

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Dovoľujeme si vás pozvať na skvelý
KONCERT



HONZA NEDVĚD ml. a PŘÍBUZNÍ

Nejhezčí Nedvědkovy, ale i nové autorské písničky

POPRADESKO • Dom kultúry
23. 10. 2024 o 19.00 h

Kapela PŘÍBUZNÍ oslavuje tento rok 30 rokov od svojho vzniku. Patrila k špičkám folkovej hudby u nás. Sprevádzali niekoľko rokov Honzu Nedvěda s veľkou kapelou - POKLAD a tiež Františka Nedvěda.

Potom sa však na dlhých skoro 20 rokov odmlčali a venovali sa iným svojim aktivitám. V tomto roku sa ale rozhodli opäť naskočiť a svoje 30. narodeniny tak osláviť koncertami spoločne s divákmi po celej Českej a Slovenskej republike. Zo základného obsadenia kapely zostali Honza Nedvěd ml., jeho manželka Hanka Nedvědová (Šebestová) a Láďa Zvak.

Pribrali však tiež fenomenálnych muzikantov troch bratov Oršulíkov (bicie, basa, gitary), ale hlavne tiež spevákov, takže viachlasy v pesničkách znejú úžasne. Repertoár je zložený z najznámejších, ale aj menej známych Nedvědov z éry Brontosaurov, ale tiež Spirituál Kvintetu, no a samozrejme koncert sprevádza aj vlastná tvorba, veď Příbuzní vydali niekoľko CD a nové sa práve pripravuje, takže určite sa kapela pochváli aj niekoľkými novinkami.

Predpredaj: www.ticketportal.sk

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

99-004

PR
mont
SKLENNÍKY
DO VAŠEJ ZÁHRADY
info: **0907 909 473**
@pr.mont

99-020



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

42-120

ČISTENIE HROBOV
1HROB 90€ 79€ 2HROB 140€ 119€
OBNOVA PÍSM: 1,5€ 1,3€/ZNAK
DO DUŠÍČEK STÍHAME!
ING. MIROSLAV GREISIGER
0940 653 651, 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK

16-008

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

83-003

Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **16. októbra 2024**

O.K. OKNO
plast drevo hliník

ROKOV SKÚSENOSŤ!
21

NAJVÄČŠIE OKENNÉ ŠTÚDIO
OKENNÉ A DVERNÉ SYSTÉMY



WWW.OKOKNO.SK

TEL.: 052/788 61 01

MOBIL: 0918 667 559 • 0907 401 708

DOSTOJEVSKÉHO 23 (VEDĽA UTÓPIE)

KORÁDO



RENOVÁCIA VANÍ
SMALTOM

lištovanie a utes. vaní
iné opravy (voda, odpad)
zapojenie práčky
priamo na odpad

mobil: 0903 549 576

99-068

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

Pavol Juščák
Kopečná 242/2, Poprad

99-009



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@domseniorov.sk

42-123

Hľadáte prácu? SKÚSTE TO U NÁS



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

Kontakt:

info@cooppoprad.sk
Tel.: 0527867223

COOP JEDNOTA POPRAD, spotrebné družstvo
Námestie sv. Egídia 27
058 01 Poprad

99-112

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



ROKOV NA SLOVENSKU

OD PONDELKA

OD PONDELKA 14. 10. DO NEDELE 20. 10. ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ OVOCNÉ ŠŤAVY

2+1 ZADARMO



PLATE LEN V PONDELOK 14. 10.

55% ZĽAVA

9.99*

4.49

Jacobs Velvet 180/200 g stále drúhy



53% ZĽAVA

1.99

0.79

Zelené jablká cena za 1 kg



LIDL STANOK DENNE TRASIE

AKTIVUJ KUPON



6+6 ZADARMO

1.19**

0.60*

Polotučné mlieko 1 l



67% ZĽAVA

11.98***

3.89

Konzumné zemiaky 10 kg balenie neporané, variety typ 3 - prílobové



1 kg iba 0.39

AKTIVUJ KUPON



3+3 ZADARMO

1.59**

0.80*

Vinea 1,5 l



35% ZĽAVA

6.99

4.49

Kuracie stehná XXL cena za 1 kg (bez kostí a kože)



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!



*Dobrá cena za bežnú množstevnú predajnú cenu v porovnaní s ostatnými predajcami.

**Cena súpravy za bežnú predajnú cenu (súprava obsahuje 6 kusov) v porovnaní s ostatnými predajcami. Cena súpravy za bežnú predajnú cenu (súprava obsahuje 6 kusov) v porovnaní s ostatnými predajcami.

***Cena súpravy za bežnú predajnú cenu (súprava obsahuje 6 kusov) v porovnaní s ostatnými predajcami. Cena súpravy za bežnú predajnú cenu (súprava obsahuje 6 kusov) v porovnaní s ostatnými predajcami.

Platnosť tovaru platí od 14. 10. do 20. 10. 2024 alebo do vypredania zásob. Ceny sú bez daňových príloh. Cena súpravy za bežnú predajnú cenu (súprava obsahuje 6 kusov) v porovnaní s ostatnými predajcami. Cena súpravy za bežnú predajnú cenu (súprava obsahuje 6 kusov) v porovnaní s ostatnými predajcami.

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



Nová tréningová hala (220 m²) v Poprade na prenájom

0917 235 285

Prenájom možný na hodinu alebo celý deň



PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²

0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH

výškové práce 0947 102 999



VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOVÝCH A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV
pivnice, povaly, garáže, sklady...

ČISTENIE POZEMKOV A RUČNÉ BÚRACIE PRÁCE

0903 640 759
vypratavaniecistenie@gmail.com



MODERNÉ KURZY, MODERNÉ MOŽNOSTI

- NOVÝ VOZOVÝ PARK
- VOZIDLÁ AJ S AUTOMATOM
- MODERNE VYBAVENÉ UČEBNE
- NAJNOVŠÍ AUTOTRENAŽÉR

Tel.: 0911 909 404
www.autoskolarz.sk

VP sk. A VP sk. B Kondičné jazdy



STAVEBNÉ PRÁCE

0905 108 770

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




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

16. októbra 1793 Výročia a udalosti

Mária Antoinetta, manželka Ľudovíta XVI. bola počas Francúzskej revolúcie sťatá.

VIZITKY 0905 338 878



Ponúkame dovoz voľne ložených peletiek triedy A1 cisternou

Dovoz cisternou zaručuje:

- Rýchle a efektívne riešenie
- Komfort
- Poriadok pri nasýpaní
- Vašu spokojnosť



Viac info a objednávky: 0951 400 245
www.sypanepeletky.sk
info@ekomax.sk

ALTEP JOKER
kotel na spaľovanie dreva

15 kW - 1 780 €
19 kW - 1 830 €
24 kW - 1 935 €

- veľká spaľovacia komora 55 x 32 x 74 cm
- kotel spĺňa normu EURO 5
- záruka 5 rokov
- hrúbka steny 6 mm
- vodou chladený rošt
- príprava pre ventilátor
- ľahké čistenie



www.expol.sk 0905 449 954 0908 577 997

*** LA CONTROL ***

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

VŠETCI VYCHOŇNÁRE POZOR!

LIMITOVANÁ PONUKA ZA 100 EUR!
v tejto cene máte....

LÍSTOK NA VEĽKOLEPÝ SÚBOJ

Prípravte sa na adrenalinový zápas, ktorý vás nenechá chladnými. Zažíte s nami tento veľkolepý moment a budete svedkami nezabudnuteľného duetu!



SUPER POHODLNÁ CESTA AUTOBUSOM TAM AJ SPÄT

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 VYVOLENÝCH BANÁNOV!

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

Príďte sa k nám na túto jedinečnú cestu plnú zábavy, 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

Súťaž s aplikáciou heyOBI
SUPER ŠANCA

výhry v celkovej hodnote

30 000 €

100 darčkových kariet v hodnote až
1 000 €

a kupóny na zľavu **50 €** každý deň.

Usporiadateľom „Super šanca“ je OBI Slovakia s.r.o. Tejto súťaže sa môžu zúčastniť fyzické osoby, ktoré sú staršie ako 18 rokov a majú účet v aplikácii heyOBI. Súťaž prebieha od 7. 10. do 17. 12. 2024 podľa podmienok súťaže na obi.sk.



249 ks

CHRYZANTÉMA
(*CHRYSANTHEMUM MULTIFLORA*)

Priemer kvetináča cca 12 cm. OBI č. 2411965

5 kg



11,99 5 kg

FORESTINA JESENNÉ HNOJIVO
NA IHLIČNANY A INÉ OKRASNÉ
DREVINY 5 KG

Na výživu rastlín, zabraňuje žltnutiu a následnému hnednutiu listov a ihličia. OBI č. 4732251 (2,40 €/kg)



34,99

VYSÁVAČ/FÚKAČ
RIWALL PRO „REBV 3200 E“

Silný motor 3 200 W. Rýchlosť prúdenia vzduchu: 270 km/h. Sací výkon: 13 200 l/min. Objem vaku: 45 l. OBI č. 1572700



109,99

BENZÍNOVÁ MOTOROVÁ
PÍLA RIWALL PRO „RPCS 5140“

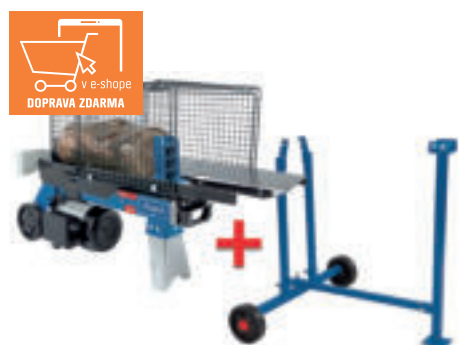
Motor: 49,3 cm³/2 kW. Zapalovanie: elektronické. Dĺžka lišty: 400 mm, antivibračný systém, automatické mazanie reťaze. OBI č. 2410546



149,99 od

ELEKTRICKÝ VALCOVÝ
DRVIČ RIWALL PRO „RES 3044“

Tichý a silný valcový drvič na vetvy s priemerom až 44 mm. Príkion 3 000 W. Verzia bez koša. OBI č. 1529726 **149,99 €**
Verzia so zberným košom 60 l. OBI č. 1529734 **179,99 €**



279,99

SCHEPPACH HORIZONTÁLNY
ŠTIEPAČ DREVA „HL 760“

Príkion: 2 200 W. Max. štiepací tlak 7 t. Max. dĺžka polena: 520 mm. Naštiepe aj čerstvé drevo. Až 100 polien za hodinu. OBI č. 1679224

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 11. 10. do 24. 10. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Bezplatný týždenník

POPRADESKO
KEŽMARSKO

EV 6206/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník I, Vydanie 24, týždeň 41/2024.

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRADE

popradsko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878
Miroslav Imrich 0907 895 865
Alena Berithová 0907 877 862www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
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-
tý Václav, Vikartovce,Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovú úpravu.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade,
že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30330	HÍHOVCEKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVIČKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENECOKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-SU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PD	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Chrípková sezóna sa začala

Chrípková sezóna sa na severnej polo-
guli oficiálne začala od 40. kalendár-
neho týždňa aktuálneho roka a bude
pretrvávajúť do 18. kalendárneho týždňa
nasledujúceho roka. Odborníci z Úradu
verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) v
tejto súvislosti ponúkajú potrebné in-
formácie, pričom uvádzajú nasledovné:

Chrípka je veľmi časté a vysoko
infekčné vírusové ochorenie. Jeho pô-
vodcom je vírus chrípky a prameňom
pôvodu nákazy je infikovaný človek.
Vírus chrípky sa ľahko šíri priamym
kontaktom, najčastejšie kvapôčkovou
infekciou, teda prostredníctvom kva-
pôčok a aerosólu, ktoré sa uvoľňujú z
tela chorého pri kýchaní, kašľaní, ale
aj rozprávaní. Prenos je možný aj kon-
taminovanými predmetmi, ktoré chorý
používa, ako napríklad tanier, pohár,
príbor, a podobne, alebo povrchmi,
ktorých sa dotýka napríklad kľučky,
rúčky nákupných vozíkov, držadlá vo
vozidlách hromadnej dopravy a podobne.
Vstupnou bránou pre vírus chrípky
sú horné dýchacie cesty a očné spojov-
ky. Jeden chorý môže infikovať pomerne
veľké množstvo ďalších ľudí, pričom
ideálnym prostredím na šírenie ochore-
nia sú preľudnené a nevetrané priestory.
Deti ochorejú o čosi častejšie ako dospelí.
Dôvodmi sú nedostatočne vyvinutý
imunitný systém, pobyt v detských ko-
lektívach a zároveň slabšie hygienické
návyky.

Príznaky chrípky sú: horúčka -
obvykle nad 38 stupňov Celzia, pocit
horúčky a/alebo zimnice, bolesť hrdla,
suchý, dráždivý kašeľ, upchatý nos,

bolesti hlavy, svalov, kĺbov, strata chuti
do jedla, silná únava a celková fyzická
vyčerpanosť. Príznaky nastupujú náhle
a sú intenzívne, pričom môžu pretrvávajúť
až dva týždne.

Liečba chrípky je v kompetencii lek-
károv. V žiadnom prípade by sa nema-
la "prechodiť", treba ju vyležať doma a
postupovať podľa pokynov lekára. Jej
liečba sa zameriava predovšetkým na
tlmenie príznakov ochorenia. Spočíva
napríklad v podávaní liekov na zníženie
telesnej teploty, proti kašľu, bolesti hla-
vy, proti zápalu dýchacích ciest a podobne.
Liečbu môžeme podporiť pitím by-
linkových čajov a dbaním na dostatočný
príjem tekutín, podávaním ľahšie strá-
viteľných jedál, vyšším príjmom vitamín-
ov, najmä v ovocí a v zelenine. Antibio-
tiká sa pri nekomplikovanom priebehu
chrípky bežne nepoužívajú, pretože na
vírus chrípky neúčinkujú. Používajú sa,
iba ak je chrípka komplikovaná bakteri-
álnou infekciou. Antibiotiká neúčinkujú
na vírusy, ale na baktérie.

Ochrana pred chrípkou - „Chrániť
sa môžete v prvom rade očkovaním. Proti
chrípke existujú dostupné, bezpečné a
účinné vakcíny. Očkovanie človeka má
vysokú pravdepodobnosť ochrany pred
ťažkým priebehom ochorenia a trvalými
následkami týchto vírusových ochore-
ní," zdôrazňujú odborníci z ÚVZ SR a
dodávajú, že okrem toho možno svoju
obrannosť ďalej podporovať zvý-
šeným príjmom vitamínov A, C, E a väč-
šími vitamínov zo skupiny B-komplexu a
vitamínu D.

» ren

21. októbra 1805

Bitka pri Trafalgare, víťazstvo loďstva Spojeného kráľovstva nad
spojenou flotilou Francúzska a Španielska

Výročia a udalosti

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY

0948 300 988

NÁTERY
STRIECH
OPRAVA
KOMINOVVÝMENA, REKONŠTRUKCIA
STRIECH, NOVÁ STRECHA.Za rozumnú cenu
0908 152 485STRECHY, OPRAVY, REKONŠTRUKCIE
VÝMENA ŽLABOV, ZVODOV
KLAMPIAR - POKRÝVAČ : 0907 940 920KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulis.sk KLTPŽALÚZIE, SIETKY
proti hmyzu
rýchlo, lacno, kvalitne
0907 942 957
www.lacne-zaluzie.skKamenárstvo
Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Biele
Najväčší výber pomníkov na Slovensku
0948 906 102 ...LACNO A KVALITNE...
www.kamenarstvosvit.skIng. 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.comSTRIKANÉ IZOLÁCIE
12,50 €/m²
pur penu, hrúbka 20 cm
0,58 €/m² hrúbka 1 cm
• najlepší pomer
kvalita/cena
• predĺžená záruka
na 60 mesiacov
• diagnostika
zatepľovaných
konštrukcií v cene
AKCIA
omietky
pucovka
od 5,05€
s materiálom
Partner firmy
Stavpoč Jendrol'
STAVEBNÉ PRÁCE
tel: 0915 363 983
POTERY A STROJOVÉ OMIETKY
MONTÁŽ
SADROKARTÓNU
9,50€/m²
IZOLÁCIA
PODKROVIA
tel: +48
665 719 051
ZATEPLOVANIE
rodinných domov

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 odtieň Wenge všetky dvere SKLADOM

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

0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

www.regionpress.sk

REGION
PRESSČalúnnictvo
Stánska 8, Prešov
Tel: 0911 567 934
georgijasev@gmail.com
V ponuke aj predĺženie kaluže
od 26 €, bez DPH

STOVKY KUSOVÝCH KOBERCOV
K ODBERU PRIAMO NA PREDAJNI

METRÁŽNE, KUSOVÉ A DOMÁCE KOBERCE,
 BEHŮNE, PVC, VINYLÓVÉ A LAMINÁTOVÉ
 PODLAHY, BYTOVÝ TEXTIL, GARNÍŽE,
 OBŠÍVANIE KOBERCOV, POKLÁDKY

KOBERCE BRATEX
 TIE NAJKRAJSIE KOBERCE...

OC SEVERKA KEŽMAROK, GARBIARSKA 19
 0907 906 996, 0907 925 233
 www.bratex.sk | bratex@bratex.sk

REALIZUJEME POKLÁDKY PVC-PODLAHOVÍN A KOBERCOV

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 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

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

frézovanie
od 15€/bm

OBHLIADKA
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
- Obhliadka zdarma, dohoda istá
- frézujeme po celý rok
- montáž trojvrstvových fasádnych komínov

Zľava
na materiál
40%

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

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0905 338 878
 0907 877 862

OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOV

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrbu 100€

0944 229 001

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



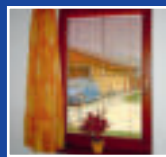
Garážové
brány



Zasklievanie
balkónov



Tieniaca technika
a žalúzie



Sieťky
proti hmyzu



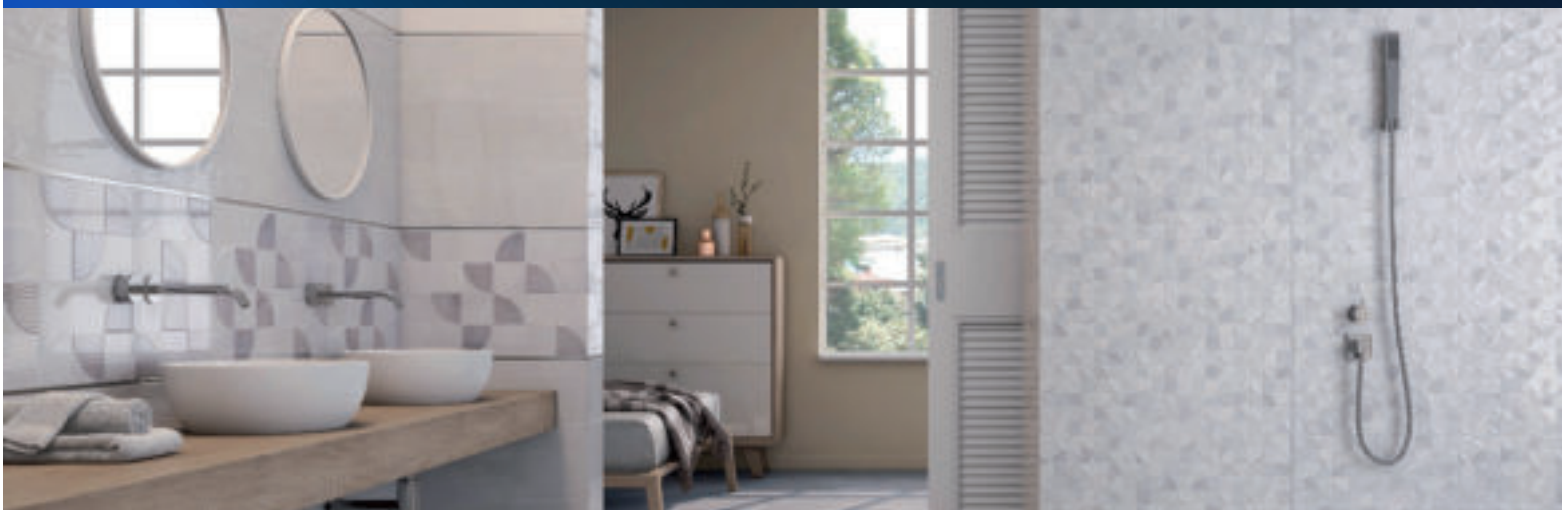
Prenájom
lešenia a plošín



www.pegatherm.sk

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

KÚPEĽŇOVÝ NÁBYTOK OBKLADY & DLAŽBY, SANITA



Viac ako
16 rokov
skúseností



www.obklad.sk
Komplet-
Poprad, s.r.o.

Komplet-Poprad s.r.o.

Ul. **Teplická 3862** | **Poprad**

(Areál Stavomontáží oproti Hagard Hal, Schüle Slovakia)

Po-Pia 8⁰⁰ - 17⁰⁰ | So 8⁰⁰ - 12⁰⁰

☎ **0915 966 912** @ info@obklad.sk

Modely Kia Ceed

s cenovým zvýhodnením
až do 2 300 €.



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

Každý deň ťa čakajú nové zážitky. Objavuj ich s modelmi Kia Ceed s bohatou výbavou a špeciálnym cenovým zvýhodnením až do 2 300 €. Tvoje dobrodružstvá ti spríjemní integrovaná navigácia, vyhrievané sedadlá aj volant, parkovacia kamera a množstvo bezpečnostných asistentov. Teraz aj s jedinečnou 7 ročnou zárukou. Získaj modely Kia Ceed už od 17 790 €.

Kia Sales Slovakia s.r.o.: Bližšie informácie o ponuke sa dozvieš u každého autorizovaného predajcu Kia. Kombinovaná spotreba paliva Ceed SW: 5,3 - 6,4l/100km, emisie CO₂: 121 - 146g/km. Obrázok je ilustračný. Zvýhodnenie 2 300 € sa skladá so zľavy 2 000 € a zvýhodnenia až do 300 € v prípade kúpy zimných pneumatík.



Vysádzame ovocné stromy

Ak ste sa rozhodli založiť si ovocnú záhradu, alebo len plánujete doplniť si do tej existujúcej novú ovocnú stromy, tak jeseň je na to ten správny čas.

Akým stromom sa na Slovensku darí?

V našich podmienkach sa najčastejšie pestujú jablká, hrušky, marhule, slivky, broskyne či čerešne. V južnejších oblastiach môžete byť aj o čosi odvážnejší a vysadiť si napríklad figovník.

Samoopelivý či cudzoopelivý?

Pri kúpe ovocných stromov si overte, či je drevina samoopelivá alebo cudzoopelivá. Aby ste sa dočkali úrody, treba v prípade cudzoopelivých stromov vysadiť aspoň dve dreviny.

Ako postupovať pri výsadbe:

- nájdite stromom vhodné miesto - ovocné stromy obľubujú pôdu bohatú na živiny a daríť sa im bude na slnečnom mieste chránenom pred silným vetrom.
- vopred si naplánujte, kedy budete stromy sadiť, pretože je lepšie ich dať do pôdy čo najskôr po zakúpení

- drevinu, ktorú plánujete vysádzať vložte aspoň hodinu pred sadením do nádoby s vodou
- pripravte si jamu určenú na výsadbu
- vložte strom do jamy a zasypte zeminou
- zeminu okolo stromu poriadne utlačte či ušliapte
- strom poriadne zalejte vodou a pravidelne ho zavlažujte
- k stromu nezapomnite umiestniť oporu, o ktorú ho pevne uviazte špagátom

Náš tip:

V zimnom období je vhodné chrániť korene niektorých náchylnejších drevín - napríklad aj figovníka pred prípadným vymrznutím tak, že ich pokryjete nástiolkou z čeciny.



» ren

autor foto pixel2013 pixabay

20. októbra 1740

nastúpila na trón Mária Terézia, rakúsko-uhorská cisárovná, „Matka Európy“.

Výročia a udalosti

Púpava lekárska aj echinacea purpurová Je čas zberať korene liečivých rastlín

Hoci zvykneme zberať najmä kvety či listy liečivých rastlín, zabúdať by sme nemali ani na ich korene. Vedľa to aj skúsené bylinkárky, ktoré na ich liečivú silu nedajú dopustiť. Za našu pozornosť isto stojí púpava lekárska i echinacea purpurová, ktoré dokonca rastú aj v našich záhradách.

Mesiace október a november sú na zber koreňov liečivých rastlín najvhodnejším obdobím, pretože práve v tomto čase sú veľmi bohaté na liečivé látky. Prinášame recept na čaj aj tinktúru.

Zber a sušenie

Po tom ako korene liečivých rastlín vyberiete z pôdy, poriadne ich očistite od zeminy a nečistôt, umyte pod tečúcou vodou a následne ich na utierke dôkladne osušte. Potom ich nakrájajte na menšie kúsky. Tie poukladajte na sito a sušte na suchom a vzdušnom mieste. Korene priebežne kontrolujte, či náhodou neplesnivajú. Po usušení, čo môže trvať aj niekoľko týždňov, ich vložte do uzatvárateľnej nádoby a odložte na tmavé miesto.

Púpava lekárska

Púpava lekárska rastie všade, nájdeme ju na lúčkach, medziach a takmer v

každej záhrade. Mnohí však možno netušia, že sa môže pochváliť množstvom liečivých a priaznivých účinkov na naše zdravie. Využiť môžeme jej kvety, listy aj koreň. A práve koreň obsahuje účinné látky, ktoré povzbudzujú funkciu pečene, žalúdka, pankreasu, čriev či obličiek. Obsahuje tiež prospešné látky akými sú vitamín B6, draslík či mangán. Púpava sa používa aj pri liečbe močových kameňov či cukrovky, uľavuje pri ťažkostiach so žlčníkom či trávením.

Čaj z koreňa púpavy

Čaj z koreňa púpavy môže pomôcť pri bolestiach žalúdka, obličiek a precistení močových ciest. Pripravíte ho tak, že dve čajové lyžičky nadrobno rezaného sušeného koreňa prelejte štvrt litrom vriacej vody a nechajte štvrt hodinu lúhovať, potom precedte. Čaj si varte vždy čerstvý a pite ho vlažný.

Pozor!

Púpava nie je vhodná pre ľudí, ktorí trpia vážnymi ťažkosťami obličiek, žlčnkovými kameňmi, obštrukciou žlčových ciest či žalúdočnými vredmi. Ak nie ste si istí, vždy sa radšej poraďte s lekárom.

Echinacea purpurová

Echinacea purpurová je trvalka a v

čujte.sk

Kliešte sú aktívne aj na jeseň

www.cujte.sk

autor foto: Jany Gurek

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.

decorem.sk

SADA KEMPINGOVÉHO NÁBYTKU

-10%

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

decorem.sk

2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT

-10%

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



Ilustračné foto.

zdroj foto Ajale pixabay

našich záhradách ju zvykneme pestovať ako okrasnú rastlinu. Jej kvety ale aj koreň či listy majú však tiež mnoho priaznivých účinkov na naše zdravie. Odporúča sa užívať najmä v období chrípok, viróz a prechladnutí, pretože má blahodárne účinky na dýchacie cesty a podporuje obranyschopnosť nášho organizmu. Má antivírusové, antibakteriálne a protizápalové účinky. Výplachy riedenou tinktúrou sa používajú na liečbu aftov a zápalov ďasien, či ako kloktadlo pri zápale hrdla.

Tinktúra z koreňa echinacey

Postrúhajte 100 gramov koreňa echinacey purpurovej, vložte do sklenej fľaše a zalejte 500ml vodky. Odložte

na tmavé miesto a nechajte lúhovať tri týždne až mesiac. Potom precedte do sklenej fľašky a môžete používať. Pri bolestiach hrdla rozriedte 10 ml tinktúry v pohári teplej vody a kloktajte.

Pozor!

Tak ako v prípade všetkých liečivých bylín, ani echinaceu by sme nemali užívať dlhšie ako 3 - 4 týždne. Potom si treba urobiť niekoľkotýždňovú prestávku. Vyhnúť by sa jej mali aj ľudia trpiaci na astmu a autoimúne ochorenia a poradiť by sa mali s lekárom tiež onkologickí pacienti a tí, ktorí užívajú rôzne lieky. Ak nie ste si istí, vždy sa radšej poraďte s lekárom.

» ren

Chystajú zmeny v evidencii vozidiel

Evidenčné úkony v súvislosti s vlastníctvom a držbou motorových vozidiel sa podľa informácií Ministerstva vnútra SR zjednodušia. Umožniť to majú navrhované zmeny v zákone č.8/2009 o cestnej premávke. Dotknú sa nielen fyzických osôb, ale aj podnikateľských subjektov. Návrh pripravený ministerstvom vnútra vláda schválila na rokovaní v stredu 2. októbra 2024.

• **Ide najmä o zavedenie jednorazových tabuliek** s evidenčným číslom obsahujúcim písmená C alebo M využívaných pri kúpe nových či dovezených vozidiel. Budú zo syntetického polyestru odolného voči poškodeniu a poveternostným vplyvom. Nahradiť v súčasnosti používané plechové tabuľky, ktoré však po riadnom zaevidovaní vozidla treba vrátiť predajcovi alebo okresnému úradu, čo je administratívne náročné.

• **Prihlasovanie** nových a jednotlivých dovezených vozidiel bude možné na ktoromkoľvek dopravnom inšpektoráte bez ohľadu na miesto pobytu držiteľa.

• **Špeciická tabuľka** s evidenčným číslom sa bude vydávať len pre takzvané čisté elektromobily, čiže nie vozidlám s hybridným pohonom. Držitelia hybridov, ktorým boli tabuľky už vydané, však vozidlá nebudú musieť preregistrovať.

• **Elektronické služby** Národnej evidencie vozidiel bude možné použiť

vať aj bez plastovej karty osvedčenia o evidencii časť I. Zároveň pribudnú nové e-služby pre vývoz vozidiel do cudziny a na opätovné zaradenie vozidla do premávky po jeho dočasnom vyradení z evidencie.

• **Vlastné evidenčné čísla** - Ministerstvo vnútra pristúpilo aj k potrebnej úprave pravidiel pri vytváraní vlastných evidenčných čísel s cieľom eliminovať hanlivé a vulgárne výrazy. Zakázaná bude kombinácia písmen a čísl vytvárajúca alebo evokujúca takéto výrazy, a to aj v cudzom jazyku. Rovnako texty propagujúce hnutia potlačajúce práva a slobody občanov či rôzne formy nenávisť a neznášanlivosti. Okrem iného bude výslovne zakázané používanie evidenčných čísel začínajúcich na písmená SS,“ priblížil rezort vnútra a dodal, že sa tiež ruší možnosť vydávať „podsvietené“ tabuľky zo zmesi polykarbonátu a polyestru vyžarujúce svetlo pri zapnutom osvetlení.

• **Diplomatické evidenčné čísla** - „Novovo sa nastavuje aj systém vytvárania diplomatických evidenčných čísel, ako aj okruh subjektov, ktorým ich bude možné prideliť. Zároveň sa zmení skladba diplomatického evidenčného čísla - na začiatku bude mať dve smerodajné písmená podľa druhu diplomatického subjektu, nasledovať bude štátny znak SK a 5 číslíc,“ uzavrelo ministerstvo vnútra.

» ren

18. október je miliónový deň

Pápežská nadácia ACN – Pomoc tripiacej Cirkvi 18. októbra organizuje modlitbovú iniciatívu **Milión detí sa modlí ruženec**. V roku 2023 sa na webovej stránke iniciatívy prvýkrát zaregistrovalo vyše milióna detí. To potvrdzuje, čo napísal pápež Benedikt XVI. ešte v roku 2008:

„Modlitba ruženca nie je zbožnou prácou patriacou do minulosti, nie je to modlitba z iných čias, na ktorú človek s nostalgiou spomína. Naopak, ruženec zažíva akoby nový jar. Bez pochyb ide o jeden z najjasnejších znakov lásky, ktorú mladé generácie vyjadrujú Ježišovi a jeho matke Márii. V dnešnom svete, plnom rozptýlení, pomáha ruženec postaviť Krista do centra, ako to urobila Panna Mária, ktorá všetko, čo bolo povedané o jej synovi, i to, čo on urobil a povedal, zachovávala v svojom srdci a premýšľala o tom.“

Skúsenosti Cirkvi dokazujú, že Boh aj v našej modernej dobe prostredníctvom Máriinho orodovania pri modlitbe ruženca udeľuje osobitnú pomoc a milosť, predovšetkým milosť pokoja a mieru. Nadácia ACN sa zasaďuje o oživovanie a praktizovanie modlitby ruženca, a povzbudzuje všetkých, aby modlitbu ruženca predstavili aj deťom. Výsledkom bude veľké požehnanie – pre modliacich sa, pre deti aj pre náš tak mnohorako skúšaný svet.

Ohniská nepokojov a násilia v krajinách Blízkeho východu, na Ukrajine či v afrických krajinách prinášajú nešťastie a skazu. Preto nadácia ACN pozýva aj v tomto roku všetkých ľudí dobrej vôle, aby sa 18. októbra spolu s deťmi pripojili k modlitbe ruženca za jednotu a mier vo svete. Stanú sa tak súčasťou celosvetového prúdu prosieb o zmierenie medzi národmi. Modlitba v rodinách, školách, na hodinách náboženstva, na stretkách či v kostole sa všetci zjednotia so Svätým Otcem, pápežom Františkom, ktorý vyzýva, „aby úprimné hľadanie pokoja uhasilo spory, láska zvíťazila nad nenávisťou a pomsta bola odzbrojená odpustením“.

Na webovej stránke www.miliondeti.sk nájdete potrebné materiály k modlitbe a tiež príležitosť zaregistrovať vašu modlitbovú skupinku.



» acn
zdroj foto ACN

VÝKUP KROJOV
a ich súčastí, plátno, kašmírové sukne, šatky, brokátové šatky, štofky, mince
0908 627 952

www.regionpress.sk
REGION PRESS

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

eko plam
PELETOVÉ PECE A KOTLY
Kúrte pohodlne a úsporne
♦ **Moderný dizajn pre každý interiér**
♦ **Pohodlná obsluha**
♦ **Nenáročná údržba**
♦ **Výkonnosť**
Doprava zdarma
50€ poukážky na pelety
www.ekoplam.sk
0951 400 245

EKO LIPTOV
JESENNÁ AKCIA
DOVOZ v rámci okresu Poprad ZDARMA
Smrekové peletky
Premium A1
1005 kg / 307€
780 kg / 257€
Bukové brikety
960 kg / 247€
600 kg / 192€
Drevo v kletke
1 prm / 182€
1,7 prm / 222€
Smrekové brikety
960 kg / 245€
www.ekoliptov.sk **OBJEDNAJTE: 0905 546 999** info@ekoliptov.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

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

» PREDÁM ŠATNÍKOVÉ SKRINE, 0914222644

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

www.regionpress.sk
REGION PRESS

Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozomenie!** Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, PP zamerajte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

Redakcia Popradsko
0905 338 878
0907 877 862

Páči sa mi



POPRADESKO.SK
na facebooku

Staň sa fanúšikom stránky a sleduj:

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

Pripravte si jablkové čipsy doma

Ak máte nadbytok úrody jablák, alebo len chcete pripraviť niečo chutné a zdravé pre svoju rodinku, pustite sa do sušenia. Ak objavíte jeho čaro, budete si môcť užívať chutné ovocie plné vitamínov až do ďalšej úrody.

Priprava ovocia na sušenie - na sušenie si vyberajte dozreté a zdravé plody. Dobré ich poumývajte a osušte. Pripravte si misku s vodou a pridajte do nej trošku kyseliny citrónovej. Z ovocia odstráňte jadrovníky a nakrájajte ho na plátky hrubé od 2 do maximálne 4 mm a tie ihneď vkladajte na pár minút do pripravenej misky s vodou. Plátky následne osušte a môžete sa pustiť do samotného sušenia.

Náš tip: Čím budú plátky tenšie, tým budú čipsy chrumkavejšie.

Sušenie ovocia - spôsobov ako sušiť ovocie je viacero a tým najjednoduchším je použiť sušičku na ovocie. Bez problémov to však zvládnete aj bez nej.

Sušenie na vzduchu - plátky ovocia poukladajte v jednej vrstve na podnos



Ilustračné foto.

zdroj foto armendes pixabay

vystlaný papierom na pečenie a ten položte na snečný okenný parapet, prípadne radiátor. Takto sušte ovocie približne tri až štyri dni, pričom plátky počas sušenia obráťte aj na druhú stranu.

Sušenie v rúre na pečenie - ovocie poukladajte na plech vystlaný papierom na pečenie a sušte v rúre pri teplote 50 stupňov Celzia, pričom dvierka rúry nechajte pootvorené. Takto bude sušenie trvať s prestávkami približne jeden až dva dni. Priebežne rúru na niekoľko hodín vypnite, ovocie skontrolujte, aby sa nespálilo a po čase rúru opäť zapnite. Doba sušenia závisí od množstva prestávok aj od hrúbky plátok ovocia.

Skladovanie - po vysušení plátky ovocia vložte do vzduchotesnej nádoby, prípadne papierového vrečka či plátenej tašky. Skladujte na chladnom tmavom mieste, napríklad v komore alebo v suchej pivnici. Takto vám vydržia aj do nasledujúcej sezóny.

Použitie - plátky sušeného ovocia si môžete dopriať ako sladkú maškrtu, prípadne ich použiť na spestrenie a ochutenie müsli zmesi.

» ren

Upečte si jablká pod čapicou, jablkové mafiny aj koláč

Doprajme si chutné jablkové hodovanie

Chutné, šťavnaté a navyše mimoriadne zdravé. Také sú jablká. Ak sa chystáme urobiť niečo pre naše zdravie, mali by sme ich podľa odborníkov konzumovať každý deň. Naše telo zásobia množstvom prospešných vitamínov.

Jablká najlepšie chutia čerstvé, priamo odtrhnuté zo stromu. No počas chladných sychravých dní nie je nič príjemnejšie, ako sa po príchode domov z potuliek jesennou prírodou zahriať šálkou voňavého čaju a vychutnať si jablkový koláč. Nechajte sa inšpirovať našimi receptami.

Jablká a vitamíny

Jablká obsahujú vitamín A, B1, B2, B6, B12, C, E, K, kyselinu pantoténovú, niacín, biotín, kyselinu listovú a cholin, pričom prevažná časť týchto vitamínov sa nachádza najmä v šupke. Mimoriadne bohaté sú jablká nielen na vitamíny, ale aj stopové prvky. Majú vysoký obsah draslíka a obsahujú až 30 % vlákniny.

Jablká pod čapicou

Suroviny: jablká, ríbezľový alebo malinový džem, 1 bielok, 7 dkg práškového cukru, mandle alebo vlašské orechy, maslo

Postup: Jablká umyte, očistite, rozdeľte na polovice a z každej z nich vykrojte jadrovník. Do vzniknutého otvoru – jamky, dajte lyžičkou džem.

Z vaječného bielka a práškového cukru ušľahajte tuhý sneh. Na každé jablko dajte snehovú kôpku snehu - čiapku a posypte nasekanými mandľami alebo vlašskými orechmi. Poukladajte do maslom vymastenej pekáča a pečte domäkka.

Jablkový koláč s marcipánom

Suroviny: na cesto: 200g polohrubej múky, 100g masla, 90g práškového cukru, 1 žltok, 2PL mlieka

na plnku: 500g jablák, 2PL slivkového lekváru, 50g kryštálového cukru, 40g bieleho marcipánu

Postup: Do misky vložte múku, cukor



Ilustračné foto.

zdroj foto anialaurman pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto JulyTRE pixabay

a maslo nakrájané na kocky. Rukami vytvorte posýpku a tretinu z nej odložte do inej nádoby. K zvyšnej posýpke pridajte žltok a vlažné mlieko. Vypracujte cesto, prikryte ho potravinárskou fóliou a odložte do chladničky.

Kým cesto odpočíva, umyte a očistite jablká, pokrájajte ich na kocky a vložte do hrnca. Pridajte cukor, lekvár a miešajte, kým zmes trošku nezhuští. Do ešte horúcej zmesi pridajte dve tretiny nakrájaného marcipánu. Všetko nechajte vychladnúť.

Okrúhlu formu vyložte papierom na pečenie. Cesto vyberte z chladničky a vyložte ním formu tak, aby boli pokryté aj boky. Na cesto rovnomerne rozotrite plnku. Následne posypte odloženou posýpkou a marcipánom. Pečte v rúre vyhriatej na 180°C približne 40 až 45 minút.

Jablkové mafiny

Suroviny: 150g hladkej múky, 100g celozrnnnej múky, 30g orechov, 2ČL kypriaceho prášku, 1/2 ČL sódy bikarbóny, 140g trstinového cukru, 1 vajce, 80ml oleja, 250g acidofilného mlieka, 150g jablák, 50g hrozienok

Postup: Hrozienka namočíme do vody. Orechy posekáme, jablká očistí-

me, zbavíme jadrincov a nahrubo nastrúhame.

Do misky vložíme múku, orechy, kypriaci prášok a sódu bikarbónu. Suroviny dobre premiešame.

Do druhej misky vložíme cukor, olej, vajce a acidofilné mlieko a vymiešame. Následne pridáme jablká a hrozienka a sypké prísady. Všetko spolu premiešame.

Pripravíme si plech na pečenie mafinov a jeho otvory vyložíme košíčkami alebo papierom na pečenie, ktorý sme si predtým nastrihali na potrebnú veľkosť. Cesto naplníme do košíčkov asi do dvoch tretín. Rúru vyhrejeme na 180 °C a pečieme asi 25 až 30 minút.

Netradičné jablkové pité

Suroviny: 3 vajcia, 12 PL oleja, 12 PL vlažného mlieka, 12 PL kryštálového cukru, 12 PL hladkej múky, 1/2 balíčka kypriaceho prášku do pečiva, 1 kg jablák (5-6 väčších jablák), 1 balíček škoricového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 1 hršť hrozienok, práškový cukor na posypanie

Postup: Najskôr si pripravte plnku a to tak, že jablčka očistite, zbavte jadrincov a nastrúhajte. Primiešajte škoricový a vanilkový cukor. Nastrúhané jablčka vložte do hrnca, zahrejte a pridajte hrozienka. Premiešajte a 5 minút poduste.

Celé vajčka vymiešajte s kryštálovým cukrom do peny. Pridajte po troške olej a mlieko. Premiešajte. Postupne pridajte ešte hladkú múku a kypriaci prášok do pečiva.

Menší plech asi 20x30 cm vystelte papierom na pečenie. Cesto rozdeľte na dve časti a jednu vylejte na plech. Dajte piecť do rúry na 180 stupňov.

Keď je pečenie zhruba v polovici, teda približne po 12 minútach, plech vyberte a na predpečené cesto rovnomerne navrstvite dusené jablčka. Na ne vylejte druhú polovicu cesta a dajte piecť ešte na ďalších 12 až 15 minút.

» ren



101,00€

Paco Rabanne 1 Million
Toaletná voda 100 ml

Demro.sk



539,00€

Pánske hodinky citizen
cb5000-50L

ZlatnictvoLion.sk



69,99€

Detská drevená kuchynka
Playtive

Lidl.sk



1.179,00€

Americká chladnička
Whirlpool WQ9 EIL

ZlavneneSpotrebice.sk



27,90€

Musetti zrnková káva
Armonico - 1kg

Domkavy.sk



107,90€

Kovový obraz
FAM1481LT 60x40cm

Dizajnove-doplňky.sk



113,00€

Drvič záhr. odpadu Riwall
PRO RES 2545

trtechnic.sk



19,99€

Digitálna spájkovacia stanica
Parkside® Plsd 48 B2

Lidl.sk



66,00€

Drevená zateplená búda
pre psa Profitent-M

Profitent.sk



23,99€

Forma na pečenie Marissa
biskup.chlebíček 26x15 cm

Hausmarket.sk



7,99€

Nástenné hodiny Auriol®
s teplomerom a vlhkomerom

Lidl.sk



36,00€

Úložný box KETER
BROADWAY 270L - grafit

mojnabytok.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

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

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

MONTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE

ROČNÉ
11
SKÚSENOSTÍ



Hliník



Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!



OVERYENÁ FIRMA

ZOSTÁVA MENEJ AKO **100** DNÍ DO VIANOČ

0919 383 881 • www.MONTER.sk

Montujeme
po celom Slovensku

OBJEDNÁVKY@MONTER.SK

POKRÝVAČ- TESÁR



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

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁČ

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

BUĎTE NA OČIACH AJ V OKTÓBRI



Vyskúšajte čím skôr

ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

POPRADESKO

Týždenne až v **41 520**
domácnostiach

DOM
KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

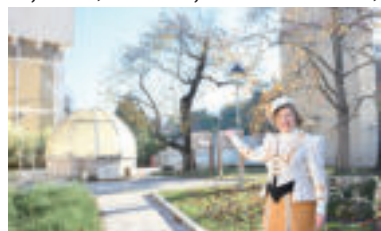
BIGBEAN10

ZLAVOVÝ KÓD - 10% ZLAVA PLATÍ PRI NÁKUPE ŠIESTICH
250G KÁV BIGBEAN ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK
ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.

Spoznajte históriu mesta i zaujímavosti okolia Piešťanské komentované prehliadky

Oblasťná organizácia cestovného ruchu (OOCR) Rezort Piešťany pozýva záujemcov na tematické komentované prehliadky po meste so sprievodcom. Priblížia históriu mesta a odkryjú tajomstvá okolia.

Pred dva a pol rokmi sa v Piešťanoch konali prvé tematické komentované prehliadky po meste so sprievodcom. Zameriavali sa najmä na históriu a objavovanie tajomstiev kúpeľov, teraz je okruh tém i počet rôznych trás ešte bohatší. Počas októbra sprievodcovia zavedú účastníkov prehliadok aj do okolia kúpeľného mesta, stále sú však v ponuke aj prehliadky, ktoré boli na začiatku tohto projektu. „Oblúbenou klasikou je prehliadka s názvom Spoznajte mesto Piešťany a Kúpeľný ostrov, veď v Piešťanoch je stále čo objavovať,“ informuje Tatiana Nevolná,



Piešťanské komentované prehliadky.
zdroj foto OOCR Rezort Piešťany

výkonná riaditeľka Rezortu Piešťany.

Príbeh historickej elektrárne

„Veľmi zaujímavá je prehliadka Elektrárne Piešťany, ktorá približuje príbeh historickej elektrárne. Dnes je táto pamiatka zrekonštruovaná a slúži ako kultúrne a spoločenské centrum. Prehliadka je z veľkej časti interaktívna a určite zaujme aj deti.“

Piešťany podľa Wintera

Ďalšou obľúbenou prehliadkovou témou sú Piešťany podľa Wintera. Počas tejto komentovanej prechádzky po meste oživa zásluhou hercov pred očami aj v slúchadlách účastníkov zaujímavý, a zároveň smutný príbeh zakladateľa piešťanských kúpeľov Ľudovíta Wintera a jeho rodiny.

Modern(a)é Piešťany

O premenách Piešťan v medzivojnovom období rozpráva prehliadka Modern(a)é Piešťany. Jej účastníci sa dozvedia, ako zaprášené cesty nahradil asfalt a kúpeľní hostia sa viac nemuseli obávať týfusu. Osada sa rozrástla na mesto, do ktorého prichádzali noví zámožní obyvatelia aj kúpeľní hostia. Pribúdali sanatóriá, školy, hotely, vily aj penzióny. Kto vtedy navštevoval



Spoznajte históriu Piešťan.

zdroj foto OOCR Rezort Piešťany

Piešťany? Ako prosperovali kúpele v prvých rokoch samostatného Československa? Záver prehliadky patrí návšteve ikonickej Anna vily, ktorá bola kedysi centrom spoločenského života. Prehliadka Domu umenia zasa zavedie účastníkov do zákulisia tejto umeleckej scény, architektonického skvostu, kam sa verejnosť bežne nedostane.

Jesenným lesom

„Rada by som pozvala aj na nenáročnú komentovanú prehliadku, ktorú sme nazvali Jesenným lesom k Bakchus vile,“ dodáva sprievodkyňa Mária Michalčíková. „Prejdeme sa po úchvatných cestičkách, ktoré nás zavedú k nádhornej vod-

nej nádrži Sĺňava a stúpajúcemu návršiu Považského Inovca. Ukážeme si miesto, o ktorom sa traduje, že ho navštívil sám Beethoven. V prípade dobrého počasia nám panoramatický výhľad ukáže pôsobivú scenériu blízkych sídel a pohoria Malé Karpaty. Piešťany sú plné zelene a bohatá príroda v okolí mesta je teraz na jeseň čarokrásna. Túto prechádzku s výkladom určite odporúčam, je to nezabudnuteľný zážitok.“

Komentované prehliadky sú realizované s finančnou podporou Ministerstva cestovného ruchu a športu Slovenskej republiky a aj vďaka tomu môžu časť prehliadok ponúknuť verejnosti zdarma.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Tankujte kvalitu bez kompromisov



ORLEN express
Šetrí váš čas a peniaze

91-0112

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia
Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

65-001

Stannah

Darček v
hodnote až
do 100,- €*

Ponuka

Začínate mať obavy z chodenia po schodoch?

Tisíce ľudí zvažovalo odchod z domu, pretože pri chodení po schodoch doma sa necítili bezpečne alebo mali bolesti. Našťastie sa dozvedeli o spoločnosti Stannah!

Spoločnosť Stannah je lídrom v oblasti stoličkových výťahov, ktorý pomáha ľuďom pohybovať sa slobodnejšie medzi poschodiami a vracia im nezávislosť a pokoj na duši.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť
na zakúpenie stoličkového výťahu
peňažný príspevok od štátu.

Stannah vám zmení život.

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

91-0001



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

66-63

FELBERMAYR SLOVAKIA s.r.o.

PRIJME do trvalého prac. pomeru

VODIČA - ŽERIAVNÍKA



na autožeriavy výložníkového typu.

Podmienkou prijatia je VP skupiny C,
prac nie je podmienkou.
Ubytovanie je zabezpečené.



Životopisy môžete poslať na mail:
bratislava@felbermayr.sk

**POWER
IN MOTION**

PRENAJMIETE SI VÝSKOVÚ TECHNOLOGIU RÝCHLO A JEDNODUCHO

0907 706 637

www.felbermayr.sk

77-0173

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%**



98-005

NORWIT

**VYSKUSAJTE SI
ŠPIČKOVÉ
JAPONSKÉ
MINIBAGRE
KUBOTA**

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

13.00 hod. autogramiáda Štefana Svitka

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

98-005

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

VOLNÉ TERMÍNY: 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, bezplatné 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 • Rezervácie: 0918 591 942, info@oravskahoraren.sk

37-245

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

POKRÝVAČ- TESÁR

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

91-0161

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRATÍVU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Volajte: 0909 131 131 POZOR Veľká jesenná akcia **RÝCHLO** Akcia platí pre prvých **100** zákazníkov

Fotovoltaická elektrárňa 4550 Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

+3 panely zadarmo alebo Hybridný menič

Možnosť nákupu na splátky

Dotáciu Vám odpočítame ihneď

Všetky komponenty skladom

Bezplatná obhliadka domu

Zaplatíte len 2490€

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

Zaplatíte len 3990€*

***Cena vrátane montáže**

Záruka 25 ROKOV

Záručný servis zabezpečuje výrobca

24-0066