REGIONPRESS 42. TÝŽDEŇ / 17. OKTÓBER 2025

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do **32 540** domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

SERVIS OKIEN
S VÝMENOU TESNENIA
Vonkajšie a vnútorné žalúzie
Sieťky proti hmyzu
Screenové clony NOVINKA
Kontakt a objednávky: 0902 111 773
OKNO RENOVA
PAVOL JUŠČÁK - OKNORENOVA
NOVÁ 9/32 HRABUŠICE
99-020

RECYKLÁCIA
STAVEBNÉHO ODPADU
ZBERNÝ DVOR
pristavíme kontajner
odvezieme
zrecyklujeme
0907 519 566
recyklujeme betón, panely, tehly, asfalt, zeminu
(odvážit odpad je potrebné na predajni ŠTRKY-PIESKY)
www.prachnar.sk
Radlinského 20, Spišská Nová Ves

REGION PRESS Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **22. októbra 2025**

SUV BEZ KOMPROMISOV
KGM
SUV ŠPECIALISTA Z KÓREY
Už od
20 690 €

KORANDO
PP AUTO
CAR SHOWROOM
Vaše KGM už v Poprade
Kombinovaná spotreba KGM Korando 7,65 - 8,61 l/100 km, kombinované emisie CO_2 175 - 197 g/km. Vyobrazený model je iba ilustratívny
PP AUTO s.r.o. Partizánska 107, 058 01 Poprad | 0903 905 280, 0918 767 443 | www.ppauto.sk | e-mail: predaj@ppauto.sk
99-079

Bezplatný týždenník
SPIŠSKO
SPIŠSKONOVOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO
EV 6204/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník II, rok 2025

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAD
spissko@regionpress.sk

INZERCIA
Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (32.540 domácnosti)

párny týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Gelnica, Novoveská Huta, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iliašovce, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

nepárny týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iliašovce, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantsko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinsko+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemersko = RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Ľubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Svetový deň duševného zdravia

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň duševného zdravia, ktorého cieľom je upriamiť pozornosť na dôležitosť duševného zdravia a zvýšiť povedomie o potrebe dostupnej pomoci.

Pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia, sa aj Linka detskej istoty (LDI) pripája k celosvetovým aktivitám a výzvam zameraným na zlepšenie psychickej pohody detí a mladých.

Linka detskej istoty (LDI) pôsobí na Slovensku nepretržite od roku 1996. Funguje nonstop: 24 hodín denne, 365 dní v roku. Pomoc poskytuje anonymne a bezplatne prostredníctvom telefonickej Linky pomoci pre deti a mládež 116111 aj online (čet, email) prostredníctvom **www.ldi.sk.**

Za viac než 29 rokov svojej činnosti poskytli psychológovia Linky detskej istoty odborné intervencie viac ako 3,5 milióna deťom, mladým ľuďom aj dospelým, ktorí sa na ňu obrátili v záujme detí. Denne na Linke riešia viac ako 500 kontaktov.

Psychická nepohoda, osamelosť, stres, úzkosť či problémy v rodine, v škole alebo medzi rovesníkmi – to sú len niektoré z tém, s ktorými deti a mladí ľudia denne volajú odborníkom na Linke detskej istoty. Možnosť hovoriť anonymne o svojich pocitoch a problémoch dáva deťom a mladým ľuďom pocit bezpečia, zvyšuje dôveru a často býva prvým krokom k zlepšeniu ich duševného zdravia.

Linka detskej istoty je zároveň hrdým členom medzinárodnej siete Child Helpline International, ktorá združuje detské linky pomoci 116111 vo viac ako 130 krajinách sveta. Pre členstvo v tejto medzinárodnej organizácii sa vyžaduje dodržiavanie medzinárodne uznávaných štandardov kvality poskytovania dištančného poradenstva. „Keby sme mohli mať len jedno želanie, ktoré by zlepšilo duševné zdravie detí a mládeže, priali by sme si, aby každé dieťa malo niekoho, komu môže dôverovať a porozprávať sa – bez strachu, odsudzovania alebo hanby. Na Linke detskej istoty denne vidíme, aké dôležité je, keď deti cítia, že ich niekto počúva a podporuje. Naším prianím je, aby duševné zdravie bolo považované za rovnako dôležité ako to fyzické a aby každé dieťa vedelo, že požiadať o pomoc je prejavom sily, nie slabosti. Aj preto na Slovensku už 30. rok funguje bezplatná, anonymná a nonstop dostupná Linka pomoci 116 111, kde sa deti a mládež môžu kedykoľvek obrátiť na niekoho, kto ich vypočuje a podporí," hovorí Táňa Ivanič Rybanská, riaditeľka Linky detskej istoty.

Informácie o bezplatných službách Linky detskej istoty môžete nájsť: **www.ldi.sk**

» ren

28. októbra 1918 — Výročia a udalosti

Česko-slovenská národná rada vyhlásila vznik **Česko-slovenskej republiky** na severných územiach Rakúsko-Uhorska

99-010

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH
www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk
66-008

KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulis.sk KLTP
37-13

99-005

99-011

66-11

www.regionpress.sk
REGION PRESS

66-225

od pondelka 20. 10. do 26. 10.

Sa oplatí.

CENOVÝ HIT
1.49
s Lidl Plus
-13 %
1.29
Maslo
(100 g = 0,75)
(LP: 100 g = 0,65)

1 kus iba 0.20
20 kusov
CENOVÝ HIT
3.99
Čerstvé vajcia
z podstielkového chovu
(1 kus = 0,20)

Kofola
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 0,65)
2 l
UŠETRITE* -37 %
1.29
*Odporúčaná cena dodávateľa

CENOVÝ HIT
3.99
s Lidl Plus kupónom pri nákupe nad 20 €
-50 %
Toaletný papier
10 kotúčikov
3-vrstvový
1.99
1 kotúč od 0.20

Čerstvosť sa oplatí.

Konzumné zemiaky
10 kg balenie
varný typ B - prílohové
neprané
(1 kg = 0,30)
CENOVÝ HIT
2.99

Lidl STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ

Kaki
kus
s Lidl Plus
1 + 1
0.35*
0.70**
*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,35 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,70 €.
Cena za 2 kusy = 0,70 €.

Kuracie stehenné rezne XXL
cena za 1 kg
bez kosti a kože
-24 %
4.99
6.59

MÄSIAROVA ČERSTVÁ PORCIA

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku
bez kosti
-38 %
3.89
6.35

Zlacnili sme pre vás stovky produktov až do -40 %
dlhodobo

Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 20. 10. do 26. 10. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

49-0002

MUŠKÁT
OD ROKU 1992

NAJVÄČŠIE ZÁHRADNÉ CENTRUM V REGIÓNE - LIESKOVANY

0905 320 403 | www.muskat.sk | muskat@muskat.sk
Otváracie hodiny: PO-PIA: 8.00-17.00, SOBOTA 8.00-12.00

VOĽNOKORENNÉ STROMY UŽ V PREDAJI

JESENNÉ VRESY A VEĽKÝ VÝBER DROBNÉHO OVOCIA

PROFI SUBSTRÁTY
ZA VÝHODNÉ CENY

VŠETKO PRE VAŠU ZÁHRADU

99-046

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 338 878
REGION PRESS

ZATEPĽOVANIE PODKROVIA

- STRIEKANÁ PUR PENA
- FÚKANÁ CELULÓZA
- MONTÁŽ SADROKARTÓNOV

+48602521334

99-041

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO
2 ELEKTRO, TECHNIKA
3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE. 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
6 HOBBY A ŠPORT
7 DEŤOM
8 DARUJEM
9 ZOZNÁMENIE
0 RÔZNE

REGION PRESS
www.regionpress.sk
sieť 39 regionálnych novín

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) SN (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP SN 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Čísla rubrík:

1 – Auto-Moto
2 – Elektro, technika
3 – Domácnosť, nábytok
4 – Dom a záhrada
5 – Zverinec, drobnochov
6 – Hobby a šport
7 – Deťom
8 – Darujem
9 – Zoznámenie
0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „SN" v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.
(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

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

42-071

HEMA
AUTO • PNEU • SERVIS
Radlinského 17T
Spišská Nová Ves
✔ Autodiagnostika
✔ Mechanické práce
✔ Príprava na TK/EK
✔ Rýchloservis
✔ Pneuservis
0918 843 166
hema.autoservis@gmail.com

99-074

čujte.sk
Chráňte sa pred žltačkou typu A
www.cujte.sk

PRENÁJOM KÁVOVAROV

Big bean

JURA E6
Malý automatický kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

JURA X10
Veľký automatický kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

SANREMO D8
Profesionálny pákový kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €

FIORENZATO F64
Mlynček

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

BIGBEAN.SK
BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 415, info@domkavy.sk Pondelok – Piatok: 08:00 – 16:30 *Jedná sa o nezáväznu B2B ponuku.*

BUĎTE NA OČIACH AJ V OKTÓBRI

Vyskúšajte čím skôr
NAOZAJ
ÚÚÚČINNÚ REKLAMU
v najčítanejšom týždenníku na Slovensku
SPIŠSKO
Týždenne až v 32 540 domácnostiach

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA OKTÓBROVÁ PONUKA

44,99

RIWALL PRO VYSÁVAČ A FÚKAČ LÍSTIA „REBV 3200E"

Extra silný elektrický motor 3 200 W. 2 funkcie - fúkanie a vysávanie. OBI č. 1572700

109,99

RIWALL PRO BENZÍNOVÁ REŤAZOVÁ PÍLA „RPCS 5140 SET", 49,3 cm³, 2,0 KW

Obsah balenia: benzínová reťazová píla RPCS 5140, náhradná reťaz, ochranné púzdro na lištu, pracovné rukavice, ochranné okuliare. OBI č. 2410546

129,99

EINHELL KAPOVACIA/ POKOSOVÁ PÍLA S POŤAHOM „TC-SM 2131/2 DUAL"

Voľnobežné otáčky: 4 900 ot. /min. Vr. praktického lasera na presné vedenie rezu. OBI č. 2018737

154,99

SCHEPPACH STOLOVÁ PÍLA „HS 100 S" + PÍLOVÝ KOTÚČ

Silný, 2 000 W motor. Bočný doraz, uhlové pravítko, bezpečnostný kryt rezného kotúča. Prierez pri 90° je 85 mm. OBI č. 1132794

204,99

RIWALL PRO BENZÍNOVÁ REŤAZOVÁ PÍLA „RPCS 5140 SET", 49,3 cm³, 2,0 KW

Výkonný motor 3 000 W s motorovou brzdou a ochranou proti preťaženiu. Zberná nádoba 60 l v transparentnom prevedení. OBI č. 1529734

289,99

SCHEPPACH HORIZONTÁLNY ŠTIEPAČ NA DREVO „HL 760 LS" SO STOJANOM

Príkon: 2 200 W. Otáčky: 2 840 ot./min. Rýchlosť štiepania: 3,1 cm/s. OBI č. 1679224

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 17.10. do 30. 10. alebo do vypredania zásob.

obchodník roka 2024

cena verejnosti

NAJDÔVERYHODNEJŠIA ZNAČKA 2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOĽVEK

Aplikácia heyOBI stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

33-0001

Čo sú „Dušičky“?

2. november poznáme ako Pamiatku zosnulých, ľudovo „Dušičky“. Cintoríny zapĺňa svetlo sviečok a spomienky na blízkych, ktorí už nie sú medzi nami. Zmysel tohto sviatku však siaha hlbšie.

Ako kresťania veríme, že smrť nie je koniec, ale prechod. Duša človeka žije ďalej a raz sa s našimi drahými môžeme opäť stretnúť. Preto Dušičky nie sú smútočným spomínaním na minulosť, ale prejavom nádeje a lásky, ktorá pokračuje aj po smrti.

Prečo sa modlíme za zosnulých? Viera nám hovorí, že niektoré duše ešte potrebujú očistenie od nedokonalostí, aby mohli byť v plnosti pri Bohu. Biblia sa zmieňuje o modlitbe za zomrelých: v Druhej knihe Machabejcov sa píše o obete, ktorá im mala pomôcť k odpusteniu hriechov. Modlitba za zosnulých bola súčasťou života Cirkvi od počiatku, najmä pri slávení Eucharistie.

V ranej Cirkvi mala svätá omša aj praktický rozmer. Ľudia prinášali na bohoslužbu dary a po omši sa o ne delili. Nikto neostal hladný a pomáhalo sa najmä chudobným. Takto vznikol zvyk prinášať omšový milodar spojený s úmyslom, za ktorý sa kňaz modlí pri svätej omši. Naturálie sa časom zmenili na peňažné milodary ako pomoc pre kostol a chudobných.

V niektorých krajinách má tento zvyk doslova životný význam. Otec Angel Colmenares pôsobí na chudobnom predmestí venezuelskej metropoly Caracas. Vďaka omšovým milodarom od ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi môže každý deň pomáhať ľuďom v existenčnej núdzi. Ich bieda je tak obrovská, že niekedy prichádzajú už počas svätej omše a prosia o niečo na jedenie.

Omšové milodary kňazom často umožňujú nielen prežiť, ale aj slúžiť: zaplatiť elektrinu v kostole, kúpiť lieky či školské pomôcky pre deti vo farnosti. Keď teda kňazovi zveríme úmysel svätej omše za našich zosnulých, konáme zároveň aj skutok lásky pre živých.

Spojme na Dušičky našu modlitbu za tých, ktorí nás predišli do večnosti, so skutkom pomoci tým, ktorí žijú v núdzi. Viac o možnosti dať odslúžiť svätú omšu za zosnulých a zároveň pomôcť chudobným nájdete na ***acnslovensko.sk/dusicky2025.***

zdroj foto ACN

» ACN

Aj jeseň môže byť plná zážitkov

Premýšľate nad tým, aké výlety podniknúť v nasledujúcich dňoch? Prinášame ochutnávku podujatí, z ktorých si možno vyberiete. Svetlonos na splave ponúka jesenné dobrodružstvo na pokojných riekach, návštevníci kúpeľného mesta spoznajú Piešťany podľa Wintera a odborníci predstavia turistom rôzne prírodné zaujímavosti na Lesopotulkách.

Svetlonos na splave

Rodiny s deťmi i ľudia, ktorí rieku nikdy predtým nesplavovali, sa môžu v sobotu 25. októbra vydať na jeden z troch výletov s názvom Svetlonos na splave. Na výber sú výlety po troch rôznych tokoch – Malom Dunaji, Dunajských ramenách a po Váhu v úseku medzi Jalšovým a Hlohovcom. Je to príležitosť obdivovať jesennú prírodu priamo z vodnej hladiny. Na všetko dôležité účastníkov upozornia skúsení sprievodcovia, ktorí sa postarajú aj o kompletnú výbavu.

Piešťany podľa Wintera

Jesenná sezóna zážitkových prehliadok Piešťany podľa Wintera sa už začala. Prvá z prechádzok so slúchadlami na ušiach a hercami v dobových kostýmoch priamo v uliciach kúpeľného mesta sa konala 11. októbra a ďalšie sa uskutočnia počas nasledujúcich dvoch sobôt. „Piešťany podľa Wintera odporúčame spojiť s návštevou výstavy Alfons Mucha a folklór, ktorá na Kúpeľnom ostrove potrvá už len do 31. októbra,“ odporúča Katarína Rohaľová z KOCR Trnavský kraj. Dodáva, že zážitkové prehliadky sa začínajú na Kolonádovom moste, pri soche Ľudovíta Wintera. Práve jeho spomienky boli podkladom pre rozhlasovú dramatizáciu v podaní hercov župného Divadla Jána Palárika v Trnave, ktorú účastníci počúvajú zo slúchadiel.

Jesenné Lesopotulky

Milovníci prírody môžu ešte v dvoch termínoch zažiť komentované vychádzky po Malých Karpatoch. Na Lesopotulke s názvom Dolinou Buková 18. októbra sa započúvajú do spevu vtákov a v sprievode ornitológov sa ich pokúsia pozorovať a identifikovať.

K prameňu Trnávky sa výletníci vyberú v sobotu 1. novembra spolu s geológom, ktorý ich prevedie očarujúcimi kopanicami až pod Vápenkovú skalu v Brezovských Karpatoch. Po ceste im ukáže lokality s výskytom penovcov a vyvieračiek. Pri troche šťastia si budú môcť zblízka pozrieť aj ojedinelé gammarusy.

» ren

zdroj foto KOCR Trnavský kraj, autor foto Adam Babirad

Spoznajte liečivú silu rakytníka

Dopestujte si rakytník vo svojej záhrade

Rakytníku sa pripisuje množstvo priaznivých účinkov na naše zdravie a naši predkovia ho využívali pri liečbe rôznych ochorení. Ak mu nájdete miesto vo svojej záhrade, odvďačí sa vám veľmi zdravými plodmi, ktoré dozrievajú od augusta až do októbra. Spoznajte aj vy jeho liečivú silu.

Rakytník rešetliakový je strom dorastajúci do výšky približne dva metre. Jeho vetvičky sú pokryté ostrými tŕňmi a vášmu pohľadu iste neuniknú jeho žiarivé oranžové plody, ktoré dozrievajú od augusta až do októbra. Rakytník rastie zväčša pozdĺž ciest ale pestovať ho môžete aj vo svojej záhrade.

Blahodárne účinky rakytníka na zdravie

Rakytník obsahuje vitamíny skupiny B, C, A, E a K a je výbornou posilou pre náš imunitný systém. Pre veľmi vysoký obsah vitamínu C je tiež skvelým pomocníkom pri prevencii jesenného nachladnutia či chrípky. Rakytník zlepšuje trávenie a pomáha pri žalúdočných problémoch rôzneho charakteru. Konzumácia jeho plodov alebo pravidelné používanie rakytníkového oleja môže pomôcť s liečbou kožných ochorení, akými sú ekzémy či akné. Rakytník má pozitívny vplyv aj na cievy.

Z rakytníka si môžeme vyrobiť aj sirup. ***zdroj foto silviarita pixabay***

Pestovanie rakytníka

Ak si zakúpite sadenice rakytníka v kontajneri, môžete ho vysádzať celoročne, okrem zimných mesiacov. Rakytník nie je náročný na pestovanie, nájdite mu však slnečné miesto. Hoci sa vie prispôsobiť rôznym druhom pôdy, vo veľmi premočenej pôde by sa mu nedarilo. Voľte skôr ľahkú a priepustnú. Pamätajte tiež na to, že rakytník je dvojdomý, pričom jedna rastlina je samčia a druhá samičia. Je teda potrebné zasadiť obe, pričom rozostup medzi nimi by mal byť minimálne dva metre. Rakytník môže rokmi dorásť na rozľahlý ker, čo však dokážeme ovplyvniť rezom, ktorý pri rakytníku vykonávame len do trojročného dreva, nikdy nie do starších častí. Ak chcete mať istotu, že rakytník bez problémov prečká zimu, môžete koncom jesene nastlať pri jeho koreňoch väčšie množstvo čečiny alebo slamy, nie je to však podmienkou.

Pri zbere plodov rakytníka si dajte pozor na ostré tŕne. ***zdroj foto: tuanarch87 pixabay***

Použitie

Plody rakytníka sú vhodné na priamu konzumáciu ale aj na spracovanie. Môžete ich sušiť, zavárať aj mraziť, uvariť si z nich džem či sirup, pripraviť čaj alebo olej.

Pripravte si rakytníkový sirup

Plody rakytníka umyte a nechajte odkvapkať. Následne ich rozmixujte a potom prepasírujte cez sitko. Získanú šťavu prelejte do hrnca a pridajte cukor, pričom na liter šťavy použite 1kg cukru. Zahrievajte do teploty 80 stupňov C a stále miešajte tak, aby sa cukor rozpustil. Hotový sirup prelejte do menších fliaš a odložte do chladničky. Denne sa užíva lyžička tohto sirupu. Piť ho môžete ako limonádu, rozmiešaný vo vode, alebo pridať do vlažného čaju.

Dajte pozor!

Tí, ktorí majú ťažkosti so žlčníkom alebo pankreasom, odborníci radia, aby sa rakytníku radšej vyhli.

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. V prípade, že si nie ste istí, poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom.

» ren

Hudba, zábava a IQOS: Mirgová rozprúdila atmosféru v OC Nivy

Nádherné prostredie IQOS butiku v centre Bratislavy sa teší nielen väčšej ploche, ale počas prvého dňa čakalo dospelých návštevníkov hneď niekoľko prekvapení. Vystúpila populárna slovenská speváčka Dominika Mirgová, ktorá zaspievala svoje hity a špeciálny playlist uviedol aj DJ CHINGY.

Len pred pár dňami sa konalo slávnostné otvorenie vynoveného IQOS butiku v OC NIVY v Bratislave. Keďže pôvodná predajňa sa tešila obľube dospelých návštevníkov, prišiel čas na ešte väčšiu plochu na novom mieste a nové zážitky.

Vstúpte dnu! Čaká vás komfort, káva a oddych

Butik ponúka až 60 metrov štvorcových a už na prvý pohľad vidieť, že dizajnovo sa s prevádzkou vyhrali do najmenšieho detailu tak, aby tu dospelí návštevníci našli pohodlie. Komfortnejšia predajňa IQOS pozýva dospelých návštevníkov, aby si tu oddýchli počas nakupovania či cestovania. Dozvedia sa tu viac o aktuálnych novinkách, ktoré si môžu rovno vyskúšať, dobijú si zariadenie, využijú servis a to všetko pri chutnej šálke kávy.

Tvoj moment, tvoj vibe, tvoj IQOS

„NIVY sú miestom, kde sa stretáva energia mesta – ľudia tu nakupujú, cestujú, relaxujú, stretávajú sa. Presne taký vibe má aj naša nová IQOS predajňa. Nie je to len o nákupe, ale o zážitku. Môžete si tu dať kávu, nabiť zariadenie, vyskúšať si novinky alebo si len urobiť pauzu. Chceme, aby to bol priestor, kde sa zákazníci cítia dobre, kde sa radi vracajú – jednoducho tvoj moment, tvoj vibe, tvoj IQOS,“ hovorí **Martin Medveď**, generálny riaditeľ Philip Morris Slovakia s.r.o.

Uvedenie IQOS predajne v OC Nivy sa nieslo v slávnostnom duchu, najskôr prestrihnutie pásky a následne rozprúdilo hudobné prekvapenie v podobe speváčky Dominiky Mirgovej dobrú náladu. Dominika prezradila, že práve vyšiel z výroby jej nový merch oblečenia, v ktorom zavítala aj do IQOS butiku. “Baví ma byť kreatívna, a preto som chcela urobiť komplet celé oblečenie. Ak vidím fanúšikov na koncerte, ako spievajú moje pesničky, je to krásne. Ale ak nosia moje veci, je to niečo neskutočné,” hovorí **Dominika Mirgová**, ktorá novej predajni zaželala veľa spokojných zákazníkov. V zábave sa pokračovalo ďalej a DJ CHINGY zahral špeciálny playlist, ktorý zostavil pre túto príležitosť. Nechýbalo vynikajúce občerstvenie a osviežujúce drinky.

Dôležité upozornenie:

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

IQOS predajne sú určené výhradne len pre dospelých návštevníkov.

Foto: PMI

33-0009

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

98-001

KÚPIM PAROŽIE
Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.
Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.
Výkup mincí do roku 1945
Celá SR
0940 723 073
trofejeeu@gmail.com
46-0006

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač
Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klampiarske práce, Zateplenie
Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Zľava 15% na objednávky prác do 31.12.
KONTAKT: +421 918 081 699
91-0188

Stannah
Ponuka Darček v hodnote až 200,- €
Môj domov. Môj život.
Môj Stannah výťah.
Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.
*Táto ponuka je k dispozícii do 07.11.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.
Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.
Pretože Stannah zmení Váš život.
0800 162 162
www.stannah.sk
91-0001

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
REDAKCIA SPIŠŠSKO
0905 338 878
petrekova@regionpress.sk

POKRÝVAČ- TESÁR
profesionálne strešné práce
OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁC
-10% Z CENY PRÁCE
ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!
› renovácia striech, renovácia garáží ‹
› pokládka plechovej strešnej krytiny ‹
› oprava a renovácia žľabov ‹
› kompletná výmena striech ‹
› zateplovacie práce ‹
ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA
Kontakt: +421 949 623 050
91-0189

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE
» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
» KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
OBHLIADKA A PONUKA ZDARMA
-10% Z CENY PRÁCE
ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!
Kontakt: Janek - 0919 495 628
91-0189

pred po
EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU
BOMBA FASÁDA
BEZ WAPKY
BEZPLATNÁ UKÁŽKA
www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk
68-002

POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR
• kompletná montáž nových striech
• kompletná renovácia striech
• renovácia žľabov
• renovácia hospodárskych budov
• pokládka strešnej krytiny • zateplenie
DO 30.9. ZĽAVA -15%
Kontakt: +421 917 506 871
91-0189