

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk
KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulis.sk

KLTP

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH
www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk
PŮŽIČKY 0904 031 113
od 18-80 ROKOV
od 300€ do 30 000€NONSTOP PŮŽIČKA CEZ MOBIL
NONSTOP PŮŽIČKA AJ ONLINE
www.okpozicka.sk
LIKVIDÁCIA AZBESTU
Likvidácia azbestových
strešných krytínwww.azbeststreachy.sk

0904 638 568

25. septembra 1576 Výročia a udalosti

Rudolf II. Habsburský bol korunovaný za uhorského kráľa

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínovMICHAL
0908 337 893ČISTENIE PERIA,
ŠITIE PAPLŇOV
A VANKÚŠOVDOPRAVU
ZABEZPEČÍME

0950 266 074


Merkury Broker
PN-ka Vás nezaskočí

životné poistenie na mieru pre Vás

www.poistimevas.sk

SERVIS OKIEN, VÝMENA TESNENIA

 VYMENÍME STARŠIE TESNENIE
 ODBORNE NASTAVÍME OKNÁ
 PLASTOVÉ AJ EUROOKNÁ
 KVALITNE ZA ROZUMNÚ CENU

 CENA AJ TELEFONICKY
0917 148 458

www.oknorenova.sk

 Pavol Juščák
 Nová 9/32, Hrabušice

AKCIA 15%
na všetky matné strešné krytiny
a plechové doplnky k nim*.


LESKLÉ KRYTINY
od 7,90€/m²
9,48€ s DPH* platí na všetky škrídlové tvary
pri objednávke nad 100m² krytiny
**NOVINKA SENDVIČOVÉ
PANELY SKLADOM**

www.maslen.sk

 slovenský
výrobca


 skladové zásoby
ihneď k odberu


 najrýchlejšie výrobné
a dodacie lehoty

 Poprad, Levočská ulica 5745
 Prešov, Bardejovská 2466
 Košice, Jarmočná 2

 maslenpp@maslen.sk
 maslenpo@maslen.sk
 maslenke@maslen.sk

 0948 389 861
 0948 207 565
 0948 389 859


HYDINA FURAJTAR
 Hospodársky dvor Margecany
Hydinárska Farma Margecany ponúka na predaj
vysokoznáškové mládky Moravia v 5-tich farbách vo veku 12 do 18 týždňov.

Hydina je v 100% zdravotnom stave.

Cena sa pohybuje od 6,5 €/ks do 9 €/ks, záleží od veku zvierat.

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

Od novembra prijímame objednávky na chladené morcky: 5 €/ks

Je nutné si hydinu telefonicky objednať.
O presnom dátume Vás budeme vopred informovať.
Ku každej hydine ponúkame aj kŕmne zmesi
0905 358 480 0908 825 900

 PREFERUJEME, ABY SI ZÁKAZNÍK MOHOL
 VYBRAŤ ZVIERATÁ PRIAMO Z CHOVU!

**VIAC INFORMÁCIÍ VÁM OCHOTNE POSKYTNEME
 NA HORE UVEDENÝCH KONTAKTOCH**

Bezplatný týždenník

SPIŠSKO
SPIŠSKONOVovesko-LEVOČSKO-GELNICKO

EV 6204/24

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

Ročník I, Vydanie 21, týždeň 38/2024.

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAK
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)

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

nepárny týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovec, Harichovce, Hrabušice, Iľašovec, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Otorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

Ydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravou.

Prošba 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	Galancko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levičko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezínsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
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	Martínsko+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	Žiarско+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

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

Naučme sa umeniu vnímavosti

V poslednom čase sa často na rôznych fórach stretávam s pojmom mindfulness. Dozvedám sa, že ide o dôležitú schopnosť, ktorú by sme mali ovládať. Uľaviť by nám mala od úzkosti, ale aj pomôcť zlepšovať medzilidské vzťahy, ľahšie zvládať stres či konflikty a naučiť nás žiť tu a teraz. O čo teda vlastne ide?

Mindfulness by sme mohli preložiť ako všímavosť či všímavý stav mysle. V praxi to znamená, že by sme mali zámerne venovať našu pozornosť tomu, čo sa práve s nami či okolo nás deje, a to bez akýchkoľvek predsudkov či očakávaní. Mali by sme sa pokúsiť byť naplno súčasťou daného okamihu, vnímať naše aktuálne telesné vnemy, myšlienky a pocity bez toho, aby sme ich nejakým spôsobom posudzovali, hodnotili či analyzovali.

Aby sa nám to podarilo, je potrebné trochu spomaliť, nadýchnuť sa, pokojne sa okolo seba rozhládnuť a všímať si všetky zvuky, vône, farby a tvary, ktoré možno inokedy prehliadame, pretože myslíme na čosi iné a nesledujeme to, čo je práve v našom bezprostrednom okolí. Našou snahou by malo byť naučiť sa vnímať svet okolo nás a vlastné emócie práve tu a teraz.

Čítala som kdesi, že tejto schopnosti sa dá naučiť. Dá sa dokonca aj trénovať a posilňovať tak, ako keď sa učíme napríklad hrať na hudobný nástroj alebo sa venujeme nejakému športu či inej aktivite. Dostupné je množstvo literatúry a jestvujú tiež kurzy, ktoré nás naučia potrebné techniky.

Za seba môžem povedať, že som si pri písaní týchto riadkov uvedomila, že mindfulness či všímavosť predsa len praktizujem. Každý deň, keď ideme podvečer s manželom a našou sučkou na dlhšiu vychádzku, sa spoň na krátky čas oprostíme od každodenných povinností, zabudneme na všetky starosti či trápenia, nič neriešime, len sa kocháme, vnímame atmosféru daného miesta, občas postojíme a užívame si prítomný okamih, pozorujeme okolie, budovy, stromy, kvety, hmyz, niekedy dúhu, inokedy blesky či hviezdnu oblohu. Domov sa potom vraciame plní príjemných pocitov. Tak ako? Vyskúšate aj vy?

» Renáta Kopáčová, redaktorka

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávajúce písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **79€**
DVOJHROB 140€ **119€**

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

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

Ing. Jozef Marcinko - WAMA

INŽINIERSKA ČINNOSŤ

Zabezpečenie stavebného povolenia, kolaudácie nehnuteľností

ul. Mládeže 2347/1, 058 01 Poprad
Tel. č.: **0905 192 148**
e-mail: jozefmarcinko130@gmail.com

LA CONTROL POPRAD

DÁŽDNÍK PRE VAŠE AUTOMOBILOVÉ STAROSTI !

Šetrite čas, šetrite starosti - všetko pre vaše auto na jednom mieste !

Poskytujeme prvotriedny a kompletný servis pre vás a vaše vozidlo - vrátane úradných prekladov, kontroly originality - technickej - emisnej, leasingu a komplet poistenia vozidla, domu, života. Všetko pohodlne a rýchlo pod jednou strechou, aby ste nemali žiadne starosti. Naš skúsený tím je tu pre vás, pripravený poskytnúť odborné poradenstvo a pomoc v každom kroku. Navyše, pre váš maximálny komfort vieme po vozidlo aj prísť a vrátiť ho priamo domov alebo do práce.

Venujte svoj drahocenný čas rodine, práci a koníčkum !

- ✓ PRIVEZIEME - PRIHLASIME - PREPÍŠEME - POISTÍME - PRELOŽÍME - PRENAJMEME
- ✓ KOMPLETNÉ SLUŽBY POSKYTUJEME DO 8 HODÍN OD PREBRATIA VOZIDLA
- ✓ KOMPLEXNÁ STAROSTLIVOSŤ A ODBORNÉ PORADENSTVO
- ✓ NEPOZNÁME NIE A NEDÁ SA !

Navštívte náš web a dozvíte sa viac www.lacontrol.sk

26. septembra 1969 Výročia a udalosti
Beatles vydali svoj posledný štúdiový album **Abbey Road**

29. septembra 1938 Výročia a udalosti
Bola podpísaná Mnichovská dohoda

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**

spisko.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

» Kúpim KRÁLIČIE KOŽE. 0905 350 531

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0905 338 878



20
ROKOV NA
SLOVENSKU

OD PONDELKA

OD PONDELKA 23. 9. DO NEDELE 29. 9.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**VYROBENÉ
NA**

SLOVENSKU

**50%
ZĽAVA**

1,19^{***}

0.59

Tatranské mlieko
1 l
1,5% tuku



**53%
ZĽAVA**

5,99

2.79

Konzumné zemiaky neskoré
5 kg balenie
prané
varný typ B - prílohové

1 kg iba

0.56



**ZĽAVA AŽ -33%
NA PRODUKTY**

PIKOK

**33%
ZĽAVA**

4,79

3.19

Spišské párky
500 g



**33%
ZĽAVA**

1,19

0.79

Červené jablká
cena za 1 kg



nová úroda

**44%
ZĽAVA**

7,49^{**}

4.19

Hubert de Luxe
0,75 l
šampán



**35%
ZĽAVA**

6,99

4.49

Bravčové karé
cena za 1 kg
bez kostí
v pecku



**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY
MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!**



**Dobrotová cena bez DPH, maximálna predajná cena vypočítaná

**Zlata cena s najnižšou bežnou predajnou cenou, t.j. cenou akčných cien, stanovených na základe porovnania cien dňa 8. 9. 2024.

Porozka tovaru platí od 23. 9. do 29. 9. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber každý v obvyklom množstve.

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

ŠPECIÁLNE VYDANIE

* LA CONTROL *

ŠPECIÁLNE VYDANIE

GOPASS ARÉNA - BRATISLAVA
FIGHT NIGHT CHALLENGE 7
26. OKTÓBRA 2024

VŠETCI VYCHOĎNÁRE POZOR!

LIMITOVANÁ PONUKA ZA 100 EUR!

v tejto cene máte...

LÍSTOK NA VEĽKOLEPÝ SÚBOJ

Prípravte sa na adrenalinový zápas, ktorý vás nenechá chladnými. Začíte s nami tento veľkolepý moment a buďte svedkami nezabudnuteľného duelu!

SUPER POHODLNÁ CESTA AUTOBUSOM TAM AJ SPÁŤ

Pohodlie a zábava na palube – to je naša cesta do Blavy. Nechajte všetko na nás a užite si každý moment.



EXKLUZÍVNY MERCH-TRIČKO KTORÉ VÁS ODLÍŠI OD DAVU

Buďte originálni a vyberte si z 4 motívov nášho trička, aby ste mohli šíriť východniarsku energiu ešte dlho po akcii.

RÝCHLO, KÝM JE LEN 49 VYVOLENYCH BANANOV!

Nemeškajte a rezervujte si svoje miesto, lebo kto zaváha, ten nezažije!

Príďte sa k nám na túto jedinečnú cestu plnú záhry, adrenalínu a východniarskej energie.

BANÁN NÁS REPREZENTUJE, VÝCHODNIARI! POVZBUĎME HO A UKÁŽME NAŠU SILU!

PRE BLIŽŠIE INFORMÁCIE VOLAJTE RESP. PÍŠTE NA

0903 819 390 - INFO@LACONTROL.SK

ŠTRKY PIESKY

FIRMA: MAXITRADE s.r.o.

▶ PREDAJ

▶ AUTODOPRAVA



požičovňa

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






0911 944 287

Tatranská 126, 053 11 Smižany
AREÁL POLNOHOSPODÁRSKEHO DRUŽSTVA

Realizujeme

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

www.regionpress.sk



VÝMENA STRIECH

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDLOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- PRÍSTAVBY, VENCE, KROVY

0948 107 877

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

0905 279 418

obhliadka ZDARMA

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

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

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

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

VÝMENA, REKONŠTRUKCIA STRIECH, NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu

0908 152 485

Ponúkam za výhodnú cenu

KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ



tel. 0905 764 689

OBNOVA STRIECH

- 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 prácu

Ing. Jozef Antoni • info@obnovastrechy.sk
www.obnovastrechy.sk

0903 603 755

HĽADÁME ČAŠNÍKOV/ČAŠNÍČKY

AK HEADÁŠ PRÁCU V ŠIKOVNOM A ENERGIČKOM Poráč Park KOLEKTÍVE SI TU SPRÁVNE.

ČO PONÚKAME: od 5eur/hod/brutto+podľa Praxe

- Dynamické a priateľské pracovné prostredie
- Možnosť sebarealizácie a rozvoja kulinárskych zručností
- Atraktívne platové podmienky - mzda sa bude odvíjať od Vašich skúseností a zručností
- Cesta do práce hradená
- Zľavy v celom našom komplexe, Wellness, telocvičňa
- Skipass v Poráč Parku

NAŠE POŽIADAVKY:

- Schopnosť pracovať v tíme
- Kreativita a chuť pracovať
- Zodpovedný prístup k práci a dôraz na kvalitu

Pre viac informácií:

+421 915 990 701

poracpark@poracpark.sk

SN24-38 strana- 4

Optimalizácia siete stredných škôl

Na výzvu ministerstva školstva zrealizovalo všetkých osem samosprávnych krajov, ktoré predstavili svoj plán optimalizácie stredných škôl. Spolu predložili 67 optimalizačných projektov, 8 opatrení, ktoré boli zrealizované už k 1. septembru 2024 a ďalších 14 potenciálnych optimalizačných riešení.

Sieť stredných škôl čaká najväčšia zmena za posledných tridsať rokov. Tento proces podporujú legislatívne úpravy, ktoré sú súčasťou balíka „nežnej revolúcie vo vzdelávaní“, informoval rezort školstva a uviedol tiež, že stredné školstvo sa v súčasnosti nachádza v neúnosnom stave s umelo udržiavanými, predimenzovanými a neefektívnymi kapacitami. Trpí zotrvačnosťou a jeho štruktúra nezodpovedá demografickému vývoju, ani súčasným požiadavkám na trhu práce. Až o 34 percent ponúkaných odborov nie je zo strany študentov stredných škôl záujem.

Ministerstvo školstva preto v júni predstavilo plán optimalizácie siete stredných škôl a v spolupráci so samosprávnymi krajinami, zamestnávateľmi a ďalšími rezortmi pripravilo súbor opatrení na ozdravenie. „Výsledkom optimalizácie budú stredné školy s kvalitným manažmentom, ktoré sa stanú silnejšími partnermi pre firmy aj vysoké školy a lepšie pripravujú žiakov na univerzity alebo trh práce. Týmto sa vytvorí základ pre moderné školy, ktoré budú reagovať na nové výzvy a ponúkať možnosti rozvoja v oblas-

ti neformálneho a celoživotného vzdelávania,“ priblížil rezort školstva, ktorý vyzval štátnych aj neštátnych zriaďovateľov stredných škôl, aby svoje projekty optimalizácie siete predložili do konca augusta. Práve koncepčné zámery, ktoré pripravili samosprávne kraje, sú najdôležitejšou časťou pripravovanej zmeny v strednom školstve. „Bez nich by všetky zámery zostali iba na papieri. Chcem sa preto poďakovať predstaviteľom samosprávnych krajov aj neštátnym zriaďovateľom za spoluprácu. Verím, že ju dotiahneme do úspešného konca,“ povedal minister Tomáš Drucker. V októbri odborníci posúdia predložené projekty a vypracujú odporúčania, ktoré prerokujú s príslušnými zriaďovateľmi. Spätú väzbu poskytnú Aliancia sektorových rád, Klub dekanov fakúlt vysokých škôl SR, zamestnávateľa, dotknuté ministerstvá a Úrad splnomocnenca pre rómske komunity. V marci 2025 zriaďovatelia predložia konečné žiadosti o zmenu v sieti, aby mohla optimalizácia platiť od školského roka 2025/2026.

Optimalizácia siete stredných škôl je súčasťou balíka školských zákonov, ktoré minister Drucker nazval „nežnou revolúciou vo vzdelávaní“. V rámci predložených zákonov sú aj opatrenia, ktoré majú uľahčiť spájanie stredných škôl a umožniť lepšie nastavovať výkony v sieti. Zmeny sa týkajú aj lepšej ochrany zamestnancov a zabezpečenia ich plynulého prechodu pod nový subjekt a tiež ďalších opatrení.

» ren

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

spisko.sk

PERUKA POTERY

- STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
- PENOBETÓN

0948 611 918
www.cementove-potery.sk

Chcete využiť dotáciu na slnečné kolektory, tepelné čerpadlo alebo kotol na biomasu?

0905 289 096
Info: 053/ 44 100 80
thermat@thermat.sk
www.thermat.sk

thermat veľkoobchod

Výpredaj starších skladových zásob na www.thermat.sk

RECYKLÁCIA STAVEBNÉHO ODPADU ZBERNÝ DVOR

- ☑ pristavíme kontajner
- ☑ odvezieme **0907 519 566**
- ☑ zrecyklujeme

recyklujeme betón, panely, tehly, asfalt, zeminu
(každý odpad je potrebný na predajni STROJ-REZAV)

www.prachnar.sk
Radlinského 20, Spišská Nová Ves

PÍLENIE A OREZÁVANIE RIZIKOVÝCH STROMOV
ohrožujúcich majetok a zdravie. S postupným spúšťaním.
S UPRATOVANÍM, ODVOZOM AJ ŠTIEPKOVANÍM.
Kontakt: **0915 926 755**

BELMONT **ŠPECIÁLNE STRECHY** 0940 848 027 | 0907 953 163

Obnova starých eternitových, plechových a plochých striech rodinných domov i panelákov **BEZ DEMONTÁŽE**

ZDARMA: obhliadka, zameranie / cenová ponuka / konzultácia, poradenstvo

Výmena odkvapových žľabov
Oprava komínov

ZÁRUKA 15 ROKOV

Špeciálne lepenie z kvalitných bitumínových pásov rôznej farby, vzorov a druhov
len Index total qualitate

belmont@centrum.sk

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská firma

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkuácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

ZÁRUKA 25 ROKOV

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

30. septembra 1952 **Výročia a udalosti**
v Košiciach sa začal **súdny proces** s členmi protikomunistickej organizácie **Biela légiaplodov**

SINGLE Weekend **WORKSHOPY A PÁRTY**
Nielen pre nezadaných

Úplne nový typ akcie, inšpirovaná ľuďmi, ktorí chcú spoznať niekoho nového. Zažite **3 dni pre seba** v nádhernej prírode **v Slovenskom Raji**. Naša akcia je síce zameraná na hlbšie spoznanie sa, ale na našich workshopoch a párty veľmi radi privítame **aj ľudí, čo nie sú single**. Workshopy očarujúcich latinských tancov budú pod vedením **Josého Garcíu, Calyo** a ďalších talentovaných lektorov.

Program

Piatok **Zoznámenie sa pomocou alchymie 6-tich zmyslov**
Sobota **Kizomba - 1-4**
Bachata - Začiatocníci a mierne pokročilí
Nedeľa **Latino Párty**
Spoločná turistika

NA ČO SA MOŽETE TEŠIŤ?

- Víkend plný tanca
- Chutné jedlo
- Welcome Drink
- Občerstvenie
- Workshopy pre každého
- Kvalitný Bar
- Krásne prostredie
- José García
- Caly

Získaj viac informácií a registruj sa na našom webe www.tanecvraji.sk | e-mail: akcie@tanecvraji.sk **Kedy? 20. - 22. september 2024**
Kde? **Grand hotel Spiš, Spišská Nová Ves**

Pri Útulni J. Maka pribudla suchá toaleta

Útulňa Jozefa Maka v Malých Karpatoch navštevujú stovky turistov. „Rastúci záujem o pobyt v prírode však prináša aj negatíva,“ informoval Trnavský samosprávny kraj (TTSK) s tým, že preto v lokalite Mihalínová v rámci dobrovoľníckej brigády osadili suchú toaletu a brigádnicí zároveň upratali interiér útulne a skráslili celé jej okolie.

Útulňa Jozefa Maka je ukážkou spolupráce verejného a občianskeho sektora. Výsledkom ďalšej fázy spoločného úsilia viacerých subjektov bola brigáda, ktorá sa v lokalite Mihalínová uskutočnila v septembri 2024. Stretli sa na nej zástupcovia TTSK, Krajskej organizácie cestovného ruchu (KOCR) Trnavský kraj, Lesov SR, Chránenej krajiny Malé Karpaty, Klubu slovenských turistov aj viacerých dobrovoľníkov, aby vyčistili okolie útulne od odpadkov a postavili suchú toaletu. Drevo a ďalší materiál na stavbu suchej toalety a šikovného rezbára zaobstaralo občianske združenie Hikemates. „Ak chceme, aby bol cestovný ruch udržateľný, musíme byť ústretoví k návštevníkom a zároveň zamedziť negatívnym dopadom na životné prostredie, ktoré sú s ich pobytom v rôznych lokalitách spojené. Aj preto sme sa rozhodli zorganizovať brigádu, počas ktorej sme spoločne skráslili okolie Útulne Jozefa Maka, o ktorú je zo strany turistov veľký záujem. Aby bol pobyt uprostred bukového lesa aj naďalej príjemný, je nutné túto turistickú infraštruktúru neustále zlepšovať a starať sa o

ňu,“ povedal trnavský župan Jozef Viskupič po brigáde. „Okrem osadenia novej toalety sme spoločne upratali široké okolie, ale aj interiér útulne. Uvedomujeme si totiž, že zanedbané prostredie priťahuje ľudí, ktorí ho ďalej ničia a práve tomu sa touto aktivitou snažíme predchádzať,“ dodal vicežupan Rastislav Mráz, ktorý bol jedným z iniciátorov brigády. Na udržiavani Útulne Jozefa Maka spolupracuje KOCR Trnavský kraj s Klubom slovenských turistov aj s miestnymi lesníkmi. Stavba je neustále pod dohľadom, ale práve letný nápor návštevníkov a jej rastúca obľuba boli podnetom na zvolanie brigády.

Svojou ohľaduplnosťou môže priložiť ruku k dielu každý návštevník. Stačí sa riadiť jednoduchými pravidlami – odniesť všetko, čo do útulne prinesieme, vyčistiť použitú piecku, doplniť spotrebované drevo, vzájomne sa rešpektovať a tolerovať.

Útulňa Jozefa Maka bola verejnosti sprístupnená v júni 2023 a slúži tiež diaľkovým turistom prechádzajúcim cez Malé Karpaty po Ceste hrdinov SNP.



» ren

zdroj foto KOCR Trnavský kraj

			2			9	
S		2				5	
U	3	1					4
D			3			1	5 8
O			5	6			3
K	5	3			1	2	
U	6				4		8
	8		9	3	4		6

		4	8				
S	5	3		9		2	7
U		6		5			4
D							
O		4			3		
K	2		9			6	3
U		5		2		7	
	3					8	2
				9	6	4	

Meniny oslavujú



September

20. Ľuboslav, Ľuboslava
21. Matúš
22. Móric
23. Zdenka
24. Ľuboš, Ľubor
25. Vladislav, Vladislava
26. Edita
27. Cyprián
28. Václav

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, znižujú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedošledného 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 vyhazovať 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.

Čistenie hrobov

pred
po

AKCIA Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob	79€	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; font-weight: bold;">impregnácia a doprava zdarma!</div>
dvojhrob	119€	
malba písma	1,30€/znak	

Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny

0902 509 700

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

www.cisteniehrobovsaris.sk

STUDNE

- ✓ vŕtanie, čistenie
- ✓ vyťahnutie zaseknutého čerpadla

0918 30 22 74

Vŕtanie studní Studneexpert

www.studnaexpert.sk

HLINÍKOVÉ A OCELOVÉ KONŠTRUKCIE NA MIERU

POSEZÓNNE ZLAVY 30%

POSUVNÉ BRÁNY

KRÍDLOVÉ BRÁNY

PLOTY

VYŠE 200 FARIEB RAL

RÝCHLE DODANIE

VIZUALIZÁCIA ZDARMA

REKOVO.SK

INFO@REKOVO.SK

0911 578 298

Nová Kia Sorento.

Zvládneš čokoľvek.



Movement that inspires



MOTOR GROUP
POPRAD

Motor Group Poprad, spol. s r.o.

Partizánska 3800

058 01 Poprad

+421 52 787 92 30

www.motorgroup.sk

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

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

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

Snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty Na záhony vysádzame cibuľoviny

Ak sa chcete na jar tešiť z pohľadu na prvých poslov jari, treba sa už teraz pustiť do práce. Rozkvitnuté prvé jarné kvietky sa vám za to odvdčia svojou krásou. Vybrať si môžete snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty.

Cibuľoviny rozdeľujeme podľa termínu výsadby na jarné a jesenné. Medzi jarné cibuľoviny môžeme zaradiť napríklad gladioly, kaly, pivonky či begónie. Medzi jesenné cibuľoviny patria snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty.



Je čas na výsadbu cibuľovín.

zdroj foto Capriz3auto pixabay

Ako si vybrať cibuľoviny

V obchodoch je už v tomto období pestrá ponuka cibuľovín. Tie balené sú zvyčajne o čosi drahšie, máte však väčšiu záruku, že ide o cibuľky rovnakej odrody. Ak uprednostníte voľne predávané cibuľoviny, treba si skontrolovať ich kvalitu. Zamerajte sa najmä na to, aby neboli poškodené, naklíčené, prípadne pokryté plesňou. Zdravá cibuľka by mala byť pevná, nie mäkká a scvrknutá.

Ako sadiť cibuľoviny

- Cibuľoviny zväčša obľubujú dobre priepustnú pôdu s dostatočným množstvom živín.

- Pred výsadbou najskôr pôdu dôkladne prekyprite a odstráňte z nej burinu.

- Ak je pôda príliš ťažká, pridajte na zlepšenie jej štruktúry jemný štrk alebo hrubší piesok.

- Cibuľky treba sadiť do hĺbky, ktorá by mala predstavovať dvojnásobok výšky cibuľky. Ak cibuľka meria napríklad tri centimetre, zasadiť ju musíte do hĺbky šesť centimetrov.

- Vzdialenosť medzi jednotlivými cibuľkami by mal byť približne trojnásobok veľkosti cibuľky.

- Nezabudnite, že cibuľky sa sadia špičkou hore. Po výsadbe zasypte ci-



Cibuľoviny sa vám už na jar odvdčia svojou krásou.

zdroj foto Anders_Mejlvang pixabay

buľky zeminou, utlačte a polejte.

Náš tip:

Cibuľoviny vyniknú, ak ich budete sadiť do skupiniek, pričom jednotlivé druhy môžete aj kombinovať.

buľky a zatlačte ich do pôdy. Odhalené miesto po výsadbe opäť prikryte vyrezaným kusom a dobre pritlačte.

Náš tip:

Na výsadbu cibuľovín si zvolte vlhké počasie.

Cibuľoviny ukážu aj v trávniku

Narcisy, tulipány, modrice či krókusy sa budú na jar veľmi pekne vynímať aj vo vašom trávniku. Stačí nožom vyrezať potrebný kus trávniku aj s pôdou. Odkrytú pôdu prekyprite, vysaďte ci-

Pestovanie cibuľovín

Cibuľovinám prospeje každoročné jarné prihnojenie kompostom. Po odkvitnutí nechajte listy rastlín zosušieť a odkvitnuté kvety zostrihajte.

» ren

Ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu?

Odborníci radia čo robiť v prípade povodní

Extrémne horúčavy vystriedal v uplynulých dňoch pretrvávajúci dážď a v mnohých oblastiach Slovenska spôsobil povodne. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesli informácie o tom, aké opatrenia treba po záplavách vykonať a ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu.

Radia: „Nezabúdajte, že pri vzniku povodne je potrebné“:

- celý čas sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konať s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starým, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

Základné odporúčania pre občanov:

- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Nepoužívajte otvorený oheň a nefajčite.

Svieťte len baterkou.

- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedným a pitím, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonsumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácií a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.

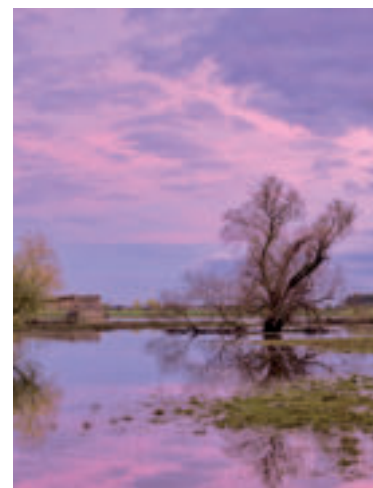
Vďaka spolupráci ÚVZ SR a Slovenského hydrometeorologického ústavu nájdete kompletné odporúčania aj priamo na stránke SHMÚ pri meteorologických a hydrologických výstrahách a podrobné informácie k ochrane zdravia nájdete uverejnené na webe ÚVZ SR.

Základné zásady vysušania domu alebo bytu:

- Zasiahnuté územie a objekty čo naj-

skôr odvodnite.

- Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou.
- Podlahy, steny, nábytok, zasiahnuté zariadenie a povrchy vydezinfikujte dezinfekčným prostriedkom, ktorý je určený na tento účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie.
- Skôr, než začnete s dezinfekciou, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riedenia použitého dezinfekčného prostriedku a možnosťami jeho použitia.
- Po vykonanej dezinfekcii predmety, plochy a podlahy umyte čistou vodou.
- Dezinfikované zariadenia a predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky (zaplavené drevené náčinie, cumlíky a dojčenecké fľaše však radšej vyhodte).
- Urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí.
- Ak je to možné, použite ventilátory a teplovzdušné zdroje.
- Buďte však opatrní pri používaní benzínových teplovzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa priotraviť splodinami (oxid uhoľnatý)!
- Odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách).



Ilustračné foto.

zdroj foto Peggychoucair pixabay

- Znečistenú bielizeň namočte do dezinfekčného prostriedku určeného na daný účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie. Bielizeň po dezinfikovaní vyperte obvyklým spôsobom s použitím pracieho prášku.
- Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať, vysušte, vykefujte a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarni.

Zdroj informácií ÚVZ SR.

» ren

Hrozil mu invalidný vozík! TO HO ZACHRÁNILO!

„Kolená ma tak boleli, že som nemohol chodiť. A keď som dostal tento nový vynález od svojich dcér, bolesť bola za pár dní preč.“

„**K**eď som bol mladý, chcel som žiť v meste. Ale môj starší brat ma predbehol. Mal som 17 rokov a Stano bol o 5 rokov starší. V meste stretol nejaké dievča a odsťahoval sa. Ostal som ja a moji rodičia. Keby som išiel do mesta aj ja, rodičia by zostali na farme sami. A môj otec bol chorý. **Mal rovnaký problém s kolenami ako ja donedávna,**“ hovorí Anton (72) z Košíc.

„Keď som mal 19 rokov, stretol som Terezu. Bývala v susednej dedine. Vzali sme sa, presťahovala sa do nášho domu a o rok neskôr sa nám narodili tri dcéry! **Áno, áno, tri naraz! Trojčatá!** Bola to senzácia pre celú dedinu!

Celý život pracujem na vidieku. Je tu veľa práce. Máme pole, veľa zvierat. Dlhý som bol fit.“

Kolená ma začali bolieť až po šesťdesiatke

Hlavne po večeroch v tých nohách pulzovalo. Najprv stáčili tablety a mastičky. Niekedy to bolo lepšie, niekedy horšie. Boli dni, keď som normálne chodil a pracoval. Alebo že sa ráno ťažko vstávalo. Ale potom **bol každý deň nočnou morou.** Sám som nedokázal nič. Dcéry sa rozutekali po krajine, vydali

sa, manželka mala dlho problém s nohami. Nemal kto robiť! Začal som predávať zvieratá...

Chodieval som po doktoroch, ale **ani jeden nepomohol.** Predpísali mi lieky proti bolesti a boli také silné, že aj keď ma po ich užití kolena boleli menej, tak sa mi točila hlava. A bolelo ma brucho. K tomu všetkému som pribral 10 kíl, pretože som bol celý život v pohybe a teraz skoro vôbec.

Cítil som sa ako zbytočný mrzák!

Moje dcéry našli špecialistu v meste. Povedal, že **len operácia,** pretože zmeny na kolenách sú pokročilé. **Pomliaždená chrupavka, potrhane väzy...** Ľahko sa povie **OPERÁCIA!** Otec mal operované kolena, po ktorých prestal úplne chodiť, pred smrťou sme ho vozili na invalidnom vozíku. A to bol pred chorobou obratný chlap! Keď sme ho posadili na tento vozík, skolaboval, neprešlo ani pol roka a bol mŕtvy.

V jednu nedeľu ma prišli navštíviť všetky tri dcéry. Také spokojné. Priniesli balík, povedali, že je zo Švajčiarska. Netušil som, čo sa deje: **aký balík, aké Švajčiarsko?!**

Ukázalo sa, že aj dievčatá sa mojej operácie báli, lebo si pamätali dedka na invalidnom vozíku. A stále pre mňa niečo hľadali. Dozvedeli sa o...

Biomagnetických analgetických regenerátorov kolenných kĺbov

Je to dlhý názov, ale odvtedy si ho pamätám.

Boli to také pásy na kolena. Novinka. Práve patentované vo Švajčiarsku. Dcéry objednali. Už vtedy som bol odradený a nechcel som to založiť, ale človeče vyhrajte so ženami! Začali ma otravovať, aby som to nosil. Nakoniec som mávol rukou. Bol večer, ukázalo sa, že tieto pásy sú pohodlné, tak som v nich išiel spať. Ráno som vstal z postele, išiel do kuchyne, urobil si kávu, sadol si s hrnčekom a... **zrazu som si uvedomil, že CHODÍM normálne, nekulhám ako posledné roky!** Kolená ma bolia stále, ale menej ako deň predtým. Pozerám, a mám tieto regenerátory na kolenách, podarilo sa mi na ne cez noc zabudnúť. Kričím na manželku: **Zdá sa, že to funguje!**

Tieto regenerátory som nosil každý deň. Na pár hodín. Alebo som v nich spával. Po asi 3 týždňoch manželka hovorí, že to bolo ešte o 2 týždne bližšie, **vôbec som nemal bolesti!** Vrátil som sa k svojim aktivitám. Mal som viac energie ako pred týmito bolesťami! Kúpil som zvie-

ratá. Ešte viac, lebo práca ide rýchlejšie. Asi po mesiaci som sa rozhodol, že by sa možno oplátilo ísť k lekárovi, aby mi tieto kolena zrentgenoval. **Nikdy som nevidel tak šokovného muža!**

Kolená ako nové! Ako ste to urobili?! Opakoval lekár znova a znova.

Odvtedy prešli 4 mesiace, mám pocit, že **mám 30 rokov.** A moja žena hovorí, že ona sa cítiako 20-ročná, lebo po mne nosila regenerátory a už ju nebolia nohy!

Anton

BIOMAGNETICKÉ ANALGETICKÉ REGENERÁTORY KOLENNÝCH KÍBOV

– je najnovším vynálezom Švajčiarskeho inštitútu modernej ortopedie. Pracovali na tom najlepší odborníci v krajine aj na magnetoterapiu. Hypoalergénny materiál prispôsobený tvaru ľudského kolena obsahuje **4 maximálne silné neodýmové biomagnety.** Vysielajú energetické vlny, ktoré prenikajú do pokožky a prenikajú

hlboko do štruktúry poškodených tkanív. **Šlachy, meniskus, väzy a kĺbová chrupavka môžu byť prestavané.** 97,6% užívateľov biomagnetických regenerátorov kolenného kĺbu pocítilo jasnú úľavu od bolesti už po prvom použití. Kompletná regenerácia poškodených tkanív kolena sa môže uskutočniť **v priebehu 14-33 dní.**

- + Hypoalergénny, priedušný materiál
- + Pre ženy a mužov
- + Jednoduché nasadenie
- + Účinnosť za 14-33 dní, min. 3,5 hodiny denne
- + Čím dlhšie a častejšie ich nosíte, tým rýchlejší je efekt – možno nosiť aj na noc
- + Vďaka spevneniu kĺbových štruktúr zvnútra sa nedyhajú nemusia vrátiť
- + Pomáha urýchliť rehabilitáciu kolena



Výkon
4 x
500 Gs

Švajčiarska magnetoterapia u Vás doma!



Biomagnetické analgetické regenerátory kolenného kĺbu debutujú na našom trhu. Distribútor preto ponúka **30 regenerátorov ÚPLNE ZADARMO!**

Akcia platí len do 30.09.2024
Rozhodujúce je poradie prihlášok.

30 kusov za 0 €!

Volajte:

033/877 74 25

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

Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára.

INZERENT: TWT GROUP

Ovocie vhodné na konzervovanie, sušenie i mrazenie

Slivky sú chutné a plné vitamínov

Slivky sú chutné ovocie obsahujúce množstvo zdraviu prospešných živín. Dozrievajú postupne podľa odrody od júla až do októbra a dokážeme ich veľmi dobre spracovať. Dajú sa konzervovať, sušiť aj mraziť, a tak môžu byť súčasťou nášho jedálneho lístka po celý rok.

Pestovanie

Slivka patrí medzi ovocné stromy, ktoré sa na Slovensku pestujú bežne a nie sú príliš náročné na teplo. Treba mať však na pamäti, že vyžadujú úrodné, teplé a mierne vlhké pôdy. Aj u sliviek platí, že ak sa chystáte vysadiť rastliny pestované v kontajneri, môžete tak urobiť počas celej doby vegetácie. Pokiaľ ste si zakúpili voľnokorenné stromčeky, teda rastliny predávané s holými koreňmi, bez črepníka, je možné ich vysadiť do záhrady výlučne na jar - od marca do konca apríla, alebo na jeseň - od septembra do novembra, alebo do prvých mrazov. Nemali by sme zabudnúť osadiť pri stromoch aj oporné koly. Keďže slivky často trpia na najrôznejšie choroby, je dobré voliť rezistentné odrody. Vybrať si však zo širokého sortimentu tú správnu nebýva ľahké, poraďte sa preto radšej s odborníkom.

Účinky na zdravie

„Slivky obsahujú pre zdravie dôležité vitamíny, ako napríklad vitamín C a vitamíny skupiny B. Z minerálov obsahujú napríklad draslík, horčík či fosfor. Obsahujú aj vlákninu, ktorá prispieva k udržaniu správnej činnosti čriev a pomáha pôsobiť preventívne proti zápche. Slivky navyše taktiež obsahujú sorbitol, ktorý má laxatívne účinky, čím slivky taktiež pomáhajú pri zápche,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva MUDr. Šranková z Poradne zdravia a dodáva, že slivky taktiež obsahujú i rôzne fytochemikálie, ako napríklad antokyány. „Antokyány sú pigmenty, ktoré sú koncentrované najmä v šupke sliviek a zabezpečujú jej tmavé sfarbenie. Antokyány majú antioxidantné vlastnosti,“ objasňuje odborníčka. Slivky obsahujú

taktiež pigmenty patriace ku karotenoidom, ako napríklad β -karotén, nazývaný aj provitamín vitamínu A, ktorý slúži na výrobu vitamínu A.

Použitie

Slivky by sme mali skladovať v chladničke. Konzumovať ich môžeme samostatne, alebo využiť pri príprave rôznych koláčov. Sú však veľmi vhodné aj na konzervovanie či výrobu lekvárov, džemov a dokonca i pečených čajov. Rovnako ich môžeme aj sušiť a mraziť.

Sušenie sliviek

Na sušenie vyberáme úplne vyzreté a zdravé plody, pričom celý proces sušenia môže v závislosti od veľkosti plodov trvať 6 až 15 hodín.

Slivky pred sušením umyjeme pod tečúcou vodou, následne ich narežeme nožom a vyberieme z nich kôstky. Sušiť ich môžeme v elektrickej rúre tak, že plech vystelieme papierom na pečenie a rovnomerne naň poukladáme pripravené slivky. Jednotlivé kusy by sa



Slivky sú chutné a plné vitamínov.

zdroj foto s-ms_1989 pixabay

šime na 60 °C. Treba myslieť na to, že slivky budú počas sušenia púšťať šťavu, ktorá sa bude odparovať. Dvierka na rúre by preto mali byť pootvorené.



Slivky sú vhodné na výrobu domácich džemov a lekvárov.

zdroj foto RitaE pixabay

nemali navzájom dotýkať, preto ich ukladáme s medzerou aspoň 3 cm.

Rúru nastavíme na teplotu 50 °C. Po prvých 6 hodinách teplotu sušenia zvý-

šme tak, že stmavnú, zmrstia sa a zmenšia svoju veľkosť až na štvrtinu tej pôvodnej, sú pružné a nevyteká z nich šťava.

„To, že sú slivky správne usušené zistíme tak, že stmavnú, zmrstia sa a zmenšia svoju veľkosť až na štvrtinu tej pôvodnej, sú pružné a nevyteká z nich šťava.“

Mrazenie sliviek

Na mrazenie sú vhodné úplne vyzreté plody. Slivky pred mrazením umyjeme pod tečúcou vodou, následne rozdelíme na polovice, vykôstkujeme, vložíme ich do nádobiek a dáme zamraziť. V nádobách by sme mali nechať aspoň 2cm vzduchovej medzery.

Pri dodržaní správneho postupu prípravy, by nám mali slivky v mrazničke vydržať 2 až 4 mesiace pri teplote mínus 12°C, 10 až 12 mesiacov pri teplote mínus 18°C.

Slivkový koláč s posýpkou

Suroviny: 125 g maslo, 250 g hladká múka, 1 ks vajce, 80 g kryštálový cukor, 1 vanilínový cukor, 1 ČL prášok do pečiva, slivky

na posýpku: 50g maslo, 50g krupica, 40g kryštálový cukor

Postup: Do misky preosejeme múku a prášok do pečiva, pridáme maslo izbovej teploty, vajce, cukor a vypracujeme hladké cesto.

Hotové cesto preložíme na pomúčenú dosku, vyvalkáme na veľkosť okrúhlej formy a následne preložíme do formy tak, že ho popritláčame aj na okraje a popicháme vidličkou.

Slivky očistíme, rozdelíme na polovice, odkôstkujeme a poukladáme na cesto.

V miske zmiešame maslo, krupicu a kryštálový cukor. Vznikne nám syká zmes, ktorou posypeme vrch koláča. Takto pripravený koláč dáme piecť do vyhriatej rúry na 180 stupňov na približne 40 minút.

Pečený slivkový čaj

Suroviny: 2kg slivky, 200g cukor, 1 hrnček voda, 1ks badián, škoricca a klinčeky podľa chuti

Postup: Slivky umyjeme, vykôstkujeme, nakrájame na menšie kúsky a pokladíme na plech, kde ich posypeme cukrom. Na vrch rozložíme na menšie kúsky polámanú škoricu, celé klinčeky a badián. Následne do plechu prilejeme hrnček vody a dáme piecť zakryté na 220 stupňov na 45 minút. Ešte horúce plníme do pohárov, ktoré ihneď po uzatvorení otáčame hore dnom.

Príprava čaju: Do šálky dáme 1 lyžicu pečeného čaju, zalejeme horúcou vodou a necháme lúhovať.

Slivky pečené v sušenej šunkke

Suroviny: 15 až 20 sušených sliviek, 7 až 10 plátkov sušenej šunky, špáradlá

Postup: Sušené slivky zalejeme horúcou vodou a necháme v nej namočené približne 15 minút. Zatiaľ si sušenú šunku rozkrojíme pozdĺžne, každý plátek na dva pásiky. Každú slivku omotáme jedným pásikom sušenej šunky a prepichnete špáradlom. Slivkové závitky pokladíme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre vyhriatej na 180 stupňov približne 15 minút.



Slivkové koláče sú veľmi obľúbené.

zdroj foto NoName_13 pixabay

» **ren**

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

od 13€

**PODĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu**

**20 dní platenej dovolenky
preplácané sľatky**

**Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie**

**Vybavíme všetko
potrebne pre prácu**

**Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca**

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

+421 944 995 400

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
polovnické zbierky.

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

**Výkup mincí
do roku 1945**

Celá SR

0940 723 073
trojejeu@gmail.com

Hľadáme skladníkov na VZV v ČR

- vychystávanie tovaru podľa objednávok
- kontrola vychystaného tovaru
- platné oprávnenie na VZV
- spoľahlivosť a zodpovednosť

Mzda od 28 000 Kč

5 500 Kč, výkonnostný bonus+príplatky
+ stravnkový paušál 90 Kč/smena
(plne hradená zamestnávateľom)
+ 25 dní dovolenky
+ týždenné zálohy
+ platené nadvčasy, víkendy, sviatky
+ ubytovanie a doprava zabezpečené
a plne hradené

Kontakt: +420 604 515 863
info@empres.sk

Stannah

**-10%
ZĽAVA**

Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať

Služby
Špičkovej
Kvality

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

♥ Helena Soťáková

★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo

0800 162 162 • www.stannah.sk

Pre ŤŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie
stoličkového výtahu peňažný príspevok od štátu.

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaniami. Platí do 4/10/2024

POKRÝVAČ- TESÁR



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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



**DOM
KAVY**

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

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

BUĎTE NA OČIACH AJ V SEPTEMBRI

**Vyskúšajte čím skôr
ÚČINNÚ REKLAMU**
v najčítanejšom týždenníku na Slovensku
SPIŠSKO

**Týždenne až v 32 540
domácnostiach**

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

decoreum

~~59,00 EUR~~ **53,10 EUR**



SADA KEMPINGOVÉHO
NÁBYTKU

-10%

decoreum

~~44,00 EUR~~ **39,60 EUR**



SKLADACIA
ZOSTAVA 4+1 STÓL
+STOLIČKY

-10%

decoreum

~~89,00 EUR~~ **80,10 EUR**



2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT

-10%

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

NORWIT

Kubota

**VYSKÚŠAJTE SI
ŠPIČKOVÉ
JAPONSKÉ
MINIBAGRE
KUBOTA**

Každý návštevník
od nás dostane
**ZĽAVOVÝ
VOUCHER**
na nákup až do výšky
1000 €

KEDY A KDE?

15.10 Prešov, Petrovianska ul. (pri ČS Shell), viac info: 0903 610 809
16.10 Banská Bystrica, Zvolenská cesta 37, viac info: 0903 723 690
17.10 Bratislava, Staviteľská 9, viac info: 0903 903 320

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

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

**Patentovaná
kontaktná technológia**

**Bez vysokotlakových
čističov**

Bezplatná ukážka
a konzultácia
priamo u vás doma

5 ROČNÁ ZÁRUKA

**rodinné domy
ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

AUTOMATICA

Revolučná 11
Liptovský Mikuláš
www.automatica.sk

ROBOTIZOVANÉ PRACOVISKÁ • DOPRAVNÍKOVÉ SYSTÉMY

hľadá **OBCHODNÉHO ZÁSTUPCU**

Práca možná aj popri zamestnaní
alebo na dohodu.
Ohodnotenie za každý projekt samostatne.

V prípade záujmu kontaktujte **p. Martina Liškova**
Tel: **0903 704 914** E-mail: **automatica@automatica.sk**

galerica

**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

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

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**