

POPRADSKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

OKNO
RENOVA
VÝMENA TESNENIA OKIEN
REVÍZIA ZDARMA - NEČAKAJTE DO ZIMY

Volajte: 0917 148 458 - Kopečná 242/2, Poprad

BIO DIAGNOSTIKA
VÁŠHO ZDRAVOTNÉHO STAVU

-70%

PROFESIONÁLNE
BEZBOLESTNÉ
VÝSLEDKY IHNEĎ
AJ PRE DETI
AJ PRE SENIOROV
ROKY PRAXE
DIAGNOSTIKA
PRÍRODNÁ LIEČBA

ZISTÍME VŠETKY PRÍČINY OCHORENÍ A RIEŠIME ICH

0917 682 729 **AKCIA: 20€**
Pre 1-2 osoby

www.diagnostika.estranky.sk

Kamenárstvo
Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille

Najväčší výber pomníkov na Slovensku

0948 906 102 ...LACNO A KVALITNE...
www.kamenarstvovsit.sk

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- > revízie komínov ku kolaudáciám RD
- > frézovanie a vložkovanie komínov
- > strojové čistenie zatechovaných 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
STRECHY, OPRAVY, REKONŠTRUKCIE
VÝMENA ŽLABOV, ZVODOV
KLAMPIAR - POKRÝVAČ : 0907 940 920

ŽALÚZIE, SIETKY

proti hmyzu

rýchlo, lacno, kvalitne

0907 942 957

www.lacne-zaluzie.sk

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

VÝKUP KOŽÍ
a PREDAJ KRMÍV
PREDAJ MLÁDOK DOMINANT
od 12.8.2024
Viac info **str. 4**

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávajúce písma

AKCIAJEDNOHROB 90€ **70€**DVOJHROB 140€ **100€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

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

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893
PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
Za priateľnú cenu
0908 842 631
8. augusta 1938
vznik mesta **Partizánske** (Baťovany)

Výročia a udalosti

NÁŠ TIP

Kačací burger
s hranolkami 450g


cena 8€

 Zaregistruj sa na
www.collective.sk
a získaj zľavový kód


943170498287

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



• BISTRO • BAR • DANCE CLUB • RESTAURANT •

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

DONÁŠKA 10% zľava
+ nápoj ZADARMO
0903 939 797
 Cez náš nový **E-SHOP**
je váš nákup NAJLACNEJŠÍ


f www.collective.sk

POPRAV Dostojevského 23 (za Výkrikom)

Bezplatný týždenník

POPRADESKO
KEŽMARSKO

EV 6206/24

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

Ročník I, Vydanie 14, týždeň 31/2024.

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, Vlčková, 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,

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, 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-SALANSKO
HC	30330	HIHOVECKO-SEREDESKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NK	35050	NOVOZÁMCKO
PZ	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIESTANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENCIANSKO-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	LUČENEC-KO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
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
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

SERVIS
OKIEN A DVERÍ

0903 606 263

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

www.oprava-servis-okien.sk

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

KVALITNÉ VSTAVANÉ SKRINE

Vstavané skrine
Kuchynské linky
Nábytok na mieru
Porez veľkoplošného
materiálu
Olepuvanie hrán

iba teraz
-30 %

Výstavná predajňa
v Poprade - Spišská Sobota
Brokoffova ulica
v areáli družstva

0905 155 411

Lunadoor Luna

lunadooor@gmail.com | www.lunadoor.sk

OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOCH

PRIAMO NA CINTORÍNĚ

čistenie dvojhrabu 100€

0944 229 001

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

• Stavba troj vrstvových komínov
• Prestavby nadstrešných častí komínov
• Rekonštrukcia a sieťovanie komínov
• Montáž zrealizujeme za jeden deň

frézovanie
od 15€/bm

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA
na materiál
35%

OBHLIADKA
KOMÍNOV
ZDARMA

0904 157 144, 0903 874 784

KORÁDO

RENOVÁCIA VANÍ
SMALTOM

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

mobil: 0903 549 576

KRÁSNA STRECHA

NÁTERY STRIECH
VÝMENY STRIECH
OPRAVA A MUROVANIE
KOMÍNOV

0940 366 431

www.regionpress.sk

REGION
PRESS

NÁTERY
STRIECH
OPRAVA
KOMÍNOV

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu

0908 152 485

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. Tel.
0908 532 682

09 DOMÁCNOST'

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» Hľadám p. učiteľku z
Popradu (dôchodkyňu),
ku ktorej by mohla moja
13-ročná dcéra chodiť na
doučovanie (slovenský ja-
zyk, dejepis) - chce študo-
vať na gymnáziu. Dcéra je
Vietnamka, výborne hovorí
po slovensky. Odmena 6
Eur/1 hod. 0917497699

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Hcete 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 realit
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.
Upozornenie! Služba nefunguje
u operátora 02 a 4ka.
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac
týždňov, pošlite rovnakú sms
toľkokrát, v koľkých týždňoch
chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť
v ľubovoľných iných našich no-
vinách, PP zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži.
Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN

0903 606 263

• EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
• PREDAJ PARAPETNÝCH DOSEK
• 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

Nákladné taxi KK

■ Preprava nákupov, tovaru a materiálu
z obchodov, stavebnín a nákupných centier

■ Preprava pri vypratávaní nehnuteľností

■ Preprava motocyklov, bicyklov a štvorkolek

Doprava po celej SR

Bližšie informácie: 0940 025 060

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 SR

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené:
Po-Pia: 9.00-17.00

www.regionpress.sk

REGION
PRESS

PP24-31 strana- 2



Správna voľba

52%
ZĽAVA

2.49*
1.19
• (100 g = 0.64)
Tunákový šalát
185 g
viacero druhov



AKTIVUJ KUPÓN

1+1
ZADARMO

1.98**
0.99*
• (100 g = 0.50)
Maslo
200 g
Mliečkový odber
je 6 kusov na nákup:

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0.99 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusov = 1.98 €
Cena za 3 kusy = 1.98 €



50%
ZĽAVA

3.99
1.99
Kuchynské utierky
1 rolka
2-veľkosť
vysoko absorbujúce
Maximálny odber
sú 2 rolky na nákup.



Super
LIDL
ceny

KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Odpovedajúca bežná maloobchodná predajná cena výrobku.
**Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0.99 €
***Cena za kus pri kúpe 1 kusov = 1.98 €
Cena za 3 kusy = 1.98 €

Ponuka tovaru platí od 5. 8. do 11. 8. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v balení a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

NAKUPUJ ZA

POLO VICU

OD PONDELKA

OD PONDELKA 5. 8. DO NEDELE 11. 8.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ DRUHY

MLETÉHO
MÄSA

SO ZĽAVOU

-20%

PLATÍ LEN V PONDELOK 8. 8.

LIDL
STÁNOK
BERE ČESKÝ



3+3
ZADARMO

0.84**

0.42*

Kukurica
1 kus

*Cena za kus pri kúpe 8 kusov = 0.42 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusov = 0.84 €
Cena za 8 kusov = 2.07 €

48%
ZĽAVA

4.79***
2.49

52%
ZĽAVA

4.79***
2.29

Trnáv
brázna
1 kg



NAJNIŽŠIA
CENA V LIDL
TÚTO SEZÓNU
S LIDL PLUS

50%
ZĽAVA

1.99
0.99

Kačacie prsia XXL
cena za 100 g
s kožou



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

Otvorili nové unikátne múzeum

V najväčšom a najnavštevovanejšom archeologickom skanzene Českej republiky v Modré u Velehradu pred pár dňami slávnostne otvorili nové unikátne múzeum – Klenotnica Veľkej Moravy. Ide o výsledok spoločného slovensko-českého projektu v rámci programu INTERREG V-A SK-CZ 14-20 s názvom Spoločné dedičstvo od Rimanov po klenoty Veľkej Moravy.

„V rekordne krátkom čase sa nám podarilo vybudovať pod úrovňou terénu archeoskanzen moderné múzeum s najvýkonnejšími zabezpečovacími systémami. V rámci pilotnej výstavy s názvom Elity Veľkej Moravy sú verejnosti predstavené najvýznamnejšie nálezy z hradísk a pohrebísk Veľkej Moravy, ktoré reprezentujú hmotnú kultúru spájanú s najvyššou spoločenskou vrstvou 9.-10. storočia,“ povedala Jaroslava Ruttkayová z Archeologického ústavu Slovenskej akadémie vied (SAV), v.v.i. Návštevník môže vidieť množstvo jedinečných dobových výrobkov – šperky, výzbroj, výstroj zasadené do panoramatických scén zobrazujúcich najvýznamnejšie medzníky veľkomoravského vývoja. „Ide o nálezy reprezentujúce významné juhomoravské náleziská – Mikulčice, Staré Město, Uherské Hradiště, Modrá, Pohansko u Břeclavi. Osobitnú pozornosť púta originál zvona z hradiska Bojná neďaleko

Topoľčian, ktorý patrí k európskym unikátom dokladajúcim nielen upevňovanie kresťanstva v 9. storočí, ale zároveň poukazuje aj na vyspelosť vtedajšej nobility,“ uviedla archeologička.

Modrá a Cifer spojili sily
Na českej strane je nositeľom projektu obec Modrá a na slovenskej strane obec Cifer. Práve starostovia týchto obcí dokázali zladit' všetkých aktérov projektu a v stanovených termínoch dosiahnuť skvelý výsledok, ktorý od prvého dňa vyvolal obrovský záujem verejnosti. Hlavným autorom scenára výstavy je Luděk Galuška. Samotná výstava je dielom Moravského zemského múzea v spolupráci s obcou Modrá, Archeologickým ústavom AV ČR, Brno, v. v. i., Filozofickou fakultou Masarykovej univerzity – Ústavom archeológie a muzeológie a Archeologickým ústavom SAV, v. v. i.

Informácie a foto poskytla Slovenská akadémia vied



» ren

Čistenie hrobov a dosekávania písma

AKCIA Používame materiál nemeckej kvality

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

Predaj a montáž svetelníkov a váz za zvýhodnené ceny

0902 509 700

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

www.cisteniehrobovsaris.sk

pred **po**

AKCIA

impregnácia a doprava **zdarma**

STRIKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m² pur penou, 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 **IZOLÁCIA PODKROVIA**

MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m² **ZATEPLOVANIE rodinných domov** tel: **+48 665 719 051**

10. augusta 2009 Výročia a udalosti

ráno **nastal výbuch v Bani Handlová**, pri ktorom zahynulo 20 baníkov

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH

výškové práce **0947 102 999**

KLAMPIARSTVO

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

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

VKH-100

Vetranie | Klimatizácia | Tepelné čerpadlá

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

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

Šebastovská 4,
08006 Prešov

Jobbees

Oblíbený zber jablák v Česku a na Slovensku

Oblíbená brigáda a dobrý zárobok! Priemerný zárobok pracovníka **1600 Kč/deň (62€)** a **VIAC**, t.j. cca 75.400 Kč/2 mesiace (3000€). Hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Práca trvá podľa výberu strediska 6-8 týždňov alebo dohodou. Prac. zmena 10 hod., **pracuje sa na úkol!** Ubytovanie zdarma! Zálohy každý týždeň, výplata na účet každý mesiac. **Nástup 15.8.2024.**

Viac na **0948 944 782** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).
Jobbees - tradičné zárobky u tradičných partnerov



BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA **AUGUSTOVÁ** PONUKA



Top cena
18,99^m

CPL PRACOVNÁ DOSKA 34038 DUB „SONOMA” SVETLÝ¹

Rozmer: 260 × 60 × 2,8 cm. Ideálna na použitie ako kuchynská pracovná doska. Z vysoko odolného laminátu s 90 % obsahom dreva. Zaoblená predná hrana znižuje riziko nárazu. Povrch odolný voči nárazom, poškrabaniu, vode a teplote do 180 °C. Ľahko čistiteľné a hygienicky nezávadné v styku s potravinami. Veľký výber dekorov. OBI č. 2118255 (49,37 €/ks)



Top cena
119,99

GRANITOVÝ DREZ „ROCK 130”

Rozmery: 78 × 48 cm, univerzálna orientácia drezu, s odkvapkávacou plochou a sifónom pre úsporu miesta 1× 3 1/2” POP-UP s lankovým ovládaním a bočným prepacom. OBI č. 2379956



Top cena
67,99

JEDNOPÁKOVÁ KUCHYNSKÁ BATÉRIA BALIV „KI-1780”

Otočná o 360°, farba: matná čierna, výška: 33,2 cm, vrátane upevňovacej súpravy. OBI č. 1668847



Top cena
64,99

PODSTAVNÝ DIGESTOR „STANDART BC”

S 1 motorom 110 W, 71 kWh, prietok vzduchu pri bežnej prevádzke max.: 250 m3/h. OBI č. 2549111



Top cena
214,99

KUCHYNSKÁ ZOSTAVA „ECO”

Lesklá biela, 180 cm. Kuchyňa Eco sa skladá z 5 skriniek. Korpus z laminovanej drevotriesky 16 mm. Biely korpus, čelné plochy skriniek vo vysokom lesku. Šírka úchytiiek 96 mm. Vhodná aj do malých priestorov. OBI č. 2495471



len online objednávky
s rýchlym doručením domov

Top cena
1069,-

KUCHYŇA MORENA 210 CM/TYP 9 - RÚRA/VARNÁ DOSKA/DIGESTOR

Vr. rúry, varnej dosky, digestora. Korpus vnútorný/ vonkajší - biely/dub San Remo svetlý. Čelo skrinky čadičovo sivá. Pracovná doska v dekore dub San Remo svetlý - 28 mm. Dekor sokla dub San Remo svetlý. Úchytky plastové vo farbe hliníku. OBI č. 2241826

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

¹Predaj po celých doskách.
Platí od 2. 8. do 15. 8. 2024 alebo do vypredania zásob.





STAVEBNÝ MAJSTER
- pre stavbu R2 "Mýtna - Kriváň"

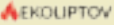
PRIJME

- organizovanie postupu prác stavebného diela, kontrola vykonaných prác
- ubytovanie je zabezpečené
- nástup. mzda od 1 200€/brutto/mesiac + ďalšie príplatky podľa kolektívnej zmluvy
- vzdelanie v odbore: stavebné
- vodičský preukaz: B, aktívny vodič
- prax vo výstavbe ciest podmienkou

Možnosť pracovať pre jednu z najvýznamnejších stavebných spoločností na Slovensku, ktorá buduje, stavia, projektuje a udržiava stavby v súlade s prírodou a ekologickými zásadami

Celý rad benefitov vyplývajúcich nielen z podnikovej kolektívnej zmluvy, ale aj z nastavenia skupiny Vinci Construction CS

kontakt: + 421 917 600 653, lenka.simkova@vinci-construction.com



Letná AKCIA
na kvalitné brikety, pelety a drevo



Smrekové peletky
Premium A1
1005 kg / **282€**
780 kg / **232€**



Bukové brikety
960 kg / **242€**
600 kg / **182€**



Drevo v kletke
1 prm / **175€**
1,7 prm / **195€**

OBJEDNAJTE: 0905 546 999
www.ekoliptov.sk info@ekoliptov.sk

DOVOZ
v rámci okresu Poprad
ZDARMA

		5						6
S		6		3				2 7
U	1		7	4		6		
D	3		2		5			1
O	7				8	3		
K		1	5	2				
U		4						
	6		1					
		8	7		2			

		9		5			3	
S	2						6	5
U			7	3		1	9	
D					6		7	9
O		7					8	2
K							1	5
U		3	1	8		7		
	2					3		

			9				8	1
S	4		1	2				7
U	9	2			3			6
D			2					
O			4		7		3	
K	3			8	6			
U		6		7			2	
	1							
				3	1	4		

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%
53,10 EUR

decorem.sk
2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT
-10%
80,10 EUR

Sochy z Borovej poputujú do USA

Počas uplynulého víkendu sa uskutočnilo podujatie, na ktorom odhalili a predstavili sochy, ktoré budú zdobiť orloj pred Národným českým a slovenským múzeom a knižnicou v Cedar Rapids, v štáte Iowa v USA.

Dvanásť sôch, ktoré vytvoril sochár Andrej Haršány z obce Borová pri Trnave, predstavuje dvanásť profesií, ktorým sa tradične venovali českí a slovenskí prisťahovalci v USA. Je medzi nimi napríklad socha baníka, poľnohospodára či kováča. Sú vyrobené z dubového dreva z orešiarskych lesov a ich hmotnosť sa pohybuje medzi 30 až 40 kilogramami.

Začínajú cestu do Ameriky
„Približne pred rokom som navštívil Národné české a slovenské múzeum a knižnicu v americkom štáte Iowa. Už vtedy som vedel, že spolupráca cez veľkú mláku má význam pre Slovensko aj Českú republiku, a je akýmsi mostom medzi našimi krajinami. Aj preto som veľmi rád a bolo mi naozaj ctou, byť pri tak významnej udalosti. Ďakujem všetkým, ktorí stoja za touto skvelou ideou, prišli s hodnotným nápadom a dostali ho do reálnej podoby. Ide o významný okamih, keď sochy z Borovej začínajú svoju cestu do Ameriky, podobne ako pred približne 200 rokmi cestovali osoby, ktoré boli pre tieto diela inšpiráciou,“ uviedol trnavský župan Jozef

Viskupič s tým, že sochy budú v USA slávnostne odhalené v septembri, a to aj za účasti prezidentov Slovenskej a Českej republiky a ďalších významných osobností.

Uchovávajú minulosť predkov
Národné české a slovenské múzeum a knižnica, ktoré sa nachádza v americkom štáte Iowa, oslavuje v tomto roku 50. výročie svojho založenia a na jeseň 2025 uplynú tri desaťročia od jeho presťahovania do novej väčšej budovy. Združenie, ktoré si predsavzalo uchovávať minulosť svojich predkov, vzniklo v roku 1974 v Cedar Rapids v Iowe. Jeho členmi boli príslušníci druhej a tretej generácie potomkov prisťahovalcov. V roku 1992 Kongres USA oficiálne uznal toto múzeum za národnú kultúrnu inštitúciu Čechov a Slovákov žijúcich v Spojených štátoch.



» ren
zdroj foto Trnavský samosprávny kraj



DOM KAVY
DOMKAVY.SK
TRNAVA



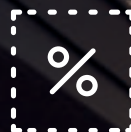
KAVOVA5
ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

PP24-31 strana-6

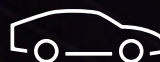
Kia Best moment.



Zvýhodnenie
až do 1 800 €



Výhodné
financovanie
s úrokom 1,99 %



Dostupné
IHNEĎ



Movement that inspires



MOTOR GROUP
POPRAD

Motor Group Poprad, spol. s r.o.

Partizánska 3800

058 01 Poprad

+421 52 787 92 30

www.motorgroup.sk

Vystihni ten správny moment!

Okamžite dostupné modely Stonic so zvýhodnením až do 1 800 € a financovaním s úrokom len 1,99 %.

Kia Sales Slovakia s. r. o. : Kombinovaná spotreba paliva a emisie CO₂ (WLTP): modely Kia Ceed: 5,2 - 6,4 l/100 km, 119 - 145 g/km. Obrázok je ilustračný. Zvýhodnenie až do výšky 1 800 € v rámci ponuky Kia Best moment sa skladá zo (I) zľavy vo výške 1 500 € a (II) zľavy až do výšky 300 €, ktorú môžete získať v prípade kúpy zimných pneumatík, pričom výška zľavy závisí od konkrétnej výbavy vozidla a k nej prislúchajúcich zimných pneumatík. Reprezentatívny príklad: Financovanie s úrokom 1,99 % pre Kia Ceed 1.0 T-GDi Silver 74k W/100 k. Platí pri financovaní vozidla prostredníctvom finančného lízingu s akontáciou vo výške 30 %, lehotou splatnosti úveru 48 mesiacov a max. ročným nájazdom 10 000 km. Prvých 47 splátok je vo výške 207,63 €. Posledná navýšená splátka je vo výške 7 470,89 €. Po splnení dohodnutých podmienok je možné vozidlo vrátiť lízingovej spoločnosti pred splatnosťou poslednej navýšenej splátky, čím zanikne zákazníkovi povinnosť uhradiť poslednú navýšenú splátku a zmluva o finančnom lízingu bude ukončená. Uvedené splátky sú vrátane poistenia. Mesačná splátka havarijného poistenia je vo výške 37,98 €. Mesačná splátka povinného zmluvného poistenia je vo výške 10,84 €. Mesačná splátka poistenia finančnej straty je vo výške 15,97 €. Uzatvorenie uvedených druhov poistenia je podmienkou získania spotrebiteľského úveru. Úroková sadzba je 1,99 %, spracovateľský poplatok je 474,75 € a poplatok za prevod vlastníctva pri ukončení lízingu je 189,90 € (RPMN 8,32 %). Celková výška spotrebiteľského úveru je 13 293,00 € a celková čiastka, ktorú musí spotrebiteľ zaplatiť vrátane akontácie, poplatkov a poistiek, je 23 591,15 €. Uvedené sumy sú s DPH. Financovanie zabezpečuje ČSOB Leasing, a.s. Bližšie informácie o ponuke sa dozviete u každého autorizovaného predajcu alebo na www.kia.sk.

Sladké bobulky plné zdravia

Maliny, jahody, ríbezle, čučoriedky nie len skvelo chutia, ale sú nabité aj množstvom vitamínov. A kedy si ich dopriať, ak nie práve v lete.

Čučoriedky majú vysoký obsah karoténov, vlákniny, vitamínu C a E či vápnika. Tieto drobné guľôčky tiež zmiernujú tráviace ťažkosti, pomáhajú proti hnačkám a pri zápale močového mechúra, znižujú hladinu cholesterolu a krvných tukov, pôsobia preventívne proti infekciám, posilňujú imunitný systém a pochváliť sa môžu aj antibakteriálnymi účinkami.

Ríbezle majú síce kyslejšiu chuť, ale vynahradia nám to množstvom skvelých účinkov na naše zdravie. Obsahujú vitamíny C a B, ale aj draslík, mangán, horčík a železo. Pomáhajú pri chudokrvnosti, podporujú činnosť tráviacej sústavy, zlepšujú aj činnosť srdca a ciev.



Ilustračné foto.
zdroj foto misskursovie2013 pixabay

Maliny obsahujú vitamíny C a A, ako aj minerály a stopové prvky: meď, draslík, železo, horčík, vápnik, zinok, kobalt. Podporujú zdravý zrak, chránia bunky, ovplyvňujú kvalitu zubov, kostí, vlasov a pokožky. Používajú sa aj pri prechladnutí a akútnych ochoreniach dýchacích ciest, pri chrípke, horúčkovitých stavoch, bolestiach kĺbov a neuralgii. Pomáhajú aj pri problémoch s trávením.



Ilustračné foto.
zdroj foto ignartonosbg pixabay

Jahody sú bohaté na vitamíny skupiny B a vitamín C, ktorého obsah je porovnateľný s obsahom v citrusových plodoch. Nájde sa v nich tiež minerály draslík a mangán. Sú bohatým zdrojom polyfenolových rastlinných farbív, ktoré zabezpečujú ich červenú farbu a majú i antioxidačný účinok. Taktiež obsahujú vlákninu, ktorá pomáha udržiavaniu zdravého trávenia a predchádzaniu zápch či problémom s vyprázdňovaním.

» ren

Prinášame recepty na bublaninu aj mafiny Voňavé koláče plné ovocia

K letu patrí ovocie a spolu s ním i voňavé ovocné koláče. Jedným z nich je aj bublanina, ktorá nie je náročná na prípravu a z plechu zmizne raz dva. Na výlet si tiež môžeme zabaliť chutné mafiny.

Bublaninu môžeme piecť počas celej sezóny tak, ako dozrievajú jednotlivé druhy ovocia. Hodia sa jahody, čerešne, višne, čučoriedky, ríbezle, maliny, ale pokojne môžete použiť aj iné, vami obľúbené plody. Receptov na bublaninu nájdeme nespočetné množstvo. Ponúkame tri osvedčené.

Rýchla hrnčeková bublanina s malinami (hrnček 250 ml)

Suroviny: 2 hrnčeky polohrubej múky, 1 hrnček kryštálového cukru, 2 balíčky vanilkového cukru, 1 balíček kypriaceho prášku do pečiva, 1 hrnček mlieka, 3 vajcia, 1/2 hrnčeka oleja, 300g malín

Postup: Maliny umyjeme a necháme na site odkvapkať. Do misky dáme



Ilustračné foto.
zdroj foto RitaE pixabay

múku, kryštálový cukor, vanilkový cukor a kypriaci prášok do pečiva a spolu zmiešame. V druhej miske metličkou vymiešame vajcia s mliekom a olejom. Potom do múky vlejeme mokrú zmes a vymiešame cesto. Plech vystelieme papierom na pečenie, vylejeme cesto a poukladáme husto maliny. Bublaninu pečieme približne 30 až 40 minút pri teplote 180°C, podľa druhu rúry a veľkosti formy.

Jednoduchá tradičná bublanina s ríbezľami

Suroviny: 200g krupicového cukru, 250g polohrubej múky, 4 lyžice vlažnej vody, 1 vanilkový cukor, 4 vajcia, 300g ríbezlí

Postup: Ríbezle umyjeme a necháme na site odkvapkať. Do misky rozbieme vajcia a spolu s cukrom a vlažnou vodou ich vymiešame do peny. Potom zľahka po častiach vmiešame múku zmiešanú s vanilkovým cukrom. Plech vystelieme papierom na pečenie, vylejeme cesto a poukladáme husto ríbezle. Bublaninu pečieme približne 30 až 40 minút pri teplote 180°C, podľa druhu rúry a veľkosti formy.



Ilustračné foto.
zdroj foto ThreeMilesPerHour pixabay

Kefírová bublanina s čučoriedkami

Suroviny: 250g polohrubej múky, 250g hladkej múky, 1 balíček kypriaceho prášku do pečiva, 200g krupicového cukru, 200ml kefiru, 2 vajcia, 100ml oleja, 300g čučoriedok

Postup: Čučoriedky umyjeme a ne-

Náš tip: Bublaninu podávame posypanú práškovým cukrom. Ozdobiť môžeme kopčekom bieleho jogurtu, zmrzliny alebo šľahačky a lístkami medovky či máty.

Ak si chcete počas výletu pochutiť na sladkej maškrte, ktorou pomerne rýchlo doplníte energiu, ponúkajú sa mafiny. Ich príprava nie je náročná a chutia zvyčajne malým aj veľkým výletníkom. Ponúkame jednoduchý recept.

Čučoriedkové mafiny

Suroviny: 125g zmäknutého masla, 100g cukru, 2 balíčky vanilkového cukru, 2 vajcia, 250g polohrubej múky, 125 ml mlieka, 2 KL prášku do pečiva, 125g čučoriedok

Postup: Čučoriedky umyjeme a necháme na sitku odkvapkať.

Do misky vložíme zmäknuté maslo, cukor a vanilkový cukor a vymiešame, použiť môžete aj elektrický mixér. Postupne po jednom vmiešame vajcia.

V druhej miske vymiešame múku, kypriaci prášok a mlieko. Túto zmes pridáme do misky s cukrom, maslom a vajíčkami. Vypracujeme hladké cesto, do ktorého na záver zľahka vmiešame čučoriedky.

Pripravíme si plech na pečenie mafinov a jeho otvory vyložíme košíčkami alebo papierom na pečenie, ktorý sme



Ilustračné foto.
zdroj foto Hansuan_Fabregas pixabay

vajcia a vymiešame. Plech vystelieme papierom na pečenie, vylejeme cesto a poukladáme husto čučoriedky. Bublaninu pečieme približne 30 až 40 minút pri teplote 180°C, podľa druhu rúry a veľkosti formy.

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, podľa druhu rúry.

» ren



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



... príďte 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

HIKVISION

Zariadenia majú nadštandardnú **záruku na 5 rokov**
+ Súčasťou balenia je **inštalčná sada na uchytenie na stenu**

Interaktívny displej na výučbu aj videokonferencie

Vybavený najmodernejšími technológiami s vynikajúcim vizuálnym zobrazením pre rôzne profesionálne potreby ako sú konferencie, výuka a ďalšie.

HIKVISION DS-D5B65RB/C

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Jas displeja: 350 cd/m² ■ Pozorovací úhol: 178°(H)/178°(V) ■ Doba odozvy: 6 ms ■ Počet dotykových bodov: Max 45 bodov ■ Podporované jazyky: čeština, slovenčina ■ Životnosť panelu: 50 000h | <ul style="list-style-type: none"> ■ Operačný systém: Android 11.0 ■ Rozhrania: WiFi, Bluetooth ■ Pamäť: 4 GB ■ Kapacita úložiska: 64 GB ■ Reprodukory: 2 x 16 W ■ Rozmery: 1507 x 930 x 86 mm |
|---|--|

Vhodný pre firmy, školy a edukačné centrá

PREDAJNÁ CENA 1 692 EUR s DPH



LICENCIA NA **6 MESIACOV ZADARMO**



<https://eshop.zmgroup.sk/interaktivne-ploche-panely/>

Z + M group, a.s.
Martinčekova 17 | 851 04 Bratislava | Slovak Republic
pobočka: Pribinova 13 | 022 01 Čadca | Slovak Republic
pobočka: Čermelská 3 | 040 01 Košice | Slovak Republic
www.zmgroup.sk zmgroup@zmgroup.sk

Z+M

GROUP

Kontaktujte nás: **+421 414 331 340**

V Mozambiku sa modlia pod mangovníkmi

Keď teroristi zaútočili na mesto Mocimboa da Praia na mozambickom pobreží Indického oceána, väčšina obyvateľov utiekla. Kresťania, ktorí sa vrátili, nemajú kňazov ani rehoľníkov, ktorí by sa o nich duchovne starali. Napriek tomu sa naďalej každú nedeľu schádzajú pri ruinách miestneho kostola, aby sa spoločne modlili.

Ich stretnutia sú viac ako len modlitba, vyjadrujú tiež nádej. Mocimboa da Praia v provincii Cabo Delgado bola niekoľkokrát obsadená teroristami a známky deštrukcie možno vidieť všade. Aj kostol bol vypálený a zostali z neho len zarastené múry.

Katechéta Vicente Gabriel hovorí, že cítil túžbu vrátiť sa na miesto, ktoré bolo jeho domovom: „Som kresťan z Mocimboa da Praia. V tejto farnosti som prijal krst a birmovku, v roku 2019 som sa tu oženil. Keď mesto v roku 2020 obsadili teroristi, farnosť ostala opustená. Odišli sme do Pemby, no neskôr sme sa vrátili. Teraz sme tu, ale nemáme nič. Kostol aj fara sú zničené.“

Veriaci sa tu opäť začali modliť v roku 2022. Sedia pod stromami, na zemi alebo na kameňoch. Kostol sa už nedá zachrániť, musia ho postaviť úplne nanovo. „Naša viera však zo-

stáva živá. Stretávame sa tu každú nedeľu pod mangovníkmi a spoločne sa modlíme. Podmienky sú veľmi zlé, ale nevzdávame sa. Naďalej žijeme našu vieru a ďakujeme Bohu. Ak všetko pôjde dobre, Boh nám neskôr dožiči možnosť kúpiť stoličky,“ hovorí Vicente pre nadáciu ACN.

Miestny biskup Antonio Juliasse má obavy z dlhodobej bezpečnostnej situácie. Diecéza napriek tomu pokračuje v projekte výstavby farskej haly, ktorá sa bude dočasne využívať aj ako kostol.

Biskup spomína na návštevu farnosti a na zbožnosť a radosť, ktorú tam zažil: „V júli minulého roka sme spolu slávili svätú omšu, v daždi a chlade. Ľudia napriek tomu zostali dve hodiny, spievali a tancovali. Bol som hlboko dojatý nádejou v ich tvárach.“

Viac informácií o možnosti pomôcť nájdete na www.acnslovensko.sk.



» acn

zdroj foto ACN

Tvorivé dielne pre deti - Malí remeselníci

Ak hľadáte tip na zaujímavý víkend, tak sa môžete vypraviť do obce Červeník. V priestoroch miestneho amfiteátra tam 10. augusta 2024 od 14.00 h máte príležitosť stráviť tvorivé popoludnie s tradičnými ľudovými remeslami a zažiť tak radosť z tvorby.

„Prostredníctvom kreatívnych dielničiek sa tvorivou a hravou formou vraciame k ľudovomeleckým technikám viac, či menej zabudnutým, ale stále zaujímavým, znovu ich objavujeme a dávame možnosť naučiť sa, alebo ich predviesť i dnešnej mladej generácii,“ približuje Milada Kotlebová z Trnavského osvetového strediska.

Techniky ľudových remesiel

Tohtoročné tvorivé dielničky budú zamerané už tradične na rôzne techniky ľudových remesiel – pletenie zo slamy, výroby z kože, dreva a hliny, maľovanie na sklo, práce s textilom, farbami. „Menšie deti budú tvoriť z hliny, vyrábať antistresové loptičky a ozdoby z dreva a drevené magnetky vymalované podľa fantázie. Malé parádne si za asistencie skúsených lektorov vyrobia hravý farebný prstienok, alebo prívesok z kože, staršie deti si vytvoria slamenú ozdôbku, alebo maľovaním na sklo čarovný svietnik. Deti sa tak hravou formou učia základy ľudových

remesiel a vyrobí si vlastný výrobok s úžitkovým, alebo dekoratívnym charakterom, ktorým urobí radosť nielen sebe, ale i svojim blízkym,“ popisuje M. Kotlebová.

Detiské tvorivé dielne organizuje v Červeníku, v dedinke s bohatou folklórnou tradíciou Trnavské osvetové stredisko každoročne od roku 2010. Podujatie je súčasťou projektu KREATÍVNE 2024. Projekt z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia, ktorý je hlavným partnerom projektu a organizátormi sú Trnavský samosprávny kraj, Trnavské osvetové stredisko a obec Červeník.



» ren

zdroj foto Trnavské osvetové stredisko

Obdivujte prekrásne ľadové kráľovstvo Ako je to s ľadom v ľadových jaskyniach?

Letné horúčavy lákajú mnohých z nás na potulky do prírody, častokrát spojené s návštevou našich jaskýň. Ponúkajú nám možnosť obdivovať ich nevšednú krásu a zároveň sa príjemne schladiť. Na Slovensku máme dve sprístupnené jaskyne s hrdým prívlastkom ľadová. Prinášame aktuálne informácie o tom, ako to s našimi ľadovými jaskyňami momentálne je.

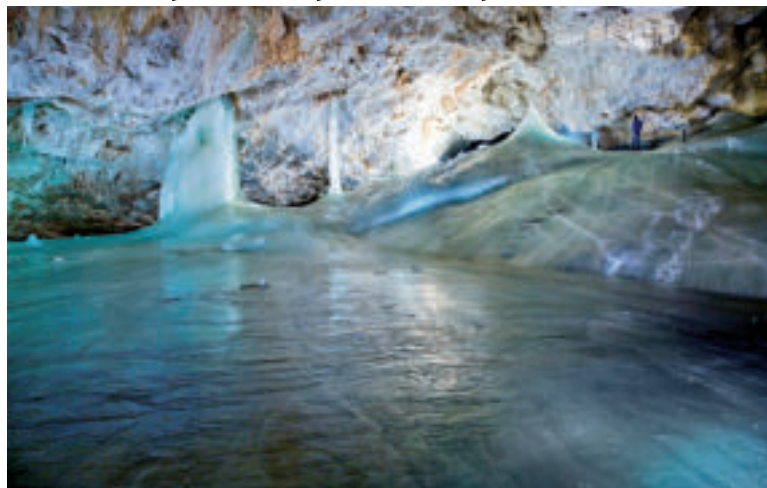
Demänovská ľadová jaskyňa

„Oddávna známa Demänovská ľadová jaskyňa, ktorú turisti v nevelkých počtoch navštevovali už v 19. storočí, žiaľ pred časom stratila aj posledné zvyšky svojej ľadovej výplne. Napriek tomu má stále čo ponúknuť. Impozantné priestory, mohutná výzdoba často čiernej farby, bohatá história, či nálezy „dračích kostí“ zanechávajú v návštevníkoch silné dojmy, ale ľadovú výzdobu už neuvidia,“ informovala Štátna ochrana prírody SR (ŠOP SR). Napriek klimatickým zmenám, ktoré sa o ústup ľadu pričínili, ochranári stále dúfajú, že sa ľad do jaskyne ešte vráti. „Nakoniec, aj v čase opätovného sprístupňovania jaskyne v rokoch 1949 až 1952 bol stav jej ľadovej výplne žalostný, ale vďaka priazni počasia a vhodným opatreniam

jaskyňa opäť získala svoju stratenú ľadovú pýchu,“ dodávajú. V súčasnosti je tak návrat ľadu do jaskyne podmienený nástupom poctivých mrazivých zím.

Dobšinská ľadová jaskyňa

Celkom iná situácia je však v Dobšinskej ľadovej jaskyni. Tá, aj napriek nepriazni klímy, je stále impozantným podzemným „ľadovým kráľovstvom“. Návštevníkov privítajú rozsiahle ľadové plochy Malej a Veľkej siene, pričom druhá kedysi slúžila na letné korčuľovanie. Na konci 19. storočia sa v nej korčuľovalo vtedajšie panstvo, neskôr dokonca krasokorčuľarska a hokejová reprezentácia Československa. „Návštevníci na prehliadkovej trase prekonávajú dva ľadové tunely vyrazené v podzemnom ľadovci a dostanú sa až na jeho úpatie, kde ich zaujme vrstevnatosť podzemného ľadového gigantu. Jaskyňa s objemom ľadu 110 000 m³ je skutočným svetovým unikátom, o čom svedčí aj jej zapísanie do zoznamu svetového prírodného dedičstva UNESCO v roku 2000. Napriek tomu, že nepriaznivá klimatická situácia ľadu v jaskyni, najmä ľadovým stĺpom zdobiacim Veľkú sieň rozhodne neprospeje, podzemný ľadovec jaskyne nie je ohrozený,“ približila ŠOP SR.



Dobšinská ľadová jaskyňa.

autor foto Michal Rengevič

Demänovská jaskyňa slobody po novom

Po dlhej rekonštrukcii osvetlenia a elektroinštalácie, kedy bola väčšinu roka zavretá, môžu návštevníci opäť celú sezónu obdivovať aj krásu Demänovskej jaskyne slobody aj s výraznými členitými tvarmi jej impozantných priestorov a farebnosťou bohatej výzdoby. „Okrem tradičného prehliadkového okruhu znovu otvárame pre návštevníkov aj Veľký okruh. Ide o časovo aj kondične

náročnejšiu prehliadku, ktorá trvá viac než hodinu a pol, pričom návštevníci v podzemí prekonávajú trasu dlhú až 2150 m s mnohými stúpaniami a klesaniami a veľkým množstvom schodov. Nakoľko je počet účastníkov prehliadky Veľkého okruhu značne limitovaný prevádzkovými možnosťami, odporúčame jeho návštevu len tým najzarytejším milovníkom podzemia,“ uzatvárajú zo ŠOP SR.

Informácie a foto poskytla ŠOP SR

» ren

Najlepšie chutí varená s maslom a soľou

Kukurica pre naše zdravie

Varená kukurica patrí k letu podobne ako napríklad zmrzlina. Jej sladké žlté zrníčka obľubujú takmer všetci a okrem toho, že si na nich skvelo pochutíme, získame vďaka nim veľa zdraviu prospešných látok. A hoci väčšina z nás pozná len kukuričné klasy žltej farby, môžu mať aj iné podoby, napríklad modrú, červenú fialovú či čiernu.

Ak máme dostatočne priestrannú záhradu, môžeme si vypestovať vlastnú kukuricu. Jej semená vysejeme na slnečné miesto a ideálne do dobre priepustnej pôdy. V čase kvitnutia a tiež pri tvorbe klasov, nemôžeme zabúdať na kvalitnú zálievku.



Ilustračné foto.
zdroj foto furbymama pixabay

Účinky na zdravie
„Kukurica obsahuje vitamín C, vitamíny skupiny B či vitamín E, škrob, bielkoviny, tuky, celulózu. Z minerálov obsahuje napríklad draslík, horčík či fosfor. Kukurice s odlišným zafarbením obsahujú i rozdielny obsah fytochemikálií - flavonoidov a karotenoidov, ktoré zabezpečujú ich rozličné zafarbenie,“ približuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava MUDr. Šranková a dodáva, že napríklad modrá, červená či fialová kukurica majú vyššiu koncentráciu flavonoidov - antokyanínov. Typická žltá kukurica má svoju žltú farbu vďaka obsahu karotenoidov, a to najmä luteínu a zeaxantínu, ktoré majú antioxidantné účinky a veľmi prospešne pôsobia na zdravie očí. „Kukurica je taktiež bohatá na vlákninu, ktorá podporuje zdravú funkciu tráviaceho traktu,“ popisuje odborníčka na zdravú výživu a uvádza tiež, že kukurica zabezpečuje pocit nasýtenia, vyrovnáva a dodáva hladinu cukru do krvi.

Akú si vybrať?
V obchodnej sieti si môžeme kukuricu zakúpiť počas celého roka, či už mrazenú alebo konzervovanú. Počas leta, ju však zoženieme na pultoch predajní



Ilustračné foto.
zdroj foto Couleur pixabay

či na trhu aj v čerstvej forme. Vyberať by sme si podľa odborníkov z RÚVZ Bratislava mali klasy pevne zabalené do sýto zelených šupiek, skladovať ich neolúpané v chladničke a spotrebovať ich v priebehu niekoľkých dní.

Použitie
Čerstvá kukurica asi najlepšie chutí varená, môžeme ju však aj grilovať, prípadne jej sladké zrníčka využiť pri príprave rozličných šalátov, polievok či placiek.

Náš tip: Varená kukurica
Suroviny: kukurica, maslo, soľ
Postup: Kukuričné klasy odrežeme od stebľa tak, aby na nich ostali 2 až 3 vnútorné listy.

Potom ich vložíme do väčšieho hrnca a uvaríme do mäkkka.

Uvarené klásky kukurice zbavíme po uvarení listov, položíme ich na tanier, posolíme a na každý položíme plátok masla.

» ren

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 nechto.

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

AKCIA
2+1 ZADARMO

KOLAGÉN FORTE 2 V 1
38,90 EUR /1 KS

KOLAGÉN FORTE
45,90 EUR /1 KS

KOLAGÉN FORTE 2 V 1

KOLAGÉN FORTE

(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 hydrolizácie 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 antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

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

text:Medika Expert

Môžete teraz objednať na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:
0904 552 345
Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Albo kúpiť aj v predajni:

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborihu 1, Nitra - OC Polygón

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%**

Stannah

Ahoj, Leto!
PONUKA
**GRIL alebo
FRITÉZA**

Stoličkové výťahy Stannah.
Zostaňte v domove, ktorý milujete.

Od pondelka do piatku je v jednej slovenskej domácnosti každých 24 hodín nainštalovaný schodiskový výťah Stannah. Od soboty do nedele naši klienti oslavujú svoje rozhodnutie so svojimi rodinami.

✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
✓ 157 rokov výrobcu

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

0800 162 162
Zavolajte zadarmo

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.8.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

www.stannah.sk

Na celom Slovensku

BUĎTE NA OČIACH AJ V AUGUSTE

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

**Týždenne až v 41 520
domácnostiach**

**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**

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE**

**11 ROKNÉ
SKÚSENOSTI**

NAKUPOUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

**ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016**

LETO SA BLÍŽI!

Hliník

**POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj
bez ZÁLOHY!**
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

**Montujeme
po celom Slovensku**

WWW.MONTTER.SK • 0919 383 881 **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injekcia

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541