

# POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Chcete PREROBÍŤ BYT ALEBO DOM, ale neviete, kde začať? POMÔŽEM VÁM

Spolahlivý majster s dlhoročnou praxou ponúka  
kompletné prerábky bytov a domov - od malých úprav  
až po rekonštrukcie „na kľúč“.

Pomôžem s nápadom, poradím, navrhнем riešenie  
a hlavne - urobím poctivú robotu bez stresu  
a zbytočných rečí...

**0911 111 003**

42\_0068

## Okamžitý výkup nehnuteľností v hotovosti

tel. **0905 924 303**

**Kúpime ornú pôdu**

## TEPUJEME KOBERCÉ A SEDAČKY

- VYZDVIHNEME
- VYČISTÍME
- SUCHÉ PRIVEZIEME

**4 €/m<sup>2</sup>**  
**0910 281 674**

## OBNOVA STRIECH

Reálna záruka 12 ROKOV **Obhliadka ZDARMA**  
- PRIEMYSELNÉ BUDOVY - BYTOVÉ JEDNOTKY - SKLADOVÉ PRIESTORY  
**ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ**  
(aj PLOCHÉ) strechy  
▶ VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV  
▶ OBNOVA KOMÍNOV  
▶ OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDLA

**Letná AKCIA!**

**0949 765 613**

37\_0004



## 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

## PROFI-STRECHA

- NÁTERY STRIECH
  - NÁTERY VO VÝŠKACH
  - NÁTERY KOSTOLOV
  - OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV
  - VÝMENA STRIECH
- 0940 973 777**  
**FARBA KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIATEĽNÚ CENU**

99\_0012

58\_0030

## ČISTENIE HROBOV

- Obnova písma
- Náhrobné doplnky

**JEDNOHROB 80€**

**DVOJHROB 120€**

OBNOVA PÍSM 1,50€/znak

IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA



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

25\_0024

## PEGATHERM

Sme na trhu už **21 ROKOV**

Partizánska 1849, Poprad - Západ  
(vedľa autosalónu Peugeot)

## MÁME OKNÁ PRE VŠETKÝCH ... AJ PRE NÁROČNÝCH

- Moderný dizajn a vysoká kvalita
- 5-7 komorový profil rámov v triede A
- Izolačné 2-3 sklo
- Odborné poradenstvo a vzorková predajňa



... radi Vás privítame

Plastové okná a dvere

Garážové brány

Zasklievanie balkónov



**AKCIA**  
**TEPLÝ RÁMČEK**  
**GRATIS**

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

www.pegatherm.sk

99\_0066

PODTATRANSKÉ OSVETOVÉ STREDISKO POPRAD

48. FOLKLÓRNE SLÁVNOSTI

13.-14. SEPTEMBER 2025  
ČERVENÝ KLÁŠTOR  
MÚZEUM • KLÁŠTOR KARTUZIÁNOV



www.osvetapoprad.sk

99\_0066

## 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, ...

Bezplatný týždenník

**POPRADESKO**  
KEŽMARSKO

EV 6206/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Bajkalská 3852/20  
**POPRADESKO**  
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.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri**DISTRIBÚCIA** (41520 domácností)

Každý týždeň:

Poprad, Kežmarok, Abrahámovce,  
Huncovce, Spišská Belá, Viková,  
Vrbov, Spišská Sobota, Stráže  
pod Tatrami, Batizovce, Hozelec,  
Hôrka, Hranovnica, Jánovce, Kra-  
vany, Lučivná, Spišská Teplica,  
Spišské Bystré, Spišské Štiavnik,  
Svit, Štrba, Švábovce, 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  
nechodja, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.**Riadková  
inzercia**

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim domáce tkané  
plátno, vrecia, kroje, sukne,  
šatky, starožitnosti, porce-  
lán. 0909 101 716

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

## Aktualizovali príručku na zvládanie krízových situácií

Ministerstvo školstva aktualizovalo príručku, ktorá má pomôcť školám lepšie zvládajúť krízové situácie. Školy si ju môžu stiahnuť na stránke ministerstva.

Škola by mala byť podľa rezortu školstva bezpečným prostredím, v ktorom sa žiaci cítia chránení a podporovaní v každej situácii. „Mnohé krízové udalosti ako strata blízkej osoby, rozvod rodičov, násilie, šikanovanie či iné nešťastné udalosti nemožno predvídať. Aby boli školy na takéto situácie lepšie pripravené, Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR v spolupráci s Výskumným ústavom detskej psychológie a patopsychológie (VÚDPaP) aktualizovalo príručku Manažment krízových situácií v školskom prostredí,“ uviedlo ministerstvo.

„Chceme, aby riaditelia a školské podporné tímy mali v rukách praktický nástroj, ktorý im pomôže rýchlo sa zorientovať a prijať správne rozhodnutia aj v najťažších momentoch. Pripravenosť školy môže výrazne znížiť negatívny dopad krízových udalostí na žiakov aj zamestnancov,“ uviedol minister školstva Tomáš Drukker.

Príručka podľa rezortu školstva ponúka jasné rámce a odporúčania pre rýchlu, citlivú a koordinovanú reakciu na

krízové situácie.

Obsahuje:

- definíciu krízovej intervencie a príklady situácií, ktoré ju vyžadujú,
- odporúčané postupy pre riaditeľa školy a školský podporný tím vo všetkých fázach krízovej udalosti – od prevencie, cez samotnú intervenciu až po následnú psychosociálnu starostlivosť,
- zásady komunikácie s rodičmi, médiami a odbornými inštitúciami,
- zoznam kontaktov na odbornú pomoc vrátane krízových liniek.

„Materiál je určený najmä pre riaditeľov škôl, vedúcich zamestnancov a školské podporné tímy. Vypracovali ho odborníky z VÚDPaP v rámci národného projektu „Systémová podpora duševného zdravia a prevencie detí, žiakov a študentov“. Príručka reaguje na nové výzvy, ktoré prinášajú spoločenské zmeny, pandémie, vojnové konflikty či rastúci výskyt duševných ťažkostí medzi mladými ľuďmi,“ priblížil rezort školstva.

Aktualizovanú príručku si môžu školy stiahnuť na webovej stránke ministerstva. Viac informácií o krízových udalostiach na školách, ako sa na ne pripraviť a ako ich zvládať spolu s odporúčaniami na podporu duševného zdravia nájdete v sekcii Krízové udalosti na školách.

» ren

## KRBY A PECE KOMINÁRSKE SLUŽBY



- NÁVRH, REALIZÁCIA
- REKONŠTRUKCIA A OPRAVA
- FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
- ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA
- REVÍZIE KOMÍNOV
- STROJOVÉ ČISTENIE ZADECHTOVANÝCH KOMÍNOV

Lubomír JURČO  
www.krbyatry.com0907 942 270  
krbyjurco@gmail.com

## BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domovv ponuke aj **hladké dvere** a odtieň **Wenge** všetky dvere **SKLADOM**odborná montáž s licenciou  
technickej služby od polície SRV ponuke aj bezpečnostné dvere  
**SECURIDO a SECUM**0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 •  
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.skOtvorené:  
Po - Pia: 9<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>

## KLAMPIARSTVO

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

**NÁTERY a ČISTENIE STRIECH**

výškové práce 0947 102 999

**Kamenárstvo**

Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille

**Najväčší výber pomníkov na Slovensku**

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

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZĽAVA na materiál 45%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

**ŽALÚZIE, SIEŤKY**

proti hmyzu

rýchlo, lacno, kvalitne

0907 942 957  
www.lacne-zaluzie.sk

**Čistenie hrobov**

dosekávania písma od 80€

**AKCIA** Používame materiál nemeckej kvality

|             |             |
|-------------|-------------|
| jednohrob   | 80 €        |
| dvojhrob    | 120 €       |
| malba písma | 1,50 €/znak |

impregnácia a doprava **zdarma**

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami

www.cisteniehrobovsaris.sk

**NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV**

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu

0908 152 485

**PEKNÁ STRECHA**

NÁTERY STRIECH  
VÝMENA STRIECH  
OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu

0908 842 631



Každý deň  
**nízke  
ceny**

**Kaizerka**  
55 g  
(100 g = 0,16)



s Lidl Plus  
**7 + 3  
ZADARMO**



**0.09\***  
0.12\*\*

\*Cena za kus pri hmotnosti 10 kusov = 0,09 €  
\*\*Cena za kus pri hmotnosti 1 kus = 0,12 €  
Cena za 10 kusov = 0,94 €



**Maslo**  
(100 g = 0,78)

**CENOVÝ  
HIT**  
**1.55**



**Coca-Cola/  
Coca-Cola Zero**  
+ záloh za obal 0,15 €  
(11 = 0,90)  
(LP: 11 = 0,80)

**UŠETRITE\***  
-38 %

**1.79**

s Lidl Plus  
**UŠETRITE\***  
-45 %



**1.59**

\*Cena za jednotlivý kus s pozostaním z produktov v štandardnej ponúkanej veľkosti.



**Finish  
Tablety  
do umývačky  
riadu**  
s citrónovou arómou

1 tableta iba  
**0.12**

**CENOVÝ HIT**  
**26.99**

s Lidl Plus aktivovaným  
kupónom pri nákupe  
nad 30 €

**-33 %**

**17.99**



**150 tablet**

Posledný tovar plus od 25. 8. do 31. 8. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Obyčtne v LIDL vyhradené. Ceny sú bez zľavy.

od pondelka 25. 8. do 31. 8.

**Koktejlové paradajky strapcové**  
cena za 100 g

**UŠETRITE\***  
-69 %

**0.19**

\*Cena za jednotlivý kus s pozostaním z produktov v štandardnej ponúkanej veľkosti.

**Tmavé  
hrozno  
stolové**  
1 kg balenie



**CENOVÝ  
HIT**

**2.69**

**Morčací prsný rezeň**  
1 kg balenie

**-26 %**

**6.99**  
9.49



**Bravčové karé**  
cena za 1 kg  
bez kosti, v celku

**-37 %**

**3.99**  
6.35



stojaté  
chruštníky



1 kg  
balenie



**Harry  
Potter  
odteraz  
v Lidli**



**Kolekcia nielen pre školákov**

**UŠETRI AŽ  
75 %**

Viac na [lidl.sk/noviny](http://lidl.sk/noviny) alebo predtlačou od 26. 7. 2025 do 14. 9. 2025 alebo do vyčerpania zásob.

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

Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a viasloch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

**O.K. OKNO** plast drevo hliník

**WWW.OKOKNO.SK**

ROČNÉ 22 LISOVEN 2015

ZAMERANIE A PONUKA ZADARMO

vonkajšie/vnútorne ŽALÚZIE

ROLETKY

ŠIROKÁ PONUKA PRODUKTOV

ŠPIČKOVÉ KOMPONENTY

KVALITNÉ PREVEDENIE

VÝHODNÉ CENY

MARKÍZY

SIETKY

KONTAKT: 0948 081 256

DOSTOJEVSKÉHO 23 (VEDIA UTÓPIE)

**ZATEPLOVANIE PODKROVIA**

• STRIEKANÁ PUR PENA

• FÚKANÁ CELULÓZA

• MONTÁŽ SADROKARTÓNOV

+48602521334

**MALIARSTVO**

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Maľovanie fasád

0940 167 755

**NÁTERY SK**

- NÁTERY STRIECH
- OPRAVA KOMÍNOV
- MONTÁŽ ŽLABOV
- ČISTENIE ŠKRIDIEL

0940 151 498

**čujte.sk**

Vedci SAV prispeli k hlbšiemu pochopeniu cytomegalovírusu

www.cujte.sk

**OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH**

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

**ŠUMNÁ STRECHA**

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

**29. augusta 1966** Výročia a udalosti

posledný koncert skupiny The Beatles (San Francisco)

**STRECHY**

OPRAVY · REKONŠTRUKCIE

VÝMENA ŽLABOV · ZVODOV

NÁTERY STRIECH

0907 940 920

**STRIEKANÉ IZOLÁCIE**

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

0,58 €/m<sup>2</sup> hrúbka 1 cm

- najlepší pomer kvalita/cena
- predĺžená záruka na 60 mesiacov
- diagnostika 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€/m<sup>2</sup>

ZATEPLOVANIE rodinných domov tel: +48 665 719 051

IZOLÁCIA PODKROVIA

**BarezioPLUS**

kompletné pohrebné služby

**TATRANSKÉ NÁM. 5**

OPROTI NEMOCNICI V POPRADE

0909 121 314

WWW.BAREZIOPLUS.SK

@KOMPLETNEPOHREBNESLUZBY

99-941

37-20-1

24-0016

25-0004

# SIKERS SVIT

Hlavná 15/33

tel./fax: 052 / 775 65 20, 0903 518 902

- **Komplexné stavebné práce**
- **Stavby na kľúč**
- **Rekonštrukcie**

35  
ROKOV

o k n á a d v e r e

**Slovaktual®**

## 3-SKLO ZA CENU 2-SKLA

**AKCIA PLATÍ DO 31. 8. 2025**

Akcia sa vzťahuje na plastové okná v laminácii alebo s hliníkovým klipom.

Hlavná 15/33, Svit ♦ 052 775 65 20, 0903 518 902 ♦ [svit@slovaktual.eu](mailto:svit@slovaktual.eu)

### Brány a dvere od európskej jednotky nás presvedčili!

Automatická  
garážová brána  
od **954 €**

Domové dvere  
bez bočného dielu  
od **1354 €**

**HÖRMANN**

[sikerssvit@sikerssvit.sk](mailto:sikerssvit@sikerssvit.sk)

# NEINVAZÍVNA METÓDA ČISTENIA CIEV ZBAVUJE SENIOROV PRUDKÝCH VÝKYVOV KRVNÉHO TLAKU A ATEROSKLERÓZY!

Renomovaný nemecký kardiológ odhalil jednoduchý spôsob, ako odblokovat zúžené tepny.



„Som absolútne presvedčený, že každý si môže doma vyčistiť cievy a dožiť sa 100 rokov!“

**P**rofesor Ralf Fitz je nemecký špecialista, známy svojimi nechirurgickými metódami boja proti ateroskleróze. Medzi pacientov profesora patria známi politici, herci a športovci.

**Reportér: Pán profesor, prečo naše zdravie tak veľmi závisí od ciev?**

**PROFESOR FITZ:** Najčastejšou príčinou smrti vo svete je **CHOROBA SRDCA A CIEV**. Hlavnou príčinou ich vzhľadu s vekom je **CHOLESTEROL**. Ukazuje sa, že cholesterol je najnebezpečnejšou látkou na našej planéte. Zabíja viac ľudí ako alkohol, nikotín a drogy dohromady! Keby sa cholesterol nehromadil v cievach, ľudia by sa pokojne mohli dožiť 120 rokov!

**Tvrdíte, že čistenie ciev od nánosov cholesterolu môže seniorom predĺžiť život a stabilizovať krvný tlak?**

Viem to! V súčasnosti v ambulancii odporúčame očistu ciev všetkým ľuďom nad 50 rokov (niekedy aj nad 40). U 9 z 10 ľudí sa krvný tlak normalizuje ihneď po vyčistení ciev!

**Tak prečo o tom vie tak málo ľudí?**

Žiaľ, tento jednoduchý spôsob normalizácie krvného tlaku tají chamtiví súkromní lekári a farmaceutické firmy. Je pre nich výhodné, ak sa človek lieči čo najdlhšie. Čistenie tepien od smrteľných usadenín je pritom jednoduché, lacné a veľmi rýchlo prináša citeľné zlepšenie vášho zdravia a pohody.

**Zrejme ste zachránili život Anety, profesorky biológie na Berlínskej univerzite?**

Skôr by som povedal, že sa zachránila, lebo sa rozhodla prečistiť si cievy. Po mesiaci táto žena napísala list našej klinike.



**Aneta Hilker (75 rokov),**

profesorka biológie z Berlína, ktorá donedávna trpela hypertenziou a pokročilou aterosklerózou.

Keď vám moja dcéra zavolala, bola som prakticky v bezvedomí kvôli obrovskému tlaku, ktorý nedokázali znížiť ani lieky. Bola som v predinfarktovom stave. Potom moja dcéra zavolała na vašu kliniku. Začala som užívať prípravok, ktorý ste nám poslali. Už po jednom dni som sa cítila lepšie. Pred týždňom som absolvovala testy v nemocnici. Keď mi užasnutý lekár povedal, že som „na svoj vek príliš zdravá“, bola som nesmierne šťastná. Pred pár mesiacmi som bola jednou nohou v hrobe. Ďakujem veľmi pekne!

**Podľa toho, čo vieme, kúpa vami odporúčaného prípravku na samočistenie ciev v lekárni je na hranici nemožného.**

Prípravok sa vyrába v malých, limitovaných sériách hlavne v Japonsku a na objednávku niekoľkých západných súkromných kliník, vrátane našej. Preto nie je dostupný v lekárňach. Našťastie, TERAZ SI MÔŽE TENTO PRÍPRAVOK OBJEDNAŤ KAŽDÝ. Stačí zavolať.

**Neinvazívna metóda čistenia tepien pre dôchodcov a ľudí s hypertenziou**

Najdôležitejšou zložkou prípravku sú takzvané **fytoaktívne molekuly**, ktoré sú schopné rozkladať nečistoty a usadeniny nahromadené v cievach.

Fytoaktívne molekuly objavili japonskí vedci. Japonci pred niekoľkými desaťročiami zistili, aké dôležité je čistiť cievy. V roku 1965 krajina spustila program „Spoločne pre dlhovekosť“, ktorého cieľom je vzdelávať ľudí o aktivitách, ktoré môžu predĺžiť dĺžku života. Čistenie ciev je tam napísané ako samostatný bod. Japonsko drží rekord v priemernej dĺžke života.

**Tu je návod, ako receptúra na čistenie tepien s fytoaktívnymi molekulami ovplyvňuje vaše zdravie:**



**PRED KÚROU**

Fotografia vľavo ukazuje stenozu pravej koronárnej artérie u 66-ročného muža, diagnostikovaná invazívnou koronárnou angiografiou. Existuje významná proximálna stenóza spôsobená kalcifikovaným plakom, ktorý blokuje prietok krvi.

**PO KÚRE**

Na fotografii vpravo vidíme vyčistenú pravú koronárnu tepnu bez stóp kalcifikovaného aterosklerotického plátu u toho istého pacienta po 1 mesiaci kúry. Neexistujú žiadne smrteľné usadeniny cholesterolu. Krv voľne prúdi a oksylučuje všetky orgány.



**ČISTÍ A REGENERUJE CIEVY**

Po mesiaci kúry sú tepny vyčistené a elastické ako u ľudí vo veku 25-30 rokov. Krvný tlak sa normalizuje, skoky krvného tlaku ustupujú, pocit únavy a ospalosti mizne, rany a rezné rany sa hoja rýchlejšie.



**REGENERUJE VNÚTORNÉ ORGÁNY A KĹBY**

Po štádiu čistenia ciev začína obnova vnútorných orgánov. Keď arteriálne blokády zmiznú, do orgánov a systémov sa dodáva čistá, oksylučovaná krv. V dôsledku toho sa zlepšuje ich fungovanie.



**ROZPÚŠŤA PREBYTOČNÉ TUKOVÉ TKANIVO**

Akonáhle sú vaše cievy vyčistené, vaša váha začne automaticky klesať. V priemere do 3 mesiacov po vyčistení tepien človek schudne 8-12 kg!



**ZLEPŠUJE ZRAK**

Prípravok podporuje obnovu mikrociev v očnom pozadí, čím sa zlepšuje a zostruje videnie.



**OBNOVUJE POTENCIU U MUŽOV**

Jedným z prekvapivých účinkov čistenia krvných ciev je, že muži už nemajú problém udržať erekciu.

**A čo je najdôležitejšie, MÔŽETE SA DOŽIŤ DO 100 ROKOV – BEZ PREHLTANIA PRÁŠKOV.**

**VYUŽITE TÚTO PRÍLEŽITOSŤ SKÔR AKO KTOKOLVEK INÝ!**

Prípravok s fytoaktívnymi časticami, ktorý vám prečistí žily a zbaví vás aterosklerózy za 1 mesiac, si môžete objednať na telefónnom čísle: **044/230 44 28**.

**POZOR!** Prípravok pošleme **ZDARMA!** ľuďom, ktorí to najviac potrebujú a zavolajte nám do 29.08.2025! Akcia platí pre prvých 100 osôb.

**Všetko sa dozviete na telefónnom čísle:**

**044/230 44 28**

(Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00; pravidelný miestny hovor).

**Nákup je povolený LEN NA OSOBNÉ POUŽITIE.**

Žiadame sprostredkovateľov, aby neodoberali produkt ľuďom, ktorí ho potrebujú! Zarabať peniaze na senioroch je neľudské a hanebné!

## Nezabúdajme na voňavý kôpor

**Kôpor voňavý** (*Anethum graveolens*) je bylina pochádzajúca z Ruska a oblasti Stredomorja. Obsahuje veľa zdraviu prospešných látok a uplatnenie nájde aj v našej kuchyni.

### Liečivé účinky

Kôpor obsahuje horčík, draslík, fosfor, meď, sodík, zinok, železo, vápnik, omega 3 a 6 mastné kyseliny, ale aj vitamíny A, B a C. Obsahom monoterpenov a flavonoidov nás chráni pred voľnými radikálmi, neutralizuje niektoré typy karcinogénov ako napríklad benzopyrén, ktoré sú súčasťou dymu z cigariet, uhlia a odpadových spaľovni. „Prchavé oleje v kôpri majú jasne preukázateľný antibakteriálny účinok, podobne ako cesnak. Okrem toho je výborným zdrojom vápnika a tým je prospešný pri prevencii osteoporózy,“ popisuje Mgr. Blažová, odborníčka z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Jeho konzumácia sa podľa nej odporúča aj dojčiacim mamičkám, pretože podporuje tvorbu materského mlieka.

### Pestovanie

Kôpor obľubuje slnečné stanovište. Vysievajte ho priamo na hriadku v záhrade, ale darí sa mu bude aj v kvetináči. V tom prípade však bylinke zadovážte dostatočne hlbokú nádobu, keďže má dlhý koreň.

### Zber

Semená kôpru zberáme v auguste a septembri, keď vňať začína žltnúť. Jeho zelenú časť zberáme počas celej sezóny.

### Použitie

Lístičky kôpru používame v kuchyni na dochutenie omáčok, pečených rýb i šalátov.

### Náš tip:

Kôpor si môžete nasušiť, prípadne zamraziť aj do zásoby. Do nádoby určenej na výrobu kociek ľadu vložte lístky kôpru a zalejte vodou. Ľadové kocky vám v zimných mesiacoch výborne poslúžia pri príprave omáčok. Ak máte kôpru veľa, jeho čerstvé vetvičky môžete mraziť aj v plastových vzduchotesných nádobách.



zdroj foto Kathas\_Fotos pixabay

» ren

## Upečte si chutný crumble

**Receptov na chutné koláčiky nikdy nie je dosť a v lete, kedy dozrieva veľa chutného ovocia, to platí dvojnásobne. Čo tak upiecť si crumble? Jeho príprava je jednoduchá, rýchla a na jeho výrobu môžete využiť takmer všetky druhy sezónneho ovocia.**

Crumble - čítame krambl, je veľmi chutný šľavnatý dezert, ktorý ocenia najmä milovníci posýpkov či mrveničky, ktorá je spolu s ovocím hlavnou zložkou tohto chutného a možno aj trochu netradičného dezertu.

### Na prípravu crumble budeme potrebovať:

**Na mrveničku:** 75 g maslo, 65 g ovsené vločky – nahraďte ich môžete orechmi, 110 g hladká múka, 60 g kryštálový cukor, štipka soli,

**Na ovocnú náplň:** 600 g ovocie – podľa sezóny, 60 g kryštálový cukor, 1 PL citrónová šťava

### Postup:

Pekáč vytrieť maslom, alebo vyložíme papierom na pečenie.

Ovocie umyjeme, v prípade potreby (napríklad marhule, broskyne, slivky) odkôstujeme a nakrájame na menšie kúsky. Následne vložíme do pekáča, posypeme cukrom a pokvapkáme citrónovou šťavou.

V miske zmiešame zmäknuté maslo s naj-

emno zomletými ovsenými vločkami, prípadne orechmi, múkou, cukrom, a štipkou soli. Vytvoríme sypkú mrveničku.

Ovocie na pekáči posypeme pripravenou mrveničkou a pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C asi 25 až 30 minút.

Dezert podávame na dezertných tanierikoch, doplnený kopčekom vanilkovej zmrzliny, kyslej smotany, bieleho jogurtu či šľahačky.

### Náš tip:

Crumble môžete upiecť aj v malých zapekáčich miskách, kde je v každej miske práve jedna porcia.



zdroj foto freestocks-photos pixabay

» ren

## Melón na grile aj pleťová maska

# Doprajme si sladučký melón

**Sezóna melónov je v plnom prúde. Tieto chutné šľavnaté plody nás v horúcich letných dňoch príjemne osviežia a majú tiež vynikajúci vplyv na naše zdravie.**

### Podporuje trávenie, zlepšuje pamäť

Tým, že melón obsahuje až 90 percent vody, má pozitívny vplyv na odplavovanie toxínov z tela. Vitamíny a antioxidanty, ktoré sa v melónoch nachádzajú, prirodzene podporujú náš imunitný systém, pričom spomínané antioxidanty zabezpečujú tiež prevenciu pred mnohými ochoreniami. Vlákna zasa podporuje správne vyprázdňovanie. Tým, že melón obsahuje cholín, prispieva k upokojeniu organizmu, čo môže mať

pozitívny účinok na náš spánok a navyše cholín zlepšuje aj pamäť. Melón má však výborné účinky aj na našu pleť.

### Použitie

Melón má skutočne veľa možností využitia. Môžeme ho konzumovať čerstvý, len tak, nakrájaný na mesiaciky, alebo použiť pri príprave rozličných osviežujúcich nápojov, šalátov, smoothies, sorbetov či dezertov a dokonca ho aj grilovať. Prípadne si z neho pripravíme pleťovú masku. Ponúkame zopár návodov ako na to.

### Melón na grile

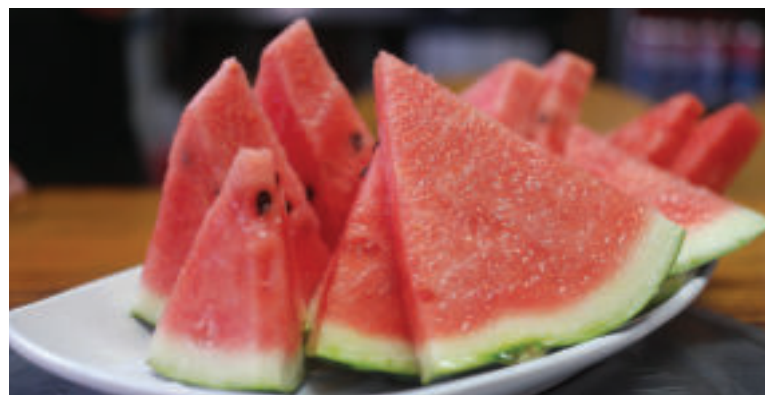
**Suroviny:** 1 červený melón, 2 cibule, olivový olej, soľ, korenie podľa chuti

### Postup prípravy:

Červený melón narežte na asi dva centimetre hrubé plátky a pomažte zmesou olivového oleja, jemne nakrájanej cibulky, soli a korenia. Plátky opekajte na grile asi 5 minút z každej strany, až kým povrch melóna skaramelizuje. Grilované melónové plátky môžete podávať ako netradičný dezert alebo prílohu ku grilovanému mäsu.

### Melónový šalát so syrom

**Suroviny:** 1 červený melón, 150 g ru-



Melón výborne chutí čerstvý, nakrájaný na mesiaciky. zdroj foto kps7942 pixabay

koly, 1 balíček syru balkánskeho typu, 500 g cherry paradajok, 1 kus šalotky

**Postup prípravy:** Rukolu umyte pod tečúcou vodou a nechajte ju odkvapkať. Cherry paradajky umyte a prekrojte každú na polovicu. Šalotku ošúpte a nakrájajte na kolieska. Melón rozkrojte, vydlabte dužinu a nakrájajte ju na kocky. V šalátovej mise zmiešajte rukolu, cherry paradajky, šalotku, červený melón a na kocky nakrájaný syr balkánskeho typu. Šalát podávajte vychladený s opečenou bagetou alebo celozrnným chlebom.

### Melónová maska pre sviežu pleť

Svieža pleť pôsobí mladšie a dokáže nám ubrať zopár rokov. Doprajte si teda tento chutný plod aj v podobe masky.

**Suroviny:** 1 plátok červeného melóna, biely jogurt, prípadne med

**Postup prípravy:** Melón rozmixujte a pridajte lyžicu bieleho jogurtu. Vznikne tak hydratačná maska pre vašu pleť. Ak chcete maskou doceliť zjemnenie a rozjasnenie pleti, jogurt vymeňte za med.

» ren



Melón si môžeme pripraviť aj na grile. zdroj foto mickelborg pixabay

# 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%**

**ABA**  
INNOVATOR

## zastavenie sadania budov

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

**TOP INJECT**

stabilizujeme základovú pôdu

zastavíme sadanie budov

injektážou syntetickej živice

## SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

**PRACUJEME  
PO CELOM  
SLOVENSKU**

**0918 726 754**

**sk.abainnovator.com**

pred do

BEZ WAPKY

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

# BOMBA FASÁDA

## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,  
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ slovenská firma  
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!

BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.

Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy  
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

**NON STOP - 0944 720 932**

**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV**

### POKRÝVAČ- TESÁR

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽI,  
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA  
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

## HĽADÁME ELEKTRIKÁROV

Práca vo Švajčiarsku a v Nemecku

Hradené ubytovanie  
Firemná doprava, firemné náradie  
Práca na živnosť aj TPP, skupiny aj jednotlivci

**POŽADOVANÉ ZNALOSTI:**  
- ZAPÁJANIE ROZVÁDZAČOV  
- TRASOVANIE

**0948 044 227**  
praca@granila.eu

GRANILA

### POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ  
ZAČATIE  
PRÁČ

**-10% Z CENY PRÁČE DO 31.08.2025**

**ZDARMA**  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050