

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 940 domácností

**VÝKUP
A PREDAJ**
použitého nábytku
chladničky, práčky,
TV prijímače



Vchod z ul. Dostojevského,
Prešov, v areáli OZKN
0905 748 958
PO - PIA: 10:00-17:00

ĎALŠIE VYDANIE
16.8.2024

NACEVA INTERIÉRY
VÝROBA NÁBYTKU A PREDAJ NÁBYTKOVÉHO KOVANIA

NÁBYTOK NA MIERU

- ♦ Porez a olepovanie DTD
- ♦ Vstavané skrine
- ♦ Kuchynské linky
- ♦ Šatníkové zostavy
- ♦ Kúpeľňové zostavy

ZAMERANIE na Vás doma ZDARMA

www.nacevainteriery.sk

J. Pavla II, Prešov vedľa RENDIAYA • 0918 115 005 • 0907 638 551

**TVRDÉ
LISTNATÉ
DREVO**

od **53€**

**DOVOZ
ZDARMA**

VEĽKÝ ŠARIŠ

0948 287 440

INZERÁT? Chcete

0911 293 742

LETNÁ AKCIA

ISPA KRÁSA PRÍRODNÉHO KAMEŇA

ISPA Prešov, s.r.o.
Masarykova 22 (Bývala Odeva)
080 01 Prešov
Tel.: +421 51 489 10 47
Mobil: +421 905 953 839
Email: predajnapo@kamenarstvoispa.sk

Slovenský výrobca

Jednohrob Crystal Blue 2750€
Jednohrob Bronz 2400€

2180€ UŠETRITE 570€
1560€ UŠETRITE 840€

V cene je zahrnutá obhládka, písmo, montáž a doprava.

WWW.POMNIKY.SK ■ WWW.KAMENARSTVOISPA.SK

Exkluzívne nápisné dosky Kamenné pracovné dosky

AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA

optika FAMILY

**VEĽKÉ LETNÉ AKCIE
V NAŠEJ OPTIKE**

ZĽAVA na multifokálne sklá
- najlepšia cena

• Meranie zraku ZDARMA •

0915 964 482 Dis. Jozefína Babejová

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **70€**
DVOJHROB 140€ **100€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA

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

SUPER EXPRES s.r.o.
Bardejovská 1E
Prešov
pondelok - piatok
0949 009 999

VÝVOZ ŽÚMP

- Vytiahnutie ORL, lapača tukov
- Vytiahnutie žumpy
- Čistenie upchatej kanalizácie

www.superexpres.sk

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád

PRÁCE Z LANA
VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE
www.zlana.sk

Klampiarska - zváračská výroba
Prístrešky, atiky, oplechovanie každého druhu
Oprava a montáž zľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447

PÔŽIČKY 0918 709 028
od 18-80 ROKOV
od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.sk

INFOLINKA

AUTOPROFIT MB s.r.o.

- podvozkový servis
- karosárske práce
- lakovnicke práce
- práškove lakovanie
- mechanické práce
- PIESKOVANIE

Prevádzka : Záhradná 292, Terňa
Pracovná doba : PO - PI na objednávku

0940 868 334
ODŤAHOVÁ SLUŽBA NONSTOP

Autoprofit MB
www.autoprofitmb.sk

DACHMANN
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN

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

DRUTEX HOME CREDIT Quatro

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com
051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169

PODLAHÁRPREŠOV s.r.o.

- POKLÁDKA PVC PARKIET PLÁVAJÚCICH
- PODLÁH, KOBERCOV • NIVELIZÁCIA PODKLADU
- RENOVÁCIA PARKIET
- LIATE PODLAHY

**0905 577 155
0905 682 471**

www.podlaharprešov.sk

Rozšírte svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska.
DAJTE O SEBE VEDIET!

REGION PRESS
www.regionpress.sk
+421 911 293 742

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

FÚKANÁ IZOLÁCIA

minerálna vata, drevené vlákno
využite dotáciu
0 9 0 8 6 5 8 9 1 0 JM carpentry sro

MONTOVANÉ DREVODOMY

cena od 48.000 €
0 9 0 8 6 5 8 9 1 0 JM carpentry sro

HELIOS SPEKTRA
Classic Plus
zľava 15%
AKCIA NA VNÚTORNÚ FARBU
INTERCOLOR, Pavlovičovo nám. 40

ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY LYRA

OTVORENÉ
Po-Pi: 9:00-17:00
Sídliisko 3, Prostějovská 37/A Prešov
(Pri tržnici, vchod z bočnej strany predajne BILLA od parkoviska)

KONTAKT
☎ +421 911 882 433
✉ vydajnazp@sweel.sk
f Zdravotnícke pomôcky LYRA

VÝDAJ POMÔCOK AJ NA ZDRAVOTNÉ POUKAZY

V PONUKE
zdravotná, pracovná a vychádzková obuv, (PROTETIKA, RAK, FARE), rehabilitačné a masážne pomôcky, bandáže, ortézy a iné.

LYRA ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY

Kamenárstvo
TILAS
Vašim spomienkam dávame pevný kameň.

- žulové pomníky
- dosekávanie dátumov
- kuchynské pracovné dosky

☎ **0917 152 484**
✉ timkop@azet.sk 🌐 www.kamenarstvotilas.sk

VKH
Ventilácia | Klimatizácia | Tepelné čerpadlá

Zabezpečíme poradenstvo, dodávky, montáž, projektovú dokumentáciu a servis v oblasti vzduchotechniky, klimatizácie a kúrenia.

Tel: +421 907 913 364
Email: hric@vkh.sk
Web: www.vkh.sk

Šebastovská 4,
08006 Prešov

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

Fúra

HĽADÁME VODIČA

HRUBÁ MZDA: od 1 000€
Finálna úroveň mzdy závisí od kvalifikácie a skúsenosti.
Priemerná mzda vodiča: 1 000 - 1 750€ mes.

OBSLUHOVANÁ OBLASŤ:
Prešov, Sabinov

BENEFITY:

- Moderné vozidlá, pravidelná obnova vozového parku
- Možnosť bezplatného rozšírenia kvalifikácie
- Polročné a koncoročné odmeny
- Stravné lístky aj za dovolenkové dni
- Príspevok na DDS a ďalšie

POŽIADAVKY:

- Vodičský preukaz skupiny CE
- Kvalifikačná karta vodiča
- Osvetčovanie o psychickej a zdravotnej spôsobilosti

PRIDAJ SA DO NÁŠHO TÍMU
Kontakt: fura@fura.sk, +421 903 902 092
Fúra člen skupiny **KOSIT**

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

DUB MATNÝ DUB ŠEDÝ ORECH MATNÝ DUB VZOR ANTRACIT BIELE VZOR

všetky dvere SKLADOM
v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge

AKCIA 390€
kovanie **ZDARMA**
zameranie **ZDARMA**
v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

☎ **0917 56 36 12 | 0911 60 20 40**
Sídliisko Sekčov (smer Šalgovník) Podnikateľské centrum PYRAMÍDA
Keratsinske nám. 1, prízemie, č. dverí 105/A, Otvorené: Po-Pia: 8:30-17:00

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

Výročia a udalosti
18. augusta 1976
Luna 24 mätko pristála na Mesiaci



Správna voľba

42% ZĽAVA

3.48***

1.99

(1 kg = 5,69)

Eidam
350 g
bloček



AKTIVUJ KUPÓN



1+1 ZADARMO

1.98**

0.99*

Slniečnicový olej

1 l
Maximálny odber
je 6 kusov na nákup.

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,99 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,98 €.
Cena za 2 kusy = 1,98 €.



AKTIVUJ KUPÓN



9+3 ZADARMO

0.69**

0.52*

Trvanlivé mlieko

1 l
1,5 % tuku
polotučné
Maximálny odber
je 12 kusov na nákup.

*Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 0,52 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,69 €.
Cena za 12 kusov = 6,21 €.



CELÉ BALENIE UŠETRÍ BALÍK



OD PONDELKA

OD PONDELKA 12. 8. DO NEDELE 18. 8.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ

PIVÁ

4+2

ZADARMO



PLATÍ LEN V PONDELOK 12. 8.

23% ZĽAVA

7.16***

5.49

(1 kg = 10,98)

30% ZĽAVA

7.16***

4.99

(1 kg = 9,98)

Čučoriedky

500 g balenie



45% ZĽAVA

11.98***

6.49

Konzumné zemiaky skoré

10 kg balenie
varný typ B - prílohové
neprané



1 kg iba

0.65

XXL

35% ZĽAVA

3.39

2.19

Kuracie štvrte XXL

cena za 1 kg



XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL, XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaneho produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 12. 8. do 18. 8. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

Bezplatný týždenník

PREŠOVSKO
SABINOVSKO

EV 6205/24

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

Ročník I. Vydanie 15. týždeň 32/2024.

Redakcia: Budovateľská 50
PREŠOV
presovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Stanislav Bodnár 0911 293 742
bodnar@regionpress.skwww.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (49 940 domácností)

pámy týždeň: Bzenov, Demjata, Fričovec, Chmelov, Kapušany, Kendice, Kokošovce, Lubotice, Pušovce, Sedlice, Prešov, Veľký Šariš, Dačov, Drienica, Jakubovany, Sabinov, Lipany, Brezovica, Kamenica, Pečovská Nová Ves, Šarišské Michaľany**nepámy týždeň:** Drienov, Drienovská Nová Ves, Dulova Ves, Fintice, Haniska, Hermanovce, Chminianska Nová Ves, Lada, Lemešany, Ličartovce, Malý Šariš, Petrovany, Ruská Nová Ves, Sedlice, Široké, Tučik, Vítaz, Vyšný Šebastová, Župčany, Prešov, Sabinov, Krivany, Ražňany, Šarišské Dravce, Rožkovany, Šarišské Sokolovce, Torsya a Dubovica, Nižný Slavkov

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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO
HC	30.330	HÍHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVIČKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREŇČIANSKO-DCA-IL
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	LUCIENCKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-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	ŽILIA NSKO-ZC-B5
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKE-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

OBNOVA ETERNITOVÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH

LEPENKAMI INDEX 3D bez odstránenia krytiny.

UNI-DACH s.r.o
info@uni-dach.sk
www.uni-dach.sk
055/674 90 74 (po 18.00 hod.)

0902 685 259

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH VÝMENA STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu
0908 842 631

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu
0908 152 485

RÝCHLOČISTIAREN PERIA

ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie+vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel:0905 267 750 PREŠOV

AUTOSKLO PREŠOV

ZMLUVNÝ PARTNER VŠETKÝCH POISŤOVNÍ • MOBILNÝ SERVIS
SKLÁ NA VŠETKY DRUHY OSOBNÝCH, NÁKLADNÝCH VOZIDIEL A AUTOBUSOV

0905 242 383 • www.autosklopo.sk
AUTOSKLO PREŠOV - Košická 20, Prešov 080 01

Nákup a predaj druhothných surovín

VÝHODNÉ CENY pri väčšom množstve dohodou

Vykupujeme meď, mosadz, bronz, hliník, píliň z farebných kovov, olovo, cín, nerez, žalúzie, hliníkové plechovky, papier

FERE PREŠOV
Za Kalváriou 3
tel: 0905 962 799, 0915 658 107

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

KANALIZÁCIE VT KANAL KANALIZAČNÉ SLUŽBY

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0951 500 000

ŠE

KOMPLEXNÉ ELEKTROINŠTALAČNÉ SLUŽBY

- ELEKTROINŠTALÁCIE RODINNÝCH DOMOV A BYTOV
- REKONŠTRUKCIE A OPRAVY ELEKTROINŠTALÁCIÍ
- KAMEROVÉ SYSTÉMY A SMART DOMÁCNOSŤ
- BLESKOZVODY A REVÍZIE

+421 905 508 133 es.elektro@outlook.sk

POKLÁDKA BETONÁRSKEJ OCELE

TESÁRSKE PRÁCE ŽELEZIARSKÉ PRÁCE

- ZÁKLADOVÉ DOSKY • ZÁKLADOVÉ PÁSY • OPORNÉ MÚRY • STENY • STROPY • SCHODY •

0940 630 941

SGB-DREVOSTAVBY

VÝROBA ALTÁNKOV, PERGOL, TERÁS, GARÁŽOVÉ STÁTIA

0940 323 004 s.stan@zoznam.sk

Čistenie hrobov a dosekávania písma

AKCIA Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 70€
dvojhrob 100€
malba písma 1,30€/znak
dosekávania písma od 99€

impregnácia a doprava **zdarma**

Predaj a montáž svetelníkov 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

Nábytok AJA Prešov, s.r.o.
Priemyselné centrum - Šalgovik

NAJLACNEJŠIE VSTAVANÉ SKRINE A NÁBYTOK NA MIERU

tel: 0910 366 966
AJA Prešov, s.r.o.
www.ajanabytok-presov.sk
aja.presov.sro@gmail.com

Vstavané skrine • Šatníky
Kuchynské linky • Kancelársky nábytok

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

» Odstúpim hrobové miesto na hlavnom prešovskom cintoríne 0903601964

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.skSpätnou 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, **XX** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

čujte.sk

Čítajte nás!

www.cujte.sk

LIVE ELEKTRO

SKVELÉ CENY NA DOSAH



LEVOČSKÁ 38, PREŠOV
PRI KAUFLENDE, SÍDLISKO III

WWW.ELEKTROLIVE.SK

24_0076

Nový vzdelávací program v praxi

Od septembra 2024 bude podľa nového vzdelávacieho programu učiť viac ako 400 základných škôl. Pridajú sa tak k 39 školám, ktoré nové vyučovacie metódy zaviedli už v uplynulom školskom roku. Ministerstvo školstva pripravilo pre školy praktického sprievodcu tvorbou školského vzdelávacieho programu. Obsahuje aj ukážky priamo zo škôl, ktoré už majú s novým systémom vzdelávania skúsenosti.

Deti vyrastajú v inom svete, než vyrastali ich rodičia a predchádzajúce generácie. Majú odlišné skúsenosti, čelia novým podnetom a otvárajú sa im nové príležitosti a výzvy. Preto aj vzdelávací systém musí podľa rezortu školstva začať pripravovať žiakov a žiačky na budúcnosť iným spôsobom. Na túto potrebu zareagoval rezort školstva v roku 2021 prípravou kurikulárnej reformy. Vďaka Plánu obnovy a odolnosti SR sa spustili procesy, ktoré podľa neho priblížia vzdelávací systém na základných školách potrebám 21. storočia. Súčasťou zmien je aj nový štátny vzdelávací program, ktorý platí od roku 2023. „Potrebujeme školy, ktoré deti vybaví praktickými zručnosťami a kritickým myslením. Riaditeľky a riaditelia by mali byť lídrami, ktorí vytvoria podmienky pre interdisciplinárne a digitálne vzdelávanie. Učiteľky a učitelia by mali fungovať ako mentori, ktorí vedú deti na ceste poznania. Mechanické memorovanie poučiek je zastarané a neefektívne. Potrebujeme mladú

generáciu, ktorá vie riešiť problémy a prispôbovať sa novým výzvam,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Postupná implementácia

Úspešné zvládnutie zmien si podľa ministerstva školstva vyžaduje postupnú implementáciu do škôl a dôkladné hodnotenie ich vplyvu v triedach. V prvom kole vybral rezort prvých 39 základných škôl, ktoré od septembra 2023 začali prvákov a prváčky vzdelávať novým spôsobom. Od nadchádzajúceho školského roka sa k nim dobrovoľne pripojí ďalších viac ako 400 základných škôl. Všetky základné školy sa začnú pripravovať na vyučovanie podľa nového vzdelávacieho programu od školského roku 2026/2027.

„Prvý rok zavádzania zmien nás všetkých veľa naučil. Učiteľské kolektívy na väčšine zapojených škôl zistili, že si vedia pripraviť svoj školský vzdelávací program, s ktorým sú spokojní a rozumejú, ako ho majú realizovať. Viditeľne sa zvýšila ich profesionálna hrdosť,“ zhodnotil Martin Kríž, generálny riaditeľ sekcie predprimárneho a základného vzdelávania.

Ministerstvo školstva aktuálne pripravilo praktického sprievodcu tvorbou školského vzdelávacieho programu, ktorý obsahuje ukážky z nových školských vzdelávacích programov (ŠkVP). V tomto sprievodcovi nájdu školy príklady prvých šiestich ukážkových ŠkVP.

» ren



UNIVERZITA TRETIETHO VEKU
UNIVERZITA PAVLA JOZEFA
ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH



CENA ZÁPISNÉHO OD 60 €/ROK



ANGLICKÝ
JAZYK

DIGITÁLNE
TECHNOLÓGIE
V KAŽDODENNOM
ŽIVOTE

PRÁVO

POLITOLÓGIA

PSYCHOLÓGIA

MEDICÍNA

RASTLINY
V ŽIVOTNOM
PROSTREDÍ

SVET OKOLO
NÁS

SENIORI
V POHYBE

u3v.upjs.sk

055/234 1289, 0918 412 601

KRÁSNA STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENY STRIECH
OPRAVA A MUROVANIE
KOMÍNOV
0940 366 431

36_0077

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

53_0078

Chcete?
INZERÁT
0905 719 145

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

2024/08/14 10:00:00

66-138

GABIONY | GABIONOVÉ PLOTY | PRÍRODNÝ KAMEŇ | TEHLOVÝ OBKLAD

**SLOVENSKÁ VÝROBA
NAJLEPŠIE CENY NA TRHU
TOVAR IHNEĎ K ODBERU
NAJŠIRŠÍ SORTIMENT
ZĽAVY PRE REALIZÁTOROV**

**ZĽAVY DO
20%**

TONY-STAV s.r.o.
www.tonystav.sk
+421 911 639 003
Košické Oľšany 229

KAMEŇOVO
www.kamenovo.sk
+421 903 646 555
Južná trieda 125, Košice

**EXPRESNÁ PREPRAVA TOVAROV
V RÁMCI KOŠICKÉHO A PREŠOVSKÉHO KRAJA!**

čujte.sk

Vychutnajte si kvalitnú zmrzlinu

www.cujte.sk

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDL'OVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÝN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- NÁTERY STRIECH
- PRÍSTAVBY
- OPLTENIA
- ZÁMKOVÉ DLAŽBY
- FASÁDY
- ÚDRŽBA DOMOV

0948 107 877

OBNOVA STRIECH Letná AKCIA!

Reálna záruka 12 ROKOV Obhliadka ZDARMA

PRÍEMYSĽNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

- VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽIBOV
- OBNOVA KAMÍNOV
- OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

INDEX 3D PVC

0949 765 613

Jobbees

Oblúbený zber jabĺk v Česku a na Slovensku

Oblúbená brigáda a dobrý zárobok! Priemerný zárobok pracovníka **1600 Kč/deň (62€) a VIAC**, t.j. cca 75.400 Kč/2 mesiace (3000€). Hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Práca trvá podľa výberu strediska 6-8 týždňov alebo dohodou. Prac. zmena 10 hod., **pracuje sa na úkol!** Ubytovanie zdarma! Zálohy každý týždeň, výplata na účet každý mesiac. **Nástup 20.8.2024 alebo dohodou.**

Viac na **0948 762 295** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).
Jobbees - tradičné zárobky u tradičných partnerov

eko max **Letná AKCIA** na kvalitné brikety, pelety a drevo

DOVOZ po celej SR ZDARMA

Smrekové peletky Premium A1
1005 kg / 292€
780 kg / 249€

Bukové brikety
960 kg / 252€
600 kg / 192€

Smrekové brikety
960 kg / 237€

Drevo v kliečke
1 prm / 172€
1,7 prm / 210€

OBJEDNAJTE: 0918 348 999
www.ekomax.sk info@ekomax.sk

20. augusta 1968 **Výročia a udalosti**
200 000 vojakov a 5 000 tankov vojsk Varšavskej zmluvy **vtrhlo do Česko-Slovenska**, aby ukončili Pražskú jar

ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT

REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia

Ultralight 2/10 číra -30%
9,50 €/m² s DPH

Exolon 7/16 BF bronz -30%
16,51 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

Nech sa navzájom snúbia

Nedávno som na sociálnej sieti čítala príspevok o pozitívnych ľudských vlastnostiach. Jeho autor v ňom položil nasledovnú otázku: „Ktorá z týchto ľudských vlastností je podľa vás najdôležitejšia? Usilovnosť, odvaha, trpezlivosť alebo odhodlanie?“ Pokúsila som sa nájsť na ňu odpoveď.

Isto mi dáte za pravdu, že ak chceme v živote niečo dosiahnuť, potrebujeme mať predovšetkým odhodlanie, alebo inak povedané mať úmysel niečo vykonať, o čosi usilovať či o niečo zabojsť. Je to akýsi motor, ktorý nás poháňa vpred.

Hoci sa na to pripravíme čo najlepšie, predsa len vopred nevieme presne odhadnúť, čo všetko nás počas novej výzvy čaká. Vydať sa tak musíme do neznáma a byť si vedomí toho, že asi žiadna cesta sa nezaobíde bez nutnosti prekonať aj nejaké tie úskalia. To si však vyžaduje istú dávku odvahy, guráže či statočnosti. Práve tá nám pomáha zba-

viť sa obáv z niečoho nepoznaného, ale aj nepodľahnúť strachu zo zlyhania.

Pravdepodobne by sme nedosiahli to, čo sme si zaumienili, ak by sme neboli usilovní, snaživí či pracovití. Veď už ako deti nás učili, že „bez práce nie sú koláče“.

Rovnako však treba spomenúť, že nie všetko a nie vždy sa dá dosiahnuť rýchlo či ihneď. Cesta k úspechu či dosiahnutiu vytúženého cieľa zvyčajne nebýva ľahká ani jednoduchá. Sú veci, ktoré prasto potrebujú dozrieť, potrebujú čas. K tomu nám môže pomôcť práve štvrtá zo spomínaných dôležitých vlastností a tou je trpezlivosť.

Myslím si, že ak sa navzájom snúbia odhodlanie, odvaha, usilovnosť a trpezlivosť, mnohé z našich snov sa môžu stať skutočnosťou.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

ADONXS predstaví hudobnú novinku, Simona vtipný stand-up

Tisíce emócií, kvalitná zábava, perfektná hudba, nové chute a vône. Tie prinesie IQOS Zóna na festival LOVESTREAM už v piatok 16. augusta. Pripravení sú komička Simona First, ADONXS, ale aj bohatý sprievodný program či súťaže.

Staré letisko Vajnory sa pripravuje na LOVESTREAM, ktorý aj tento rok prináša počas víkendú od piatka 16. augusta do nedele 18. augusta svetovú hudbu. Brány do novej dimenzie zábavy na festivale otvorí aj IQOS Zóna s perfektným zážitkovým programom. Počas troch festivalových dní si vychutnáte nabité sety slovenských a českých DJ-ov, uvidíte naživo stand-up slovenskej top komičky Simony First či nedeľný

koncert Adama Pavlovčina, na ktorom ADONXS predstaví svoju horúcu novinku - skladbu Inter-galactic Rodeo.

Máte radi súťaže, hry, kvízy? V IQOS Zóne sa bude súťažiť naozaj o zaujímavé ceny. Pripravte sa na zábavný vedomostný kvíz z oblasti ekológie. Napríklad, vedeli ste, že z použitých tabakových náplní sa dá vyrobiť perfektná asfaltová cesta? Zapojíte sa

do zberu použitých tabakových náplní môžu všetci dospelí návštevníci aj priamo na festivale. V areáli LOVESTREAMU bude umiestnených 70 špeciálnych košov na použité tabakové náplne a ohorky, ktoré spoločnosť Reneso odvezie na recykláciu a neskôr budú použité na výrobu asfaltovej cesty.

Zdroj foto: PMI



Program v IQOS Zóne na festivale LOVESTREAM 2024

(vstup iba pre osoby staršie 18 rokov)

PIATOK / 16. 8. 2024	SOBOTA / 17. 8. 2024	NEDEĽA / 18. 8. 2024
12:00-13:00 DJ SET - NO DJ	12:00-13:00 DJ SET - NO DJ	12:00-13:40 DJ SET - NO DJ
14:30-15:00 DJ CHOCOLATIC (CZ)	14:15-14:40 DJ CHOCOLATIC (CZ)	13:40-14:10 DJ FLOW (CZ) - ELEKTRONICKÁ HUDBA
15:45-16:15 FREESTYLE RAP - GIG	15:30-16:00 INTERVIEW - SIMONA FIRST	15:10-15:40 INTERVIEW - ADONXS
17:00-17:30 DJ MATYS (SK)	16:00-16:15 MEET & GREET	16:40-17:10 DJ FLOW (CZ) - ELEKTRONICKÁ HUDBA
18:15-18:45 DJ CHOCOLATIC (CZ)	16:45-17:15 DJ MATYS (SK)	18:20-18:50 ADONXS KONCERT
19:45-20:15 DJ MATYS (SK)	18:15-18:45 SIMONA FIRST (SK) STAND UP	

ERA[®]

POHREBNÉ SLUŽBY

Nájdete nás:

Krátka č. 7, Prešov
17. novembra 68, Sabinov
Doliny 38, Veľký Šariš

www.psera.sk



Nonstop linka ☎ 0918 560 422

Kreatívna dielňa FABLAB

Kreatívna dielňa FABLAB v Bratislave už niekoľko rokov vyplňa deťom letné prázdniny zaujímavým programom, dennými táborami a workshopmi. Tento rok k nim pribudla i možnosť špeciálnych workshopov pre znevýhodnené deti.

FABLAB je súčasťou Centra vedecko-technických informácií SR (CVTI SR) a zameriava sa na poskytovanie zážitkového vzdelávania, kde sa teória spája s praktickými skúsenosťami. Tento prístup podporuje tvorivosť a inovatívne myslenie, pričom je prístupný pre všetkých, bez ohľadu na ich fyzické obmedzenia alebo neurovývojové poruchy, ako sú ADHD, Aspergerov syndróm, dyskalkúlia a iné. Idea otvorí prostredie dielne i ďalším skupinám detí sa tvorila postupne. „Myšlienka venovať sa deťom so znevýhodnením sa zrodila po minuloročnej skúsenosti, keď sme na tábor zobrali dievčatko s vodiacim psom, ktoré nechcelo vziať na denné táborové aktivity. Rozhodli sme sa tak dať šancu na príjemne strávené leto s novými poznatkami aj deťom so znevýhodnením“, vysvetľuje Terézia Kaliňáková, vedúca pracovníčka vo FABLABE. Príkladom toho je i návšteva chlapca (kvadruplegika) a jeho kamarátov počas júla. Pre jeho návštevu si pracovníci FABLABU pripravili špeciálne upravené ovládanie autíčka Kitronik :MOVE mk2 pomocou druhého microbitu. Kvôli svojmu obmedzeniu používania končatín dostal chlapec na hlavu provizórnu šiltovku

s micro:bitom a pomocou pohybov hlavy určoval smer autíčka. Okrem toho si deti mohli vyskúšať rôzne ďalšie technológie, ako napríklad programovanie Ozobota, Mbotu, ukážku 3D tlače, potlačie trička a hrnčekov. „Pre všetky deti sú pripravené aj stavebnice pre skladanie viacerých druhov robotov, stavebnice pre rozvíjanie manuálnych zručností či vypalovanie do dreva,“ upresňuje Kaliňáková.

Termín si treba dohodnúť - Pre deti so zdravotným znevýhodnením sú pripravené typy workshopov, ktoré možno individuálne prispôbiť ich potrebám. Tento prístup umožňuje deťom získať nové zručnosti a vedomosti v prostredí, ktoré podporuje ich osobnostný a intelektuálny rozvoj. Termíny na prihlásenie sa pre deti so znevýhodnením sú flexibilné a treba si ich vopred dohodnúť. Počas augusta sú však v termínoch 5., 12., 19., 26. od 15.00 do 16.00 hod. bezplatné exkurzie, kde si rodičia, deti, mládež, ktokoľvek, môže pozrieť výrobky a vybavenie FABLABU a pýtať sa na všetko, čo ich zaujíma.



» ren
zdroj foto CVTI SR

Náučný chodník v Šiatorskej Bukovinke

V Šiatorskej Bukovinke v okrese Lučenec pribudol nový náučný chodník, ktorý návštevníkov privedie až ku Kamennej izbe - unikátnemu skalnému stupňu vytvorenému spätnou eróziou.

Pri vstupe do lesa na pravej strane je umiestnené oddychové miesto, drevený stôl s lavicou a na ľavej strane chodníka sú informačné tabule Spoznaj les. „Kamenná izba je zaujímavá turistická lokalita, ktorá vznikla spätnou eróziou a preto sme sa rozhodli pri nej vybudovať náučný chodník, ktorý je tvorený dvomi časťami,“ upresnil Peter Badinka, starosta obce. V prvej časti sú informačné tabule, ktoré informujú o rôznych druhoch živočíchov a po krátkej prechádzke sa dostane návštevník k vodopádu, ktorý vytvára Kamennú izbu, ku ktorej je vybudované schodisko aj s vyhladkou.

Plány do budúcnosti

Táto lokalita bola podľa slov riaditeľky Správy CHKO Cerová vrchovina Evy Belanovej turistami neobjavená. „Veľmi sa tešíme, že v rámci Cerovej vrchoviny, územia, ktoré na Slovensku možno nie je až tak známe, pribudne niečo nové a zaujímavé. Náučný chodník plánujeme v budúcnosti prepojiť aj na už existujúcu cyklotrasu - Novohradská

magistrálu. Toto územie je zaujímavé aj pre milovníkov geológie, kde môžu sledovať históriu vzniku Cerovej vrchoviny,“ priblížila Eva Belanová.

Novohrad – Nograd

Dominantnou turistickou atraktivitou regiónu je neďaleký hrad Šomoška. Novo prístupná lokalita rozširuje turistickú ponuku regiónu a popularizuje Globálny geopark Novohrad – Nograd, na ktorého území sa nachádza.

Náučný chodník vznikol v spolupráci s Oblastnou organizáciou cestovného ruchu (OOCR) Turistický Novohrad a Podpolanie cez finančný príspevok Rozvojovej agentúry Banskobystrického samosprávneho kraja v sume 8000 eur.

Zdroj informácií a foto ŠOP SR / Správa CHKO Cerová vrchovina



» ren

Pestrosť podujatí v Košickom kraji

Furmanské preteky aj špičková pilotáž

Ak vás v nasledujúcich týždňoch vaše kroky zavedú do prázdninového Košického kraja, môžete sa stať súčasťou podujatí, z ktorých si odnesiete toľko zážitkov, koľko len budete chcieť. Veľár možností, ktorý sa každoročne na Východe návštevníkom otvára isto poteší mnohých.

Štítnické hradné hry

Rozsiahly areál štítnického Vodného hradu dodnes odkazuje na niekdajší význam tohto zaujímavého gemerského mestečka. Štítnické hradné hry sú každoročne príjemným spestrením leta na Gemeri a ukážu aj to, že za pokladmi európskej histórie netreba nevyhnutne



Aponi Dog Race.

ďaleko cestovať. Perly gotiky sú totiž zo Štítnika na dosah. V sobotu 10. augusta čakajú aj na vás vo Vodnom hrade dobové vystúpenia, hudba, prezentácie práce a výrobkov remeselníkov a príťažlivá atmosféra stredoveku.

Furmanské preteky

Jedným z remesiel, ktoré sa už aj na Slovensku stáva unikátom, je furmanstvo. Možnosť vidieť ťažné kone a ich schopnosti naživo je preto pomerne zriedkavá. Preto určite navštívte areál niekdajších Sobraneckých kúpeľov, kde sa 15. - 18. augusta uskutoční ďalší ročník obľúbených Furmanských pretekov. V príjemnom prostredí rozsiahleho lesoparku uvidíte prácu koní v ich prirodzenom prostredí a oceníte, v akom súzvuku s prírodou obhospodarovali svoje lesy a polia naši nie tak dávni predkovia.

Dni parnej nostalgie

Oslava výročia najstaršej parnej úkorozchodnej lokomotívy v strednej Európe so zaujímavým sprievodným programom však čaká na, deťmi i dospelými, obľúbenej Košickej detskej historickej železnici v Čermelskom údolí 17. - 18. augusta. Pridajte sa aj vy ku všetkým cestujúcim, návštevníkom, dobrovoľníkom a nadšencom, ktorí sa zídu na pod-



Furmanské preteky.

ujatí Dni parnej nostalgie – 140 rokov radosti a zagratalujte jubilujúcej Katke.

Aponi Dog Race

Aponi Dog Race sú jednodňové preteky, počas ktorých človek a pes spolu prekonávajú prírodné i umelo postavené prekážky, a ktoré začali na Slovensku novú tradíciu tejto nezvyčajnej športovej disciplíny. Tretí ročník unikátneho podujatia sa uskutoční 31. augusta vo Vyšnom Medzeve. Príďte sa aj vy pozrieť na to ako človek a jeho štvornohý priateľ spoločne zdolávajú nástrahy súťažnej trate.

Letecké dni Košického kraja

No a bonusom tohtoročného leta v Košickom svetovom kraji bude prvý poprázdňinový víkend. 7. a 8. septembra sa tam uskutočnia veľkolepé Letecké dni Košického kraja. V tomto roku, kedy oslavuje medzinárodné letisko v Košiciach 100 rokov od prvého komerčného letu, sa tunajšie Letecké dni stanú najväčšou slovenskou airshow a vo svojom programe privítajú atraktívnych zástupcov civilného i vojenského letectva.

Informácie a foto poskytla KOČR Košice región turizmus

» ren

Príklady dobrej praxe klientov NATUR-PACK inšpirujú firmy aj verejnosť

Organizácia zodpovednosti výrobcov (OZV) NATUR-PACK si zakladá na podpore environmentálneho povedomia v oblasti odpadov. Sme radi, že mnohí naši klienti sami prichádzajú s vlastnými inšpiratívnymi projektmi a aktivitami, ktoré veľmi sprístupňujeme na YouTube kanáloch **NATUR-PACK verejnosti a NATUR-PACK klientom.**

Príklady dobrej praxe z oblasti udržateľnosti obalov, spoločenskej zodpovednosti, predchádzania vzniku odpadov patria medzi obľúbené a vysoko sledované. Sú zdrojom inšpirácie nielen pre ďalšie firmy z rôznych segmentov, ale často sa prihovárajú svojim obsahom širokej verejnosti. Tá vďaka nim môže objavovať konkrétne spôsoby, ako minimalizovať negatívne vplyvy na životné prostredie.

OZV NATUR-PACK ponúka svojim klientom možnosť zviditeľniť sa a ukázať odbornej i laickej verejnosti svoj vlastný príklad a prispieť tak k zmene k lepšiemu.



Pozrite si ukážky konkrétnych príbehov, ktoré sme nedávno spracovali u spoločností ako je napríklad CHEMOSVIT FOLIE, KAUF-LAND, COOP Jednota, MARTINUS a ďalšie.

Stačí jednoducho
oscanovať tento QR
kód:



Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert


**MEDIKA
EXPERT**

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygón



98,90€

HUGO BOSS BOSS Alive
Parfumovaná voda 80 ml

Demro.sk



31,15€

Gillete 4 v 1 Precízny
Zastrihávač Na Telo A Bradu

Demro.sk



324,00€

Pákový kávovar Smeg
ECFO1BLEU

Domkavy.sk



19,99€

Sendvičovač Silvercrest®
Kitchen Tools Sswm 750 C3

Lidl.sk



25,90€

Musetti zrnková káva
Intenso - 1kg

Domkavy.sk



274,90€

Plynová várna doska
Whirlpool GOFL 629/NB1

ZlavneneSpotrebice.sk



79,99€

Akunožnice na živý plot Parkside
Performance® Pphsa 40-Li B2

Lidl.sk



344,00€

Akuvyžinač HUSQVARNA
215iL s akumulátorom

zakovsky.sk



38,00€

Nylonový pelech pre psov
Čierny 70x80 cm

Profitent.sk



29,89€

ORION Forma na bábovku
MARISSA, 24 cm

Kuchyňovo.sk



4,25€

Osram žiarovka Led 50W
350lm 1ks

Demro.sk



6,99€

Pánske pracovné ponožky
Caterpillar s bavlnou, 3 páry

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €

HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €

HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €

HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Zasadte si figovník

Hoci figovník evokuje skôr vôňu dialav, dopestovať si jeho chutné sladké plody môžete aj na Slovensku. Darí sa mu najmä v jeho južnej a juhozápadnej časti, ale podľa odborníkov sa možnosť dopestovať si jeho plody núka z roka na rok viac aj obyvateľom vyššie položených oblastí našej krajiny.

Figovník je rozložitý ker, ktorý dorastá do výšky 2 až 3 metre. Nie je náročný na pestovanie, ale je potrebné, aby ste mu našli slnečné miesto, dobre chránené pred vetrom – ideálna je južná strana domu. Odmení vás za to chutnými plodmi, ktoré dozrievajú postupne od augusta až do októbra, takže si na nich môžete pochutnávať takmer tri mesiace. To, že sú plody už vhodné na kontumáciu zistíte vďaka



Ilustračné foto.

zdroj foto simon pixabay

tomu, že pôjdu ľahko odlomiť a nebude z nich vytekať šťava v podobe mlieka. Korunu figovníka môžete tvarovať, pretože rastlina znáša veľmi dobre rez. V zimnom období je vhodné chrániť jeho korene pred prípadným vymrznutím, napríklad nástiľkou z čečiny. Ak by omrzli konáre, ale korene zostanú nepoškodené, vyženú na jar zo zeme nové výhonky.

Náš tip: Jeden z najotuzilejších figovníkov, ktorý veľmi dobre odoláva chladu a v našich podmienkach prináša veľkú úrodu je *Ficus carica* – odroda Brown Turkey. Ide o samoopelivú odrodu s tmavými veľkými figami, fialovo-čiernej farby dorastajúcu do výšky 3 metre a šírky 4,5 metra.

Pozor!

Pri manipulácii s figovníkom buďte opatrní, pretože v celej rastline sa nachádza biela tekutina, pripomínajúca mlieko - latex, ktorý môže spôsobiť podráždenie pokožky tela, očí alebo pier.

» ren

Figový, malinový, černicový či hruškový Pripravte si netradičné domáce džemy

Kto by odolal vynikajúcemu ovocnému džemu. No a tie domáce sú isto najlepšie. Vieme čo do nich dávame a môžeme si ich dochutiť podľa vlastných predstáv. Prinášame skvelé recepty.

Figový džem s likérom

Suroviny: 1kg čerstvé figy, 1 šálka kryštálový cukor, 1 citrón, 2 PL pomarančový likér

Postup: Figy umyte, zbavte ich stoniek a nakrájajte na menšie kúsky. Vložte ich do misy, zasypte cukrom, pridajte k nim kôru z jedného citróna, šťavu z polovice citróna a 2 PL pomarančového likéru. Všetko spolu poriadne zamiešajte a nechajte odležať pri izbovej teplote asi hodinu, aby figy pustili šťavu. Následne rozmixujte ponorným mixérom.

Varte za stáleho miešania na miernom plameni, pokým zmes nezačne vriieť a potom za stáleho miešania ďalších približne 10 minút. Následne znížte teplotu a varte až do zhutnutia, pričom hustotu džemu priebežne kontrolujte na tanieriku, aby ste zistili či ešte príliš netečie a dosiahli tak požá-



Ilustračné foto.

zdroj foto silviarita pixabay

Varte a priebežne miešajte až kým ne získate džem požadovanej konzistencie, môže to potrváť približne 20 minút. Pred koncom varenia vyberte z hrnca mäta a vmiešajte citrónovú šťavu.

Džem vlejte do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzatvorte viečkom a otočte hore dnom.



Ilustračné foto.

zdroj foto pixabay

dovanú konzistenciu.

Potom džem rozlejte do zaváracích pohárov, dobre zatvorte a sterilizujte 10 minút pri 90°C.

Následne poháre otočte hore dnom a nechajte vychladnúť.

Malinový džem s mäťou

Suroviny: 1kg malín, 500g cukru krupice, šťavu z dvoch citrónov, tri stonky mäty

Postup: Maliny umyte a nechajte odkvapkať na site. Potom vložte do misy, popučte vidličkou a premiešajte s cukrom. Nechajte odležať do nasledujúceho dňa.

Na ďalší deň vlejte zmes do hrnca a privedte k varu. Vložte stonky mäty.

Černicovo – čučoriedkový džem s brandy

Suroviny: 800g černíc, 200g čučoriedok, 100ml vody, 600g cukru krupice, šťavu z polovice citróna, 60 až 80ml brandy

Postup: Ovocie umyte a nechajte každé v samostatnej miske na site odkvapkať. Černice vložte do širokého hrnca, podlejte vodou a privedte k varu. Varte, kým zmäknú a následne rozmixujte. Potom pridajte cukor, citrónovú šťavu a varte za stáleho miešania na miernom ohni. Keď začne džem hustnúť, pridajte čučoriedky a premiešajte. Varte ešte približne 5 až 10 minút. Tesne pre dokončením pridajte brandy a ešte krátko prevarte.

Džem vlejte do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzatvorte viečkom a otočte hore dnom.

Hruškový džem s vanilkou

Suroviny: 1kg hrušiek, 3/4kg cukru krupica, šťavu z polovice citróna, balíček vanilkového cukru, 100ml vody

Postup: Hrušky umyte, osušte, odstráňte z nich jadrovníky, pokrájajte ich na menšie kocky a rozmixujte. Vložte do širšieho hrnca, podlejte vodou a varte za stáleho miešania na miernom ohni, kým nezačne džem hustnúť. Potom pridajte citrónovú šťavu, cukor a vanilkový cukor. Varte a priebežne miešajte až kým sa cukor nerozpustí a ne získate džem požadovanej konzistencie.

Potom džem rozlejte do zaváracích pohárov a dobre zatvorte. Otočte hore dnom a nechajte vychladnúť.

Náš tip: Džemy majú v našej kuchyni rôznorodé využitie. Chutia výborne ako nátierka na chlieb či pečivo, aj ako náplň do palaciek či do rozličných koláčov. Primiešať si ich môžeme aj do



Ilustračné foto.

zdroj foto Jlerche pixabay

bieleho jogurtu či ovsenej kaše. Niektoré z nich môžeme podávať k syrom, prípadne ich pridávať do marinád vhodných na grilované mäso.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MOVIT

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%**

EKOLOGICKÉ
**ČISTENIE
FASÁD**

rodičné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injekcia

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom
0918 671 541

POKRÝVAČ- TESÁR

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt:
Janek - 0919 495 628
Milan - 0919 495 642

**POKRÝVAČ- TESÁR
TETÓFEDŐ - ÁCS**

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

tetőfedő mester
vállal tetőfelújítást,
garázsfelújítást,
szigetelést,
ereszcsatornázást
palatető javítást
és felújítást
teljes tetőcserét is

okamzité začatie prác • azonnali munkakezdés

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!
GARANCIÁT VÁLLALUNK MUNKÁNKRA!**

Kontakt / Hívjon bizalommal:
+421 949 623 050

Oplatísa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

PONUKA letáky | vizitky | plagáty | etikety | katalógy | kalendáre | spravodaje | časopisy

TLAČE

www.regionpress.sk

**REGION
PRESS**

Oplatísa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!