodný pre firmy, školy a edukačné centrá

PREDAJNÁ CENA 1 692 EUR s DPH

Smart
Books

LICENCIA NA 6 MESIACOV ZADARMO

Zariadenia majú nadštandardnú **záruku na 5 rokov**
+ Súčasťou balenia je **inštaláčna sada na uchytenie na stenu**



<https://eshop.zmgroup.sk/interaktivne-ploche-panely/>

Z + M group, a.s.
Martinčekova 17 | 851 04 Bratislava | Slovak Republic
pobočka: Pribinova 13 | 022 01 Čadca | Slovak Republic
pobočka: Čermelská 3 | 040 01 Košice | Slovak Republic
www.zmgroup.sk zmgroup@zmgroup.sk

Z+M
GROUP

Kontaktujte nás: **+421 414 331 340**