

# SPIŠSKO

## SPIŠSKONOVovesko-LEVOČSKO-GELNICKO



Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností

### 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](http://www.oknorenova.sk)

**Pavol Juščák**  
 Nová 9/32, Hrabušice

### 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 Sp.Nová Ves

### KRÁSNA STRECHA

NÁTERY STRIECH  
 VÝMENY STRIECH  
 OPRAVA A MUROVANIE  
**KOMÍNOV**

**0940 366 431**



Prijmem na pracovisko  
 v Poprade do TPP

### ATESTOVANÉHO RÁDIOLÓGA

**Pracovná doba:**  
 pondelok - piatok, bez služieb

**Nástupný plat** 5 000€ brutto

V prípade záujmu zavolajte  
**0903 605 077**

### LIKVIDÁCIA AZBESTU

Likvidácia azbestových  
 strešných krytín  
[www.azbeststreachy.sk](http://www.azbeststreachy.sk)

**0904 638 568**

### PÔŽIČKY

NONSTOP PÔŽIČKA CEZ MOBIL  
**0904 031 113**

od 18 - 80 ROKOV  
 od 300€ do 30 000€

NONSTOP PÔŽIČKA AJ ONLINE  
[www.okpozicka.sk](http://www.okpozicka.sk)

### LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

[www.Leeris.sk](http://www.Leeris.sk), 0944 923 476, [info@leeris.sk](mailto:info@leeris.sk)



## NAJVÄČŠIE ZÁHRADNÉ CENTRUM V REGIÓNE - LIESKOVANY

0905 320 403 | [www.muskat.sk](http://www.muskat.sk) | [muskat@muskat.sk](mailto:muskat@muskat.sk)  
 Otváracie hodiny: PO-PIA: 8.00-17.00, SOBOTA 8.00-12.00

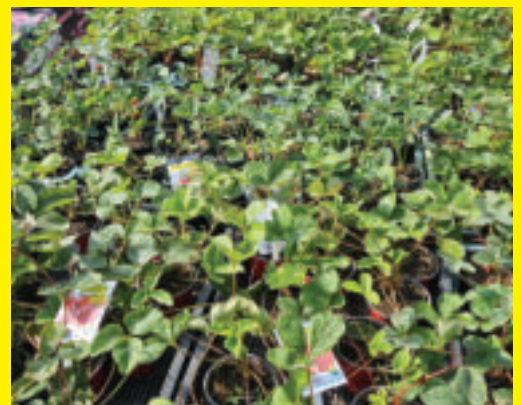


**VEĽKÝ VÝBER DROBNÉHO OVOCIA**



**Pripravujeme  
 ochutnávku ovocia  
 a voľnokorenné  
 ovocné stromy**

**OVOCNÉ STROMY V KVETINÁČOCH**



**ŠIROKÝ SORTIMENT JAHÔD**



**JESENNÉ KVETY A VRESY**

## Bezplatný týždenník

## SPIŠSKO

SPIŠSKOMOVĽOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

EV 6204/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník 1, Vydanie 22, týždeň 39/2024.

Redakcia: Bajkalská 3852/20

POPRAĐ

spisko@regionpress.sk

## INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878

Distribúcia:

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame  
na recyklovanom  
papieri

DISTRIBÚCIA (32.540 domácností)

päť týždňov:

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

nepäť týždňov:

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

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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

## Západné Slovensko

BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galanitsko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	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	Martinskó+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	Žiarosko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó+BY

## Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemersko=RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	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

## 0 Alzheimerovej chorobe

Svetová zdravotnícka organizácia vyhlásila 21. september za Svetový deň Alzheimerovej choroby. Pripomíname si ho už od roku 1994. Celý septembrový mesiac je zároveň vyhlásený ako Svetový mesiac Alzheimerovej choroby.

Ide o medzinárodnú kampaň a upozorňujúcu na problémy, ktorým čelia ľudia s demenciou. Kampaňou sa zvyšuje povedomie, prevencia a podpora kognitívneho zdravia. Cieľom prevencie je oddialiť znižovanie úrovne poznávacích procesov v dôsledku starnutia či neurodegeneratívnych procesov.

## Poruchy pamäti a demencia

„Poruchy pamäti sú v starobe časté, no môžu sa vyskytovať už od stredného veku. Staroba je prirodzenou etapou ľudského života. Avšak demencia je choroba, ktorá k normálnemu starnutiu nepatrí,“ približuje na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a uvádza tiež, že najčastejším typom demencie je Alzheimerova choroba, ktorá sa niekedy u pacientov vyskytuje aj v kombinácii s inými typmi demencie.

## O Alzheimerovej chorobe

„Alzheimerova choroba má veľmi pomalý nástup. Začína sa prejavovať poruchami krátkodobej pamäti. Ľudia,

ktorí trpia Alzheimerovou chorobou, majú často problém sa koncentrovať, zapamätať si nové informácie, sú menej schopní logicky myslieť alebo si vytvárajú úsudok. Dlhodobá pamäť spočiatku zostáva zachovaná. Postupne sa objavujú aj poruchy orientácie v čase a priestore. V pokročilejších štádiách pacienti prestávajú spoznávať svojich blízkych, nie sú schopní sa o seba starať a vykonávať každodenné aktivity, na ktoré boli zvyknutí,“ približuje ďalej ÚVZ SR a radí: „Výživná strava, fyzická aktivita, sociálna angažovanosť a duševne stimulujúce aktivity - to všetko pomáha zostať zdravými aj v starobe. Pomocou týchto faktorov je tiež možné znižovať riziko poklesu poznávacích procesov v dôsledku starnutia a Alzheimerovej choroby.“



Ilustračné foto. zdroj foto David\_SMC pixabay

**VYPRATÁVANIE**  
**DOMOV, BYTOVÝCH**  
**A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV**  
pivnice, povaly, garáže, sklady...  
**ČISTENIE POZEMKOV**  
**A RUČNÉ BÚRACIE PRÁCE**  
**0903 640 759**  
vypratavaniecistenie@gmail.com

**KLAMPIARSTVO**  
0904 121 559 | www.tulis.sk KLTP

**ČISTENIE HROBOV**

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávacie 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-hrobv.sk

**PERUKS POTERY**

- STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
- PENOBETÓN

0948 611 918  
www.cementove-potery.sk

**STUDNE**

- ✓ vŕtanie, čistenie
- ✓ vytiahnutie zaseknutého čerpadla

0918 30 22 74  
Vŕtanie studní Studneexpert  
www.studnaexpert.sk

**Čalúnnictvo**

Slánska 8, Prešov  
Tel: 0911 567 934  
georgijrasev@gmail.com

od 26 €, bez DPH

Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

2. októbra 1995  
Oasis vydali jeden z najúspešnejších albumov vôbec - (What's the Story) Morning Glory?

Výročia a udalosti

**BEZPEČNOSTNÉ DVERE**

Naše OCEĽOVÉ 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 odteň Wenge všetky dvere SKLADOM

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR  
www.ocelovedvere.sk  
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 Otvorené: Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

**ŠUMNÁ STRECHA**

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

**VÝMENA STRIECH**

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

0948 107 877



ROKOV NA SLOVENSKU

31% ZĽAVA

3.49\*\*

2.39

Rajo maslo 250 g



60% ZĽAVA

2.49

0.99

Hrušky Conference cena za 1 kg



LIDL STANOK DENNE ČISTYĽE

31% ZĽAVA

1.89\*\*

1.29

Coca-Cola/ Coca-Cola Zero/ Fanta/Sprite 2l



42% ZĽAVA

1.19

0.69

Šalátové uhorky 1kg



46% ZĽAVA

1.49

0.79

Kačacie stehná XXL cena za 100 g



55% ZĽAVA

1.59

0.89

Kačacie prsia XXL cena za 100 g s kožou



ZA POSLEDNÝ ROK NAJVIŠŠIA CENA V LIDL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!



... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)



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

- **TECHNICKÝ NÁKUPCA SENIOR**  
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o.  
Mzda od **1600 €**/mesiac
- **SENIOR TECHNOLOG**  
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o.  
Mzda **1650 €**/mesiac
- **STROJÁR/OBRÁBAČ KOVOV**  
– frézovanie, sústruženie, vŕtanie a brúsenie  
CHEMOSVIT STROJCHEM, s.r.o.  
Mzda **1000 - 1200 €**/mesiac
- **ČAŠNÍK / VRCHNÝ ČAŠNÍK**  
REKREATOUR, s.r.o.  
Mzda **1100 €**/mesiac
- **KUCHÁR / KUCHÁRKA**  
REKREATOUR, s.r.o.  
Mzda **1200 - 1500 €**/mesiac

**HĽADÁME TEBA**

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

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

Ponúkam za výhodnú cenu  
**KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ**



tel. **0905 764 689**

**Práca pre MUŽOV, ŽENY a PÁRY s ubytovaním operátori vo výrobe**

výhodné platové podmienky  
**ČESKÁ REPUBLIKA**  
Prácu už hľadať nemusíš, s nami pracuješ už zajtra.

**0903979707**



**Výročia a udalosti**  
**5. október 1962**  
vo Veľkej Británii vyšiel prvý hit skupiny **The Beatles „Love Me Do“**

**ŠTRKY PIESKY**  
FIRMA: MAXITRADE s.r.o.

► **PREDAJ**  
► **AUTODOPRAVA**



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






**0911 944 287**  
Tatranská 126, 053 11 Smižany  
AREÁL POĽNOHOSPODÁRSKEHO DRUŽSTVA

**Jeep**  
**NOVÝ AVENGER**  
**e-HYBRID**  
S AUTOMATICKOU PREVODOVKOU



AJ S BENZÍNOVÝM  
A 100 % ELEKTRICKÝM POHONOM  
UŽ OD **19 990 €**

ZÁRUKA **5** ROKOV  
na 200 000 km

**PP AUTO s.r.o.**  
www.ppauto.sk, predaj@ppauto.sk

Partizánska 107, 058 01 Poprad  
+421 0903 905 280, +421 918 767 443

# Aplikácia hey0BI: **REGISTRÁCIA S BENEFITMI**

Registruj sa a získaj svoj zľavový kupón!

**VÝHODNÉ**  
nákupý



STIAHNI  
SI APLIKÁCIU  
TERAZ!



**ZÁKAZNÍCKA**

OBI

Karta

**5%**

Zľavový

**KUPÓN**

\*súhlas s odberom newsletteru

obi.sk

**DOKÁŽETE**  
ČOKOLŤVEK

**OBI**

\*Akcia platí od 5. 9. 2024 do odvolania, minimálne však do 31. 12. 2024. Len pre nových užívateľov aplikácie hey0BI za podmienky súhlasu s odberaním newslettera. Viac v podmienkach akcie dostupné v aplikácii hey0BI, na obi.sk a v predajniach OBI.

## Čistenie hrobov

**AKCIA** pred  po  
Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob **79€**  
dvojhrob **119€**  
malba písma **1,30€/znak**

**impregnácia a doprava zdarma!**

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](http://www.cisteniehrobovsaris.sk)

## ŠTRKY · PIESKY · UHLIE

**0907 519 566**

- štrk betonársky
- piesok betonársky
- dunajský kameň
- doprava
- drvené kamenivo
- piesok obsypový
- cement
- betónové skruže
- zemné práce

**Ponúkame taktiež:**

[www.prachnar.sk](http://www.prachnar.sk)  
Radlinského 17, Spišská Nová Ves

## Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

**0948 300 988**

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

### EURO - MONT

Predaj a montáž

## DREVENÉ PARKETY

Brúsenie a lakovanie  
[www.bruseneparkiet.com](http://www.bruseneparkiet.com)  
**0917 755 577**

### NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMINOV

VÝMENA, REKONŠTRUKCIA STRIECH, NOVÁ STRECHA.  
Za rozumnú cenu  
**0908 152 485**

### Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim vzduchovky, flobertky, pistole, ponúkate. 0949 505 827

» Nový detský horský odpružený bicykel /7-11 r./ 0915 953 729

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

### 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

Oprava kominu **GRATIS**  
**0950 266 604**

ZEVA pre seniorov   
[www.bituflex.sk](http://www.bituflex.sk)  
Bituflexroznava@gmail.com

### MK-AUTO.sk

Predaj Vašho vozidla nechajte na nás.

Zbavíme Vás starostí s predajom.

**WWW.MK-AUTO.SK**

### Čujte.sk

Doprajme si šťavnaté mango

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

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

3. októbra 1789 George Washington vyhlásil prvý Deň vd'akyvzdania

Výročia a udalosti

### Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:  
RP medzera SN medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad: RP SN 12 Predám kočič, 0987 654 321

Riadková inzercia reálit je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez [www.mojinzerat.sk](http://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, **SL** zameriňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

### Čujte.sk

Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

### INZERCIA

0905 338 878



# 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](http://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.

## Začali vydávať nové cestovné doklady

Ministerstvo vnútra SR začalo vydávať nové cestovné doklady s moderným grafickým a bezpečnostným dizajnom. Grafický dizajn, štátne a národné symboly reflektujú národnú hrdosť Slovákov a poukazujú na prepojenosť slovenského národa na jednotlivé regióny.

**Farebné prevedenie** nových cestovných dokladov je v tónoch zodpovedajúcich národným farbám. Na predsádke je vyobrazený Kriváň - ako symbol majestátnosti slovenských hôr a hrad Devín nad sútokom riek Dunaj a Morava - ako symbol slovenských dejín. Tieto dominanty dopĺňa prvý verš básne Pavla Bellu Horala „Aká si mi krásna“, ktorú zhudobnil Eugen Suchoň. Na vízových stránkach sú dominanty krajských miest a pamiatky UNESCO. Súčasťou grafického dizajnu je štátny znak v národných farbách, národné symboly a ľudové motívy. „Ide o cestovný doklad hodný 21. storočia. Má prítlačivý vizuál a technickú ochranu na vysokej kvalitatívnej úrovni. S čipom novej generácie je oveľa bezpečnejší, pričom umožňuje aj rozvoj ďalších elektronických služieb,“ povedal minister vnútra Matúš Šutaj Eštok.

Na projekte nových cestovných dokladov sa spoločne zo strany rezortu vnútra a dodávateľa podieľalo takmer 40 ľudí - tím rezortu vnútra bol zložený z expertov zo sekcie informatiky MV

SR, Kriministického a expertízneho ústavu PZ, Úradu hraničnej a cudzineckej polície P PZ, odboru dokladov a evidencií Prezídia PZ, sekcie ekonomiky a iných útvarov. „Nasadenie bolo obrovské, stihli sme to v rekordnom čase - za pár mesiacov, keďže situácia s pasmi bola kritická. Len dodám, že štandardné uvedenie nových pasov do života trvá aj dva roky,“ doplnil štátny tajomník MV SR Patrik Krauspe.

**Rezort vnútra vydáva** súčasne šesť typov cestovných dokladov - štandardné cestovné pasy pre občanov, diplomatické pasy, služobné pasy, cudzinecké pasy a cestovné doklady podľa dohovoru OSN 1951 a 1954. „Cestovné doklady majú nový bezkontaktný čip s vlastnosťami spĺňajúcimi vysoké technické a bezpečnostné nároky na bezkontaktné identifikačné doklady,“ povedal generálny riaditeľ sekcie informatiky, telekomunikácií a bezpečnosti MV SR Martin Hrachala.



» ren  
zdroj foto Ministerstvo vnútra SR

## Deň rešpektu a športu

Na Štadióne Antona Malatinského v Trnave zorganizovalo v pondelok 23. septembra 2024 občianske združenie Integrácia sviatky pre všetky deti rovnako podujatie s názvom Deň rešpektu a športu. Išlo o najväčšiu športovo-charitatívnu akciu s účasťou približne 18-tisíc žiakov a študentov z celého Slovenska a jeho partnermi boli Trnavský samosprávny kraj, Združenie Samosprávne kraje Slovenska SK8 a Združenie miest a obcí Slovenska. Hlavným posolstvom podujatia je dať deťom istotu, že na svoje problémy nie sú samé a poukázať na integráciu mládeže.

Deň rešpektu a športu bol určený pre žiakov II. stupňa základných škôl a študentov stredných škôl. Podujatie mohli naživo sledovať aj ostatní žiaci a študenti škôl po celom Slovensku. Dopravu deťom na podujatie zabezpečili špeciálne vypravené vlaky a autobusy. „Deň rešpektu a športu vnímam ako most k tomu, aby sa na Slovensku hovorilo, ale aj konalo v prospech ochrany detí pred šikanou. Je úlohou nás, všetkých dospelých, komunikovať s deťmi, vypočuť si ich a stať pri nich v najťažších momentoch. Rovnako im vytvoriť prostredie, v ktorom sa neboja ozvať ak niečo nie je v poriadku. Mladým musíme dať istotu, že na každý problém existuje riešenie, a že v tom nie sú sami. Na túto charitatívnu akciu sme pozvali 18-tisíc detí z celej republiky, z toho takmer 10-tisíc stredoškôľakov zo žup-

ných stredných škôl. Verím, že odkaz ‚byť slušný je cool‘ bude rezonovať medzi mladými a najmladšími, aby sa v spoločnosti cítili bezpečne,“ povedal trnavský župan a predseda SK8 Jozef Viskupič.

Na štadióne boli prítomní aj pracovníci Prevencie kriminality, ktorí počas podujatia poskytovali deťom a pedagógom informácie, kde a na koho sa môžu obrátiť v prípade, že sa stanú svedkami alebo obeťmi šikany. Súčasťou programu boli hudobné vystúpenia viacerých slovenských interpretov, či exhibičný futbalový zápas medzi osobnosťami projektu Integrácia a bývalými osobnosťami slovenskej futbalovej reprezentácie, na ktorom si priamo zahráli aj deti. Deň rešpektu a športu mal aj charitatívny rozmer - spojený bol s benefičnou akciou, ktorej výťažok poputuje na dobročinné účely. „Som rád, že Deň rešpektu a športu ďaleko presiahol Trnavu ako dejisko podujatia. Vďaka tomu každé jedno dieťa od Bratislavy až po Sninu už oddnes vie, že sa nemusí báť povedať, že je cieľom nenávisťných prejavov, či nedajbože šikany,“ vyjadril sa riaditeľ projektu Integrácia a organizátor Dňa rešpektu a športu Slavomír Krafcák.



» ren  
zdroj foto Trnavský samosprávny kraj

## Komunikujte a buďte v kontakte s blízkymi

# Povodne a psychologická pomoc pre ľudí

Nedávne povodne zasiahli na Slovensku veľa ľudí. Prírodné katastrofy, ako sú záplavy, môžu mať podľa odborníkov devastačný vplyv nielen na životné prostredie, ale aj na psychické zdravie zasiahnutých ľudí. Strata alebo zničenie domova, zranenie, odlúčenie od blízkych a neistota ohľadom budúcnosti môžu spôsobiť silný stres, úzkosť, traumy a pocity bezmocnosti. Liga za duševné zdravie preto pripravila rady, ktoré môžu pomôcť pri poskytnutí základnej psychologickej podpory ľuďom zasiahnutým záplavami.

### Akceptujte svoje pocity a dajte im priestor

Katastrofické udalosti vo všeobecnosti spôsobujú emocionálny zmätok. „Je normálne, že môžete cítiť šok, strach, zúfalstvo, zlosť alebo smútok. Nemusíte sa hanbiť za svoje pocity. Je to normálna reakcia na nenormálnu situáciu,“ hovorí odborníci z Ligy za duševné zdravie a odporúčajú:

- Skúste prijať, že v tejto situácii je prirodzené cítiť sa neisto a bezmocne.
- Dovoľte si plakať, byť smutný alebo nahnevany - tieto emócie sú normálnou reakciou na ohrozenie a stratu bezpečia.
- Rozprávajte sa o svojich pocitoch s blízkymi alebo ľuďmi v okolí, ktorí zažívajú

podobné situácie. Zdieľanie svojich skúseností môže uvoľniť emocionálny tlak.

### Komunikujte a buďte v kontakte s blízkymi

„V čase katastrofy je kľúčové udržiavať spojenie s ľuďmi, ktorí vám môžu poskytnúť emocionálnu podporu. Ak je to možné, zostaňte v kontakte s rodinou a priateľmi, ktorí môžu byť mimo zasiahnutej oblasti. Pomôže vám to cítiť sa menej izolovane a bezpečnejšie, zároveň vám môžu pomôcť radou alebo materiálne,“ radia odborníci, podľa ktorých je potrebné byť tiež v kontakte s ľuďmi okolo vás, pretože aj krátke rozhovory s inými evakuovanými môžu byť dôležité pre váš psychický stav - sila komunity sa ukazuje práve v kritických chvíľach. Rovnako by ste sa nemali báť komunikovať svoje potreby. Ak sami cítite, čo by ste potrebovali pre upokojenie, nebojte sa to svojmu okoliu povedať.

### Obmedzte prílišné sledovanie médií

Neustále sledovanie správ alebo sociálnych sietí môže podľa odborníkov zvyšovať stres a úzkosť. „Skúste teda sledovať správy len v pravidelných vybraných intervaloch a tiež filtrujte informácie - sústreďte sa na overené zdroje a vyhnite sa zdieľaniu neoverených alebo



Ilustračné foto.

zdroj foto Hans pixabay

poplašných správ,“ odporúčajú.

### Ak je to potrebné, vyhľadajte odbornú pomoc

Katastrofy môžu vyvolať veľmi silné reakcie, ako sú pocity beznádeje, chronický stres alebo dokonca posttraumatický stresový syndróm (PTSD). Ak máte pocit, že si neviete rady so svojimi emóciami, alebo ak sa u vás prejavujú vážne príznaky, ako sú nočné mory, flashbaky alebo neustála úzkosť, je dôležité vyhľadať pomoc odborníka.

• Linky dôvery sú dostupné a ponúkajú anonymnú pomoc v čase krízy, nonstop

a bezplatne.

**Linka dôvery Nezábudka 0800 800 566**

**Krízová linka pomoci 0800 500 333**  
• Psychológovia a terapeuti sú často dostupní aj v evakuačných centrách alebo formou telefonickú a online podpory.

**Pomáhajme si navzájom** - v čase katastrofy môže byť veľkým zdrojom úľavy pomáhať ostatným. Aj malé činy solidarity - ako poskytnutie praktickej pomoci alebo emocionálna podpora druhým - nám môžu pomôcť cítiť sa užitoční a podporiť vaše vlastné zvládanie situácie.

» ren



# CHRÁŇME SI MIER, RODIL SA ŤAŽKO



## PRÍĎTE NA DUKLU A DO SVIDNÍKA

**6. októbra 2024**

### PROGRAM:

#### Pamätník na Dukle

- 11.00 h | Otvorenie areálu pod pamätníkom pre verejnosť  
prezentácia histórie, kluby vojenskej histórie  
dobová poľná kuchyňa
- 13.00 h | Prelet leteckej techniky, pietny akt kladenia vencov
- 13.45 h | Slávnostný program s príhovormi hostí
- 15.00 h | Ukončenie podujatia pre verejnosť

#### Areál Vojenského historického múzea vo Svidníku

- 10.00 h | Otvorenie areálu pre verejnosť  
sprievodné aktivity, bohatý kultúrny program,  
ukážky vojenskej techniky, pravý vojenský guláš
- 15.00 h | Kandráčovci, koncert

#### Kyvadlová doprava:

10:00 – 16:00 h Svidník – Dukla – Svidník



 [instagram.com/ministerstvo\\_obrany\\_sr](https://www.instagram.com/ministerstvo_obrany_sr)

 [facebook.com/mosr.sk](https://www.facebook.com/mosr.sk)

Viac na [www.mosr.sk](http://www.mosr.sk)

# Pripravme si doma tekvicové semiačka

Dozrievanie tekvic v našich záhradách je už v plnom prúde. Zužitkovať z nich však môžeme nielen dužinu, ale aj semiačka. Sú veľmi chutné a prospešné i pre naše zdravie. Pripravíme si ich veľmi jednoducho aj doma a do práce môžeme zapojiť celú rodinu.

Tekvicové semiačka sú plné výživných látok, potrebných pre správne fungovanie nášho organizmu. Obsahujú minerály, nenasýtené mastné kyseliny, omega 3, omega 6 a omega 9, a tiež rôzne proteíny, karotény a množstvo vitamínov A, C, B1, B2, B3, B17 a vitamín E. Tiež sa v nich nachádza selén, vápnik, sodík, horčík, meď, železo, mangán a zinok. Bohaté sú na bielkoviny aj vlákninu.

## Použitie

Tekvicové semiačka by sme mali konzumovať v surovom stave a nesolené. Vtedy sa stanú zdravou maškrtou. Pridávať ich môžeme ako posýpku do krémových polievok či zeleninových šalátov. Dokonca sa z nich dá vyrobiť aj pesto.



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin\_Akyurt pixabay

## Domáca príprava tekvicových semiačok

Tekvicu prekrojte na dve časti a postupne z nej lyžicou vyberte mäkký obsah, teda dužinu aj semiačka.

Vybraté semiačka - jadierka dôkladne očistite od všetkých vláknien, pomývajte ich a vysušte. Potom ich rozložte na plech.

Jadierka sušte v rúre pri teplote 120 až 130 °C po dobu približne 90 minút, pozor dvierka rúry ponechajte mierne pootvorené. Jadierka na plechu počas sušenia priebežne premiešavajte. Dĺžka pečenia závisí od konkrétnej rúry aj veľkosti jadierok, preto ich pravidelne kontrolujte, aby vám nezhořeli.

## Náš tip

### Pesto z tekvicových semiačok

**Suroviny:** 60 g lúpané tekvicové semiačka, 4-5 PL tekvicový olej, hrst bazalky, 2 strúčiky cesnaku, soľ podľa chuti

**Postup:** Do misky vložíme všetky suroviny okrem oleja. Všetko mixujeme ponorným mixérom, pričom postupne po troškách prilievame olivový olej. Pesto môžeme použiť na ochutenie cestovín, prípadne ako nátierku na chlieb opečený na suchej panvici.

» ren

# Výborná je pečená, ale aj v polievke, koláči či hummuse

## Doprajme si chutné tekvicové hodovanie

Sezóna tekvic je tu. Veľké, malé, gulaťé či oválne, oranžové, žlté i zelené, nespočetné množstvo druhov čaká na to, kým ich spracujeme. Sú výbornou pochúťkou, ale tiež zdrojom mnohých zdraviu prospešných látok. Vychutnajte si túto skvelú zeleninu či už pečenú, ale aj v krémovej polievke, koláči či netradičnom hummuse.

V tekvici nájdeme podľa odborných štúdií vitamíny A, B, C, E, K, ďalej kyselinu listovú, pantoténovú, betakarotén, ale tiež minerálne látky ako sú železo, horčík, vápnik, draslík, meď a zinok. Táto chutná zelenina podporuje trávenie, pomáha odbúravať tuky, prospieva pokožke a posilňuje imunitu.

## Tekvicový koláč

**Suroviny na cesto:** 200 g hladkej múky, 1 PL cukru, 125 g masla, štipku soli

**Suroviny na náplň:** 800 g tekvice, 4 ks vajec, 2 PL kyslej smotany, 5 PL cukrového sirupu, 2 KL citrónovej kôry, štipku mletej škorice.

**Postup:** Rúru si predhrejeme na 200°C. Tekvicu ošúpeme, rozkrojíme napolovicu, zbavíme jadierok a nakrájame na menšie kúsky. Pokladíme ju na plech a pečieme vo vyhriatej rúre približne 40 minút. Zatiaľ si v miske zmiešame múku, cukor, maslo, soľ a 1 lyžicu studenej vody. Vypracujeme hladké cesto, ktoré zabalíme do fólie a vložíme na pol hodinu do chladničky. Cesto vyberieme a medzi dvoma vrstvami kuchynskej fólie rozvalkáme na okrúhlu placku. Vystelieme ňou formu, pričom by mali okraje trochu prečnievať. Cesto vložíme naspäť do chladničky na ďalšiu pol hodinu. Medzitým vyberieme upečenú tekvicu a necháme ju trochu vychladnúť. Lyžicou vydlabeme približne 500 g dužiny, popučíme ju vidličkou na jemnú hmotu. Pridáme vajčka, kyslú smotanu, cukrový sirup, citrónovú kôru, škoricu, a zmes poriadne premiešame. Formu



Tekvicový koláč.

zdroj foto ArtsandExpressions pixabay

vyberieme z chladničky, rozotrieme na ňu pripravenú plnku a pečieme pri teplote 200°C približne 40 minút. Plnka by mala stuhnúť a trochu zhnednúť. Koláč necháme vychladnúť a podávame ho podľa chuti ozdobený kopčekom vanilkového krému, šľahačky, kyslej smotany alebo vanilkovej zmrzliny.

## Krémová polievka s tekvicovými semiačkami

**Suroviny:** 1 menšiu tekvicu, 1 cibuľu, 4 mrkvy, 3 menšie zemiaky, olej, soľ, vodu

**Postup:** Tekvicu mrkvu, zemiaky a cibuľu očistite, tekvicu zbavte jadierok a všetku zeleninu pokrájajte na kúsky. Vo väčšom hrnci rozohrejte olej, pridajte na kúsky pokrájanú cibuľu, po chvíli pridajte tekvicu, mrkvu aj zemiaky. Všetko spolu niekoľko minút restujte. Následne podlejte podľa potreby vodou, pridajte soľ a na miernom ohni duste, kým zelenina nezmäkne. Následne polievku v hrnci rozmixujeme



Tekvicová polievka.

zdroj foto RitaE pixabay

ponorným mixérom na krém. Polievku môžete na tanieri ozdobiť kopčekom bieleho jogurtu alebo kyslej smotany, tekvicovými semiačkami a tekvicovým olejom. Podávajte s celozrnným chlebom alebo pečivom.

## Hummus z tekvice hokkaido

**Suroviny:** 1 menšiu tekvicu hokkaido, 4 PL citrónovej šťavy, 1 až 2 strúčiky cesnaku, soľ a čili korenie podľa chuti, olivový olej, sezamové semiačka, petržlenovú vňať

**Postup:** Tekvicu dôkladne umyte, zbavte jadierok, nakrájajte na kocky, poukladajte na plech vystlaný papierom a očistený cesnak a všetko spolu do olivovým olejom a pečte v rúre vyhriatej na 200°C Celzia asi 20 až 25 minút.

Upečenú tekvicu nechajte vychladnúť, potom ju preložte do mixéra, pridajte soľ, čili korenie, citrónovú šťavu a očistený cesnak a všetko spolu do hladka zmixujte.

Hummus preložte do misky, posypte sezamovými semiačkami a nasekanou petržlenovou vňaťou. Podávať môžete s arabským alebo celozrnným chlebom.

## Pečená tekvica hokkaido

**Suroviny:** 1 tekvicu hokkaido, olivový olej, cesnak (podľa chuti), soľ, tymián

**Postup:** Pripravte si cesnakový olej. Do misky nalejte olivový olej. Cesnak očistite, jednotlivé strúčiky roztlacite a následne pridajte do misky k olivovému oleju. Pridajte soľ a tymián. Premiešajte.

Tekvicu dôkladne umyjete, zbavte jadierok, nakrájajte na mesiačky, poukladajte na plech vystlaný papierom na pečenie, potrite cesnakovým olejom a pečte v rúre vyhriatej na 200°C Celzia asi 20 až 25 minút. Podávať môžete ako prílohu k mäsu aj rybám.

» ren

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



S GARANCIOU



## ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu  
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



**0918 726 754**

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU  
[SK.ABAINNOVATOR.COM](http://SK.ABAINNOVATOR.COM)

## EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

BombaFasada  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)

**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

## Zdravie z Oravskej horárne



Pobyty so štátnou účelovou dotáciou  
1 nepracujúci dôchodca aj v roku 2024

**Dovolenkujte iba za 230 EUR**

**1 dôchodca/6 dní/5 nocí**

**VOĽNÉ TERMÍNY:** 14. 10 – 19. 10. • 21. 10 – 26. 10.,  
28. 10 – 2. 11. • 4. 11 – 9. 11. • 11. 11 – 16. 11. • 18. 11. – 23. 11. 2024.

**Cena zahŕňa:**

> 5 x ubytovanie, 5 x plnú penziu,  
> 1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy

**Bonus:**

1 x folklórne vystúpenie, bezplatná WIFI,  
vstup do herní, parkovanie v areáli, požičanie bicyklov  
a darček Oravskej horárne na pamiatku

Penzión \*\*\* Oravská horárne, Oravský Podzámok č. 396, lokalita Hruštín Zábava  
Informácie nájdete na [www.oravskahoraren.sk](http://www.oravskahoraren.sk) • Rezervácie: **0918 591 942**, [info@oravskahoraren.sk](mailto:info@oravskahoraren.sk)

## MONTTER

## ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE



Hliník

Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!

ZOSTÁVA MENEJ AKO **100** DNÍ DO VIANOČ

**0919 383 881** • [www.MONTTER.sk](http://www.MONTTER.sk)

Montujeme  
po celom Slovensku

**OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

## POKRÝVAČ- TESÁR

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

**OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁČ**

**ZDARMA**

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁČU RUČIME!**

Kontakt: +421 949 623 050

## Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ  
ONLINE!

## BUĎTE NA OČIACH AJ V OKTÓBRI

Vyskúšajte čím skôr

**ÚČINNÚ REKLAMU**

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

## SPIŠSKO

Týždenne až v **32 540**  
domácnostiach

# 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%**

**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

**Stannah**

**Darček v  
hodnote až  
do 100,- €\***

**Ponuka**

Toto hovoria naši zákazníci.  
Neni k tomu čo dodať

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 podakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková ★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162** • [www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

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

\*Kampaň platí pre každú objednávku do 31.10.24, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

**KÚPIM PAROŽIE**

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

**Celá SR**

**0940 723 073**  
trofejeeu@gmail.com

**POKRÝVAČ- TESÁR**

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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

Vypestujte si to svoje domáce! :) **SKLENÍKOVO**

**Jesenný výpredaj!**

- Skleníky %
- Sudy na vodu %
- Kompostéry %
- Krycie plachty %
- Udiarne %

Môžete nám aj zavolať!

**0915 516 672**

[www.sklenikovo.sk](http://www.sklenikovo.sk)  
Navštívte náš e-shop!