

**čujte.sk**  
Čítajte nás:  
[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

# POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností

**ČISTENIE HROBOV**  
HROB 90€ 79€ 2HROB 140€ 119€  
OBNOVA PÍSMÁ: 1,5€ 1,3€/ZNAK  
**DO DUŠÍČIEK STÍHAME!**  
ING. MIROSLAV GREISIGER  
0940 653 651, 0919 205 521  
[WWW.CISTENIEHROBU.SK](http://WWW.CISTENIEHROBU.SK)

## SERVIS OKIEN, VÝMENA TESNENIA



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

CENA AJ TELEFONICKY  
**0902 111 773**



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

**Pavol Juščák**  
Kopečná 242/2, Poprad



Diela majstrov európskeho umenia  
16. – 19. storočia

## Šrobárova zbierka

Tatranská galéria v Poprade  
**2. 8. – 27. 10. 2024**

diela zapožičalo:  
Národný zemédělské muzeum, s.p.o. Praha  
Zámek Kačina – Muzeum českého venkova



**Kamenárstvo**  
Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille  
**Najväčší výber pomníkov na Slovensku**  
0948 906 102 ...LACNO A KVALITNE...  
[www.kamenarstvovsvit.sk](http://www.kamenarstvovsvit.sk)



Doprajme si  
šťavnaté mango  
[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)



**ŽALÚZIE, SIETKY**  
proti hmyzu  
rýchlo, lacno, kvalitne  
**0907 942 957**  
[www.lacne-zaluzie.sk](http://www.lacne-zaluzie.sk)

Bistro



NAJŠŤAVNATEJŠIA

## DONÁŠKA v meste

Stačí si vybrať, objednať  
a naše špeciality sú v momente  
na ceste k vám

POPRADE, Svitská cesta 3  
Utorok - nedeľa 11:00 do 21:00 h



AKCIA HAPPY HOUR  
od 14:00 - 17:00 **20% zľava**  
pri objednávke cez náš web  
Tel.: **0918 7199 84**

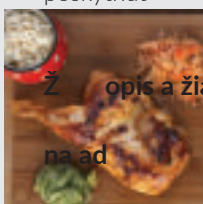


[www.ucmela.sk](http://www.ucmela.sk)



KUPÓN

**POLOVICA GRILOVANÉHO  
MEDOVÉHO KURÁĽA**  
S RYŽOU A ŠALÁTOM  
800g  
+ 3 kukurice zdarma  
200 g  
- osobný odber



Celom našej fir-  
poskytnúť

Ž... opis a žiadosť  
na ad

Túto výhodnú ponuku získate **predložením kupónu!**

KUPÓN

**STRIPSY  
S HRANOLKAMI**  
1+1 zdarma  
300g porcia  
- osobný odber



## Bezplatný týždenník

POPRADESKO  
KEŽMARSKO

EV 6206/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník I, Vydanie 22, týždeň 39/2024.

Redakcia: Bajkalská 3852/20

POPRADE

popradsko@regionpress.sk

## INZERCIA

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

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame  
na recyklovanom  
papieri

## DISTRIBÚCIA (41520 domácností)

## Každý týždeň:

Poprad, Kežmarok, Abrahámovce,  
Huncovce, Spišská Belá, Veľká  
Lomnica, Vlková, Vrbov, Spišská  
Sobota, Stráže pod Tatrami, Ba-  
tizovce, Hozelec, Hôrka, Hranov-  
nica, Jánovce, Kravany, Lučivná,  
Spišská Teplica, Spišské Bystré,  
Spišský Štiavnik, Svit, Štrba, Svä-  
bovce, Vikartovce,

## O 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 vyskytnúť 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

## KLAMPIARSTVO

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

## NÁTERY a ČISTENIE STRIECH

výškové práce 0947 102 999

FRÉZOVANIE a  
VLOŽKOVANIE  
KOMÍNOV

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

0905 279 418  
obhliadka ZDARMAKontaktujte nás v pracovných dňoch  
od 7,00 hod do 17,00 hodwww.kominar-poprad.sk  
www.kominyfrezovanie.skErimont s.r.o., Lučivná 315  
0905 279 418, Michal HudáčObčianska  
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, flo-  
bertky, pistole, ponúknite.  
0949 505 827

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Ma niekto doma liek BE-  
TAHISTIN ACTAVIS 24mg 100  
tablet, ešte v záruke a  
nepotrebuje ho? Súrne ho  
zháňam, zaplatím ho. Ďa-  
kujem. Tel. 0950 643 234

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

**Nová tréningová hala  
(220 m<sup>2</sup>) v Poprade  
na prenájom**

**0917 235 285**

**TEPUJEME  
SEDAČKY.  
KOBERCÉ...**

...VYZDVIHNEME  
...VYČISTÍME  
...SUCHÉ PRIVEZIEME

**350€/m<sup>2</sup>**

**0910 281 674**

**čujte.sk**

Objavme krásy prírody  
v Nízkych Tatrách

**www.cujte.sk**

**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 POPRAD

**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA**

**0905 338 878  
0907 877 862**

**REGION  
PRESS**

www.regionpress.sk

sieť 39  
regionálnych  
novín

**BEZPEČNOSTNÉ DVERE**

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

**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: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

**OBNOVA NÁPISOV  
a DOSEKÁVANIE  
DÁTUMOV na  
POMNÍKCH**

**PRIAMO NA CINTORÍNE**

čistenie dvojhrobu 100€

**0944 229 001**

**VÝMENA  
STRIECH**

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

**0948 107 877**



**OD PONDELKA**  
OD PONDELKA 30. 9. DO NEDELE 6. 10.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**ŠTEDRÝ PONDELOK**

VYBRANÉ  
**TOALETNÉ PAPIERE**

**2+1**  
ZADARMO  
Plus  
KUPUJ KUPÓN

PLATÍ LEN V PONDELOK 30. 9.  
MAXIMÁLNY ODIER JE 4 KUSOV NA KÚP.

**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 ČISTITE

**31% ZĽAVA**

1.89\*\*

**1.29**

Coca-Cola/  
Coca-Cola Zero/  
Fanta/Sprite  
2l  
\* nábeh za obal 0,15 €



**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!**



\*Dobrá cena je vždy najnižšou predpísanou cenou výrobcu.

\*\*Zlata cena je najnižšia bežná predpísaná cena, t.j. cena aktuálnych cien, stanovená na základe porovnania cien dňa 9. 9. 2024.

Posledná tovaru platí od 30. 9. do 6. 10. 2024 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber každý v obvyklom množstve.

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

**NÁŠ TIP**

**Burger NARCOS**  
+ hranolky,  
váha 550 g

**8<sup>10</sup>€**

**Pizza MEXICANA**  
priemer 35cm,  
váha 660g

**8<sup>10</sup>€**

Zaregistruj sa na  
[www.collective.sk](http://www.collective.sk)  
a získaj zľavový kód



943170498287

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

**COLLECTIVE**

• BISTRO • BAR • DANCE CLUB • RESTAURANT •

PIZZA \* BURGER \* ŠALÁTY  
\* KRÍDELKÁ \* KURACIE NUGETKY  
\* KREVETY \*

**OLDIES PÁRTY**  
**V COLLECTIVE sú späť!**  
**SOBOTA: 5.10 • VSTUPNÉ: 2€**

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

POPRAV Dostojevského 23 (za Výkrikom) • tel.: 0903 939 797



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**

**VÝSTAVBA RD na kľúč**  
**REKONŠTRUKCIE**  
rod. domov, bytov,  
bytových jadier, a iné  
stavebné činnosti ...  
**ZATEPLOVANIE**  
info: **0902 60 73 75**

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



**PP STAV PP s.r.o.**

**STAVEBNÉ PRÁCE**

☎ 0905 108 770

- sadrokartonárske práce
- kúpeľne, bytové jadrá
- vinylové  
a laminátové podlahy
- zámkové dlažby
- prenájom lešenia,  
debnenia, vozíkov



**Hľadáte prácu?**  
**SKÚSTE TO U NÁS**



**COOP**  
**JEDNOTA**  
**POPRAV**

Príležitosť zamestnať sa  
ponúkame v rámci okresov Poprad  
a Kežmarok v mestách Poprad,  
Kežmarok, Spišská Belá  
či Spišská Stará Ves,  
a napríklad aj v obciach Vojňany,  
Jánovce, Štrba, Švábovce, Huncovce,  
Spišské Bystré, Spišský Štiavnik  
a v mnohých ďalších.

Aktuálne pracovné ponuky  
nájdete na našej webovej stránke:  
**[www.cooppoprad.sk](http://www.cooppoprad.sk)**

**Kontakt:**

info@cooppoprad.sk  
Tel.: 0527867223  
COOP JEDNOTA POPRAV, spotrebné družstvo  
Námestie sv. Egídia 27  
058 01 Poprad



**DOM SENIOROV**  
TATRANSKÁ ŠTRBA

Zariadenie Dom seniorov  
Tatranská Štrba hľadá  
**ZAMESTNANCOV**  
na trvalý pracovný pomer  
v nepretržitej prevádzke.

- Nástup možný ihneď.
- Práca na 12-hodinové zmeny (denná 6.00-18.00  
a nočná 18:00-06:00).
- Benefity: možnosť zabezpečenia ubytovania, bezplatné  
stravovanie, teambuildingy, príjemný pracovný kolektív,  
práca v prosperujúcom zariadení.

Pozícia: **OPATROVATEĽ/KA**

- Opatrovateľský kurz nie je pri nástupe nevyhnutný.
- Mzda od 900€-1200€ (podľa príplatkov)

Pozícia: **ZDRAVOTNÁ SESTRA / OŠETROVATEĽKA**  
**/ PRAKTICKÁ SESTRA**

- Mzda od 1100€-1500€ (podľa príplatkov, vzdelania a praxe)
- Potenciál práce a využitia odborného zdravotníckeho  
vzdelania pre činnosť v projekte ADOS.

Bližšie informácie na t.č.: **0907 100 000**  
alebo na **info@dmseniorov.sk**

# Aplikácia hey0BI: **REGISTRÁCIA S BENEFITMI**

Registruj sa a získaj svoj zľavový kupón!

**VÝHODNÉ**  
nákupky



STIAHNI  
SI APLIKÁCIU  
TERAZ!



**ZÁKAZNÍCKA**

OBI

Karta

**5%**

Zľavový

**KUPÓN**

\*súhlas s odberom newsletteru

obi.sk

\*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.

**DOKÁŽETE**  
ČOKOLŤVEK

**OBI**

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

**EURO - MONT**  
Predaj a montáž  
**DREVENÉ PARKETY**  
Brúsenie a lakovanie  
www.brusenieparkiet.com  
**0917 755 577**

**STRECHY, OPRAVY, REKONŠTRUKCIE  
VÝMENA ŽLABOV, ZVODOV**  
KLAMPIAR - POKRÝVAČ : 0907 940 920

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

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

**KC SAV ACADEMIA Stará Lesná**  
Prijme do pracovného pomeru  
**recepčný**  
Termín nástupu: od 1.10.2024 resp. podľa dohody  
Mzda: cca 1190 € brutto + príplatky  
Bonusy:  
• Strava zabezpečená zamestnávateľom počas pracovných zmien zdarma  
• Možnosť ubytovania počas pracovných zmien  
• 1 týždeň dovolenky nad rámec zákona  
• Preplácanie PN nad rámec zákona  
Životopis a žiadosť posielajte na adresu:  
[cintelova@kcacademia.sk](mailto:cintelova@kcacademia.sk)  
Bližšie informácie na tel. č. **052/446 7464-6**

**KC SAV ACADEMIA Stará Lesná**  
Prijme do pracovného pomeru  
**vyučeného kuchára / kuchárku**  
Termín nástupu – ihneď resp. podľa dohody  
Mzda: cca 1100 € netto podľa odbornosti uchádzača  
Bonusy:  
• 1 týždeň dovolenky navyč  
• Strava počas pracovných zmien zdarma  
• V prípade potreby poskytujeme ubytovanie  
Životopis a žiadosť posielajte na adresu:  
[cintelova@kcacademia.sk](mailto:cintelova@kcacademia.sk) alebo  
[pitonak@kcacademia.sk](mailto:pitonak@kcacademia.sk)  
Bližšie informácie na tel. č. **052/446 7464-6**

**KC SAV ACADEMIA Stará Lesná**  
Prijme do pracovného pomeru  
**samostatný účtovník**  
Termín nástupu – ihneď resp. podľa dohody  
Mzda: cca 1450 € brutto  
Náplň práce:  
Komplexné zabezpečovanie účtovníckej agendy  
Bonusy:  
• 1 týždeň dovolenky nad rámec zákona  
• Strava počas pracovných zmien zdarma  
• Preplácanie PN nad rámec zákona  
Životopis a žiadosť posielajte na adresu:  
[cintelova@kcacademia.sk](mailto:cintelova@kcacademia.sk)  
Bližšie informácie na tel. č. **052/446 7464-6**

**PEGATHERM**  
Sme s Vami už **20 ROKOV**

**Partizánska 1849  
Poprad – Západ**  
(vedľa autosalónu Peugeot)

## IGLO ENERGY OKNÁ PRE VÁŠ DOMOV

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

**Prenájom  
lešenia  
od 10€/deň**



*... príd'te sa presvedčiť!*

Plastové  
okná a dvere



Vchodové  
dvere



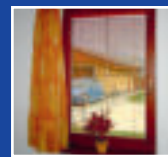
Garážové  
brány



Zasklievanie  
balkónov



Tieniaca technika  
a žalúzie



Sieťky  
proti hmyzu



Prenájom  
lešenia a plošín



**www.pegatherm.sk**

info: 0918 957 982 • 052 7764 353  
e-mail: [info@pegatherm.sk](mailto:info@pegatherm.sk)



# SERVIS

## OKIEN A DVERÍ

### 0903 606 263

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

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

[www.oprava-servis-okien.sk](http://www.oprava-servis-okien.sk)

### NATIERAČSTVO

### MALIARSTVO

### NÁTERY STRIECH

### OPRAVA KOMÍNOV

mobil:

## 0940 954 513

Za prijateľnú cenu

Vedenie **jednoduchého a podvojného účtovníctva**, mzdovej agendy a spracovanie daňových priznaní k DPH, fyzických a právnických osôb.

info@uctujdane.sk  
0905 834 662

Spolupracujeme s renomovaným daňovým poradcom



# MERKUR

SLOVAKIA s.r.o.



## SELVO

PREDAJ - SERVIS

Doporučuje Jirka Krampol

### Elektro Seniorské a invalidné vozíky

Pohyb v každom veku

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

Ideálny darček pre Vášho SENIORA

11 modelov v ponuke

Načo TAXI, načo MHD, SELVO Vás všade dovezie.

LM, Kamenné pole 4554/6 (pri TESCU) 0905 427 822  
RK, Bystrická cesta 178 (za ČS Benzinol) 0907 461 578

## Páči sa mi



### POPRAĎSKO.SK

#### na facebooku

Staň sa fanúšikom stránky a sleduj:

- nové inzeráty
- dôležité info
- tipy na voľný čas
- súťaže, ...

## 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-hrobov.sk](http://www.cistenie-hrobov.sk)

## BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť

- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

Oprava komínu GRÁTIS

## 0950 266 604

ZĽAVA pre seniorov

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

## INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0905 338 878  
0907 877 862

## KRÁSNA STRECHA

### NÁTERY STRIECH

### VÝMENY STRIECH

### OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

## 0940 366 431




## PREDAJ NOSNÍK VO VEĽKOM SLAVKOVE

PRIJÍMAME OBJEDNÁVKY NA TEL. Č. 0911 952 229 ALEBO 052 7767 359

## STRIKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m<sup>2</sup> pur penou, hrúbka 20 cm  
0,58 €/m<sup>2</sup> hrúbka 1 cm

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

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

### STAVEBNÉ PRÁCE

tel: 0915 363 983

### POTERY A STROJOVÉ OMIETKY

MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m<sup>2</sup>

### ZATEPLOVANIE rodinných domov

IZOLÁCIA PODKROVIA tel: +48 665 719 051

## 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

## 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

## FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sieťkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

frézovanie od 15€/bm

OBHĽIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA na materiál 35%

0904 157 144, 0903 874 784

## Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

Zľava na materiál 40%

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

## Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

## 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 svetníkov 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)

**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA**

Redakcia  
**Popradsko**  
**0905 338 878**  
**0907 877 862**



# MG ZS

## Už v predaji

Since 1924

od **16.810 €**

**7** TRIKÁT VIAC STABILNÝ VOZITEL MALÝ MOTOR  
150 000 km  
Kombinovaná spotreba 6,6 - 7,2 l/100 km, emisie CO<sub>2</sub> 149 - 163 g/km (podľa normy WLTP). Údaje podľa smernice a nariadení EÚ alebo predpisov EHK, Obrázky sú ilustračné.

ALZ, s.r.o. Východná 19C, PREŠOV ☎ 0903 992 700 [alz.mgmotor-slovakia.sk](http://alz.mgmotor-slovakia.sk)



**Firma ROST, s.r.o.**  
Považská Bystrica

## HĽADÁ

### VODIČOV NÁKLADNEJ KAMIÓNOVEJ DOPRAVY

- Preprava sypkých materiálov vyklápacími návessmi do krajín AT, IT, DE, FR, CZ,...
- Ťahače zn. VOLVO FH, r.v. 2019-2024
- Viac informácií telefonicky na č. 0918 706 706




## 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**



**OVOCNÉ STROMY V KVETINÁČOCH**



**ŠIROKÝ SORTIMENT JAHÔD**



**JESENNÉ KVETY A VRESY**



# Nová Kia Sorento.

Zvládneš čokoľvek.



Movement that inspires



MOTOR GROUP  
POPRADE

Motor Group Poprad, spol. s r.o.

Partizánska 3800

058 01 Poprad

+421 52 787 92 30

[www.motorgroup.sk](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.

# 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)

## Svätý František a jeho láska

**Pred 800 rokmi sa na vrchu La Verna v toskánskych Apeninách odohrala tajomná udalosť. František z Assisi sa sem utiahol do samoty jednoduchého pustovne medzi skalami a zažil tu zjavenie, po ktorom sa mu na tele objavili stigmy.**

**Spoločenstvá Františkových nasledovníkov** si až do konca roka pripomínajú toto výročie aj na Slovensku. Ak navštívite františkánsky kostol v Nových Zámkoch – napríklad aj v deň jeho sviatku 4. októbra – môžete za zvyčajných podmienok nadobudnúť úplné odpustky.

**Veľkého svätca z Assisi** poznáme najmä pre jeho radikálne prijatie chudoby a lásku k zvieratám. Keď sa však začítame do jeho spisov, možno nás prekvapí, že najčastejšie píše o svojej láske k Ježišovi v Eucharistii. Napríklad v liste bratom na generálnej kapitule: „Vyzývam vás všetkých, moji bratia, aby ste preukazovali všetku úctu a všetku česť najsvätejšiemu Telu a Krvi nášho Pána Ježiša Krista, v ktorom sa utišujú a zmierujú veci, ktoré sú na nebi a na zemi, so všemohúcim Bohom.“

**Kresťanov nabáda**, aby si kňazov vážili nie pre ich vlastnú svätosť (alebo jej nedostatok), ale preto, že prinášajú svätú omšovu obetu: „Máme často navštevovať kostoly a ctiť a vážiť si du-

chovných nielen pre nich samých, ale aj vtedy ak sú hriešni, a to pre ich úrad, lebo oni majú moc na oltári obetovať Telo a Krv nášho Pána Ježiša Krista, ktoré prijímajú a podávajú ostatným.“

**Svoje horlivé presvedčenie** o skutočnej prítomnosti Ježiša v Eucharistii najjasnejšie vyjadruje týmto poetickým zvolaním: „Nech sa chveje celé ľudstvo, nech sa trasie celá zem a nebesá nech jasajú, keď je na oltári v rukách kňaza Kristus, Syn živého Boha. Aká obdivuhodná veľkosť a úžasné poníženie! Aká vznešená pokora! Aká pokorná vznešenosť, že Pán vesmíru, Boh a Boží Syn, sa tak ponížuje, že sa pre našu spásu ukrýva pod kúsok chleba.“

**Slávenie najsvätejšej obety** zvykne kňaz obetovať na konkrétny úmysel. Veriaci preto kňazom zverujú ďakovné či prosebné úmysly, ale aj prosby za spásu zosnulých. Viac sa dozviete na [www.omsovmilodar.sk](http://www.omsovmilodar.sk).



» acn  
zdroj foto ACN

## 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 pritažlivý 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, Kriminalistického 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

## 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 psychologickéj 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 nahnevaný – 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 zasiahutej 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 neverených 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 telefonickéj a online podpory.

**Pomáhajte 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



112,00€

Chloé Love Story  
Parfumovaná voda 75 ml

Demro.sk



229,00€

Pánske hodinky police  
polychromy 0006204

ZlatnictvoLion.sk



1.199,00€

Americká chladnička Haier  
HF7720ENMB

ZlavneneSpotrebice.sk



119,00€

Odvlhčovač vzduchu  
Silvercrest® SLE 200 B3

Lidl.sk



13,90€

Musetti zrnková káva Decaf  
bezkofeinová 500g

Domkavy.sk



15,50€

3D nástenné hodiny  
BAST čierne

Wellhox



53,99€

Akumulátorový plotostrih  
HECHT 6020

trtechnic.sk



369,00€

Kärcher K 4 Power Control  
Car and Home 1.324-041.0

karcher-store-karimtech.sk



145,30€

Detský bicykel chlapčenský  
VOLARE - NERF 16" Satin Blue

market24.sk



10,39€

AMBITION forma  
na 12 muffinov Lukrecja

Kuchynovo.sk



89,00€

Aku turbínový fúkač lístia  
Performance® Pptlba 40-Li C3

Lidl.sk



139,00€

Tepovač Parksider®  
PWS 20 D3

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

# Pripravme si doma tekvicové semiačka

Dozrievanie tekvic v našich záhradách je už v plnom prúde. Zúžitkovať 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 prekrójte 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 nezhoreli.

## 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, guľaté 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 vajčička, 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 na pečenie, pokvapkajte 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, tymian

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

Tekvicu dôkladne umyjete, zbavte jadierok, nakrájajte na mesiačiky, 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

## Kamerové systémy na školách

Vláda schválila koncepciu posilnenia bezpečnosti škôl prostredníctvom inštalácie kamerových systémov. „Analýza verejných objektov, pri ktorých je potrebná zvýšená kontrola a ochrana, ukázala ich najväčšiu potrebu pri školách,“ informoval rezort vnútra. Pilotný projekt by mal byť realizovaný na troch vybraných školách už v najbližších mesiacoch.

Hlavným cieľom inštalácie kamerových systémov je zvýšenie kontroly nad prístupom do školských objektov a monitorovanie pohybu osôb v okolí škôl. Tieto systémy podľa rezortu vnútra nielenže znížia riziko neoprávneného vstupu, ale poskytnú aj dôležitý nástroj pre rýchlu reakciu v prípade bezpečnostného incidentu. Každá škola tak bude môcť byť vybavená kamerami so zreteľom na legislatívne predpisy o ochrane osobných údajov a ochrany súkromia. Do systému, ktorý bude pracovať so softvérom rozpoznávacím tváre, bude mať prístup aj polícia. „Tento systém nevytvorí ďalšiu záťaž na policajtov základných útvarov. Kamerové systémy budú pomocou umelej inteligencie schopné identifikovať rizikové správanie. Až potom bude hlásenie posunuté operačnému stredisku. Myslí, že to pomôže zvýšiť bezpečnosť na školách. Systém si nebude vyžadovať špeciálnu obsluhu,“ objasnil minister

vnútra Matúš Šutaj Eštok.

Projekt je realizovaný v úzkej spolupráci s bezpečnostnými expertmi a školskými inštitúciami. Odborníci navrhli umiestnenie kamier tak, aby zabezpečili optimálny dohľad nad rizikovými zónami bez narušenia súkromia študentov a zamestnancov. Počet kamier sa môže líšiť v závislosti od veľkosti či dispozície školy.

Predpokladaná nákladovosť pilotného projektu sa pohybuje na úrovni 137 700 eur. Ministerstvo vnútra v pokračovaní projektu ráta s celkovými nákladmi 62 706 153 eur na celkový počet 2 967 základných a stredných škôl. Inštalácia kamerových systémov by bola v pokračovaní projektu postupne realizovaná v najbližších dvoch rokoch. Projekt bude financovaný zo zdrojov Európskej únie.



» ren  
Ilustračné foto. zdroj foto steveriot1 pixabay

## Deň rešpektu a športu

Na Štadióne Antona Malatinského v Trnave zorganizovalo v pondelok 23. septembra 2024 občianske združenie Integrácia sviety 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 poslanstvom 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 detí 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 stáť pri nich v najťažších momentoch. Rovnako im vytvorím 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

## 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 nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 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

# AKCIA

## 2+1 ZADARMO

KOLAGÉN FORTE 2 v 1

**38,90** EUR /1 KS

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

**45,90** EUR /1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

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 známok 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](http://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 Polygon

# 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)

**MONTER**

## ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE



Hliník

Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!

ZOSTÁVA MENEJ AKO **100** DNÍ DO VIANOC

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

Montujeme  
po celom Slovensku

**OBJEDNAVKY@MONTER.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

**POPRAĐSKO**

Týždenne až v **41 520**  
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**

**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

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 podakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková ★ Trustpilot

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

Pre ŽŤP 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**  
[trofej.eu@gmail.com](mailto:trofej.eu@gmail.com)

## POKRÝVAČ- TESÁR

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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

## SKLENÍKOVO

Vypestujte si to svoje domáce! :) **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!