

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

ZEMNÉ, VÝKOPOVÉ PRÁCE A RÔZNE ÚPRAVY TERÉNU

- Realizácia základov
- Úprava záhrad
- Terénne úpravy, planírovanie
- Búracie práce

**TRAKTORBAGER
JCB 4CX**

ODVOZ A DOVOZ MATERIÁLOV

Kontakt:
0910 995 597
0950 810 442
J.D.J. Trans s.r.o., Podolíneč

Šírka lyží:
30, 50, 70 cm
hydraulická
svahovačka
a búracie
kladivo

vyklápač
Mercedes
s hydraulickou
rukou
na vykladanie
a nakladanie
tovaru

STRECHY TESÁRSKE A POKRÝVAČSKÉ PRÁCE

zateplenie domov,
rekonštrukcie, prístavby,
nadstavby, omietky, potery,
maľovky, nátery striech,
elektroinštalácie,
izolácie domov, výmena rín,
jadrá, zámková dlažba,
oplotenia, altánky

**ZĽAVA PRE SENIOROV
20%**

0948 107 877

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL

0908 337 893

ProJob
personálne služby

**PRACUJ PRI VÝROBE
DREVENÝCH ŠALOVACÍCH
DIELCOV V NEMECKU**

€ 15 €/hod. v čistom

UBYTOVANIE A DOPRAVA ZDARMA

Slovenská pracovná zmluva.
Znalosť NJ a vodičský preukaz skupiny B

0800 500 808
nabor@projob.sk

MARHULE

3,50 €/kg, min. odber 5 kg,
dovezieme bezplatne
až k Vám domov

objednávky na tel:

0907 263 750, FB: ovocie a zelenina na kolesách



Novootvorená
Pedikúra
Edita Hutníková

Nám sv. Mikuláša 1733/24A
Stará Ľubovňa (Alžbetin dom)

Objednaj sa už dnes
a využij úvodzacie ceny!

0907 955 282

KAMENÁRSTVO LIMEX

- **POMNÍKY** | DOPISOVANIE DÁTUMOV
- **PANELOVÉ HROBKÝ**
- **KUCHYNSKÉ DOSKY**

0948 230 630

- Stará Ľubovňa
- Lipany



www.limex.sk

28. jún 1914

Gavrilo Princip spáchal v Sarajeve atentát na Františka Ferdinanda, následníka rakúsko-uhorského trónu a synovca cisára Františka Jozefa I.

Výročia a udalosti

ČISTENIE HROBOV

- Obnova písma
- Náhrobné doplnky

JEDNOHROB 80€

DVOJHROB 120€

OBNOVA PÍSMO 1,50€/znak

IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA



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

MALIARSTVO

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

0940 167 755

NÁTERY SK

- NÁTERY STRIECH
- OPRAVA KOMÍNOV
- DLHÁ ŽIVOTNOSŤ FARIEB
- ZA VÝHODNÉ CENY

0940 151 498

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

STAČI ZAVOLAŤ
PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov: **0917 722 447**
kalejatransport@gmail.com

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Rok č. II, rok 2025

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

INZERCIA

Alena Berithová 0907 877 862

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:
Stará Ľubovňa, Čirč, Forbasy, Hniezdne,
Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Ka-
mienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné
Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč,
Plavnica, Podolíneč, Šamborn, Šarišské
Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné
Ružbachy

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

BB 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 Levice

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 Sencko

SE 36.750 Senicko+Skalité

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 32.720 Liptovsko=LM+RK

LC 30.860 Lučenecko+VK+PT

MT 38.570 Martinisko+TR

OR 34.980 Oravsko=DK+NO+TS

PR 33.590 Považsko=PB+PU

PD 40.150 Prievidsko

ZV 38.400 Zvolensko+DT+KA

ZH 26.880 Žiarsko+ZC+BS

ZA 50.780 Žilinskob+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

Školstvo čaká kľúčová zmena

Slovensko čelí vážnej výzve, ktorú po-
dla ministerstva školstva nemožno od-
kladať. „Výsledky žiakov v oblasti ma-
tematickej gramotnosti sú na kriticky
nízkej úrovni,“ uvádza a preto spúšťa
zásadnú zmenu spôsobu vyučovania
matematiky. „Cieľom je, aby matema-
tika prestala byť strašiakom a stala sa
zrozumiteľným nástrojom pre život
a kariéru žiakov. Zavedie sa nový spô-
sob výučby spojený s výraznou podpo-
rou učiteľov a dvojúrovňová maturita z
matematiky,“ dodáva rezort školstva.

Podľa ministra školstva Tomáša Drucke-
ra nejde o abstraktný problém. Ak mladí ľu-
dia nebudú rozumieť základom logického
myslenia, dať a počť, nebudú pripravení
na svet, ktorý sa opiera o technológie, ume-
lú inteligenciu a dátovú ekonomiku. „Mu-
síme sa postarať o to, aby matematika ne-
bola strašiakom, ale užitočným nástrojom.
Takým nástrojom, ktorému žiaci a študenti
rozmenejú a dokážu ho použiť. Preto dnes
ministerstvo predstavilo jednu z najzásad-
nejších zmien v obsahu, ale najmä forme
vzdelávania v matematike za posledné de-
sťročia,“ povedal Tomáš Drucker.

Prístup sa zásadne mení

„Matematika sa na Slovensku učí ako
súbor pravidiel a vzorcov, ktoré treba bez
porozumenia opakovať. Žiaci nerozumejú,
na čo im to bude. Výsledkom je strach,
odpor a neschopnosť použiť matematiku
v reálnom živote,“ približuje rezort škol-

stva a dodáva, že tento prístup sa zásadne
mení, a že matematika sa bude chápať ako
jazyk odbornej komunikácie. Tak ako ma-
terinský alebo cudzí jazyk slúži na sociálnu
komunikáciu, matematika nám pomáha
porozumieť svetu technológií, dát, financií
a vedy. Nie je to len vedomostný predmet.
Je to spôsob myslenia, nástroj na riešenie
problémov a rozvoja schopnosti vyjadrovať
sa presne a logicky. „Základná myšlienka
reformy je jednoduchá: matematika sa má
zažiť, nielen učiť. Žiaci sa majú stať aktív-
nymi objaviteľmi, nie pasívnymi prijíma-
teľmi poznatkov. Vzdelávanie bude stáť na
bádatelských prístupoch, motivácii vychá-
dzajúcej z reálneho života a hodnotení,
ktorá podporuje proces učenia, nielen jeho
výsledok,“ zdôraznil splnomocnenec mi-
nistra pre koordináciu regionálneho škol-
stva Slavomír Partila.

Zavedenie dvojúrovňovej maturity

Zásadnou zmenou bude zavedenie
dvojúrovňovej maturity z matematiky:
základnej a vyššej. Základná úroveň bude
povinná pre všetkých žiakov gymnázií,
stredných priemyselných škôl a vybrané
druhy stredných odborných škôl. Pilotné
overovanie sa začne v septembri 2026 na
gymnáziách so zameraním na informati-
ku a stredných priemyselných školách. Od
septembra 2027 začne platiť povinná ma-
turita z matematiky pre všetkých nových
prvákov. Maturita z matematiky sa stane
súčasťou systému prijímania na vysoké
školy.

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:

slovmas

- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložitelných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhazovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach
www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

KAP

0910 105 396
0911 933 817

www.kap-bj.sk kap.zamkovadiarba@gmail.com

- POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY
- OPORNÉ MÚRY, PLOTY
- KAMENNÝ KOBEREC
- POKLÁDKA PRÍRODNÉHO KAMEŇA
- STAVEBNÉ PRÁCE

VYPRACOVANIE CENOVEJ PONUKY ZDARMA

Čistenie hrobov

dosekávania písma od 80€

AKCIA

pred po

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

26. júna 1819

bol patentovaný bicykel

Výročia a udalosti

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ

DUB ŠEDÝ

ORECH MATNÝ

DUB VZOR

ANTRACIT

BIELE VZOR

AKCIA 460 €

kovanie ZDARMA

zameranie ZDARMA

v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge

všetky dvere SKLADOM

odborná montáž s licenciou odbornej služby od polície SR

V ponuke aj bezpečnostné dvere SECURIDO a SECUM

0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 •

www.ocolovedvere.sk ocolovedvere@ocolovedvere.sk

Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMINOV
NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu

0908 152 485

PROFI STRECHA
RÝCHLO A KVALITNE
•NÁTERY STRIECH
•NÁTERY VO VÝSKACH
•NÁTERY KOSTOLOV
•OPRAVA A MUROVANIE KOMINOV

0940 366 431

FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

SL25-25 strana 2



KAŽDÝ DEŇ MAJSTROVSKÉ CENY

XXL XXL XXL

**UŠETRITE*
20%**
3.75
• (1 kg = 426)

Bravčové párky
500 g

920 g

83%
PODIEL
MÄSA

**NAJNIŽŠIA
CENA V LIDL
TENTO ROK**



1 kus iba
0.63
**CENOVÝ
HIT**
4.99
• (1 l = 528)

Zmrzlina s polevou.
8 x 120 ml = 960 ml
rôzne druhy

8x



**UŠETRITE*
21%**
5.49
• (1 kg = 1038)

Kešu natural
500 g

500 g



**UŠETRITE*
34%**
4.69
• (1 l = 133)

Staropramen
Smíchov
6 x 0,5 l = 3 l
+ nálož za obaly 1,20 €

0,5 l iba
0.59

8x



**UŠETRITE*
69%**

1.09
• (1 kg = 182)

Koktejlové
paradajky
strapcové
600 g balenie

500 g

XXL



OD PONDELKA

OD PONDELKA 23. 6. DO NEDELE 29. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZASOB



Lidl
STÁNOK
HEMEL CESTY

**47%
ZĽAVA**

0.89
• (1 kg = 109)

Červená dynia
bezjadierková
cena za 1 kg

**53%
ZĽAVA**

0.79
• (1 kg = 109)



**27%
ZĽAVA**

4.99
• (1 kg = 6.09)

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



OD PONDELKA
23. JÚNA

**CENOVÝ
HIT**

od **4.99**

Pracovné oblečenie
kúca

POZNÁTE Z TV



aj online

PARKSIDE

OD ŠTVRTKA
26. JÚNA

UŠETRITE
50%**

199.-

Bazén veľký
kúca

* v porovnaní s cenou 399,- vrátane
10.6.2021 na lidl.sk

POZNÁTE Z TV



CRIVIT
Ø cez 450 x 120 cm

Cenový hit

9.99

Kombi tablety
4 v 1 / Kombi mini
tablety 4 v 1

aj online

Viac na www.lidl.sk

* Úspora na jednotkových cenách v porovnaní s predajom v Slovenskej republiky počas posledného týždňa predchádzajúceho týždňa.

** Úspora v porovnaní s predajom bezplatne. Prehľad cien a podmienok akcií na stránke a propagované informácie v systéme.

Poradie tovaru platí od 23. 6. do 29. 6. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby a tlač vyhradené. Ceny sú len orientačné. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť a balenia a veľkosti ponúkaného tovaru. Odlišnosť medzi cenami a obalmi je možná.



MBM NÁBYTOK spolu s partnermi
počas Spišských trhov pripravuje

VÝSTAVNÉ TRHY BÝVANIA

VRACIAME DLHOROČNÚ
TRADÍCIU PODUJATIA,
ktoré do roku 2019 hostilo vystavovateľov
z celého Slovenska i zo zahraničia už 52-krát

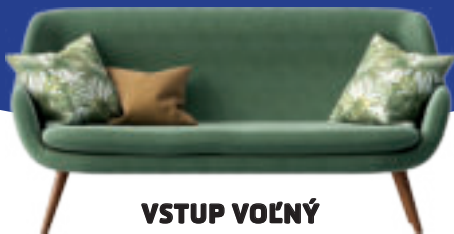
Termín konania:

17. 7. 2025 - 20. 7. 2025

denne 9:30 - 18:00 hod., posledný deň do 14:00 hod.

Miesto konania:

Športová hala Spišská Nová Ves



VSTUP VOĽNÝ



DACHMANN
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN



- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
- PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
- ZASKLIEVANIE BALKÓNOV
- SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com

051/7718 607, 0903 634 202, 0944 047 008

25_0017

čujte.sk

Baza môže pomôcť
aj pri nachladnutí

www.cujte.sk

**HĽADÁTE
ZAMESTNANCA?**

SKÚSTE TO

INZERCIOU

v našich novinách



0907 877 862

www.regionpress.sk

**REGION
PRESS**

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

→ zameranie → odborné poradenstvo → 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 ŽĽABOV

slovenská
firma

ZÁRUKA
20 ROKOV

99-024

43-0010



Since 1924



Letná akcia



MG ZS

Už od ~~18290~~ EUR 16990 EUR

Štefánikova 90, Bardejov

☎ 0903 946 998 ✉ mg@ekoauto.sk

58_0069



BOBRIA SILA V AKCII

VYCHUTNAJTE SI ODDYCH

2,5 kg

~~3,59~~ 2,5 kg
-11 %
3,19 2,5 kg



GRILOVACIE BRIKETY

Brikety sú vyrobené z tvrdých drevín, balenie 2,5 kg. OBI č. 4376620, 4376638 (1,28 €/kg)



~~71,99~~
-16 %
59,99



**KOTLOVÝ GRIL „BROCK“
NA DREVENÉ UHLIE**

Priemer grilovacieho roštu 44 cm, veko grilu s tepelnou ochranou a integrovaným teplomerom. OBI č. 2536241



~~91,99~~
-13 %
79,99

BALKÓN. SÚPRAVA „WHITTON“

3-dielna, rám kovový, textilný potah. OBI č. 2644508

Bestway



49,99

BAZÉN FAST SET

Vrátane filtračného kartušového čerpadla 1 249 l/h, kartušového filtra veľ. 18 × 9 cm, 2× hadice 1,5 m pr. 32 mm, 4× hadicovej spony, 1× vstupného/ výstupného sitka pr. 32 mm, samolepiace opravné záplaty a kartónové krabice. OBI č. 1114362

Bestway



~~249,99~~
-8 %
229,99

BAZÉN STEEL PRO MAX OKRÚHLÝ

Rozmer: pr. 366 × 100 cm, svetlo sivý. OBI č. 1968031



Bestway



~~409,99~~
-9 %
369,99



VÍRIVKA LAY-Z-SPA „MIAMI AIRJET“

Pr. 180 × 66 cm, 3-vrstvový odolný materiál DuraPlus s konštrukciou I-Beam, ovládanie pomocou displeja SoftTouch. OBI č. 1624188

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 20. 6. do 30. 6. 2025 alebo do vypredania zásob.



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes



OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Socha na Taiwane a Móric Beňovský

Delegácia Trnavského samosprávneho kraja (TTSK) sa na pozvanie partnerov z Taiwanu zúčastnila na slávnostnom odhalení pamätníka, ktorého vznik bol iniciovaný pri príležitosti 250. výročia návštevy Mórica Beňovského / Benyovszky Móric v prístave Su-ao. Práve tu gróf Beňovský urobil krátku, no významnú zastávku počas svojej cesty z polostrova Kamčatka späť do Európy v roku 1771.

„Móric Beňovský bol výnimočný dobrodruh a spisovateľ, ktorý sa narodil v meste Vrbové. Zanechal odkaz, ktorý žije v nás a dodnes staviame na hodnotách ako odvaha, vytrvalosť a túžba po prepojení sveta. Mám obrovskú radosť z toho, že Trnavský kraj v roku 2022 nadviazal spoluprácu s okresom Yilan. Osadenie pamätníka je jedným z jej rukolapných výsledkov,“ uviedol trnavský župan Jozef Viskupič.

Priateľstvo

Socha s názvom Priateľstvo od slovenského umelca Pavla Dubínu pripomína minulosť a inšpiruje k budúcnosti plnej dôvery a spolupráce. Dve typické rastliny, odliate z bronzu, ukazujú, ako sa dve kultúry môžu stretnúť a rásť bok po boku. „Umelecké dielo nesie silné posolstvo a bohatú symboliku. Vyjadruje našu nádej na ešte silnejšiu spoluprácu v kultúre, vzdelávaní a cestovnom ruchu, ale aj v obchode, inováciách a posilňo-

vaní spoločných demokratických princípov,“ dodal župan Viskupič.

K partnerom kraja, ktorí pomohli vdýchnuť tejto soche život, patrí okrem okresu Yilan najmä Slovenský ekonomický a kultúrny úrad Taipei a Taipejská reprezentačná kancelária v Bratislave.

Móric Beňovský je významná osobnosť našich dejín, známy ako dobrodruh, cestovateľ, objaviteľ, kolonizátor, spisovateľ a pre mnohých predovšetkým ako kráľ Madagaskaru.



» ren zdroj foto TTSK

Chráňte sa počas vysokých teplôt

Horúčavy, ktoré sa u nás počas leta vyskytujú čoraz častejšie, predstavujú riziko prakticky pre každého. Extrémne vysoké až tropické teploty majú negatívny dopad na zdravie ľudí a prinášajú rad zdravotných rizík. Dodržiavaním základných pravidiel prevencie vieme však následky horúčav vo veľkej miere eliminovať.

„Vysoké vonkajšie teploty môžu spôsobiť prehriatie organizmu a zdravotné komplikácie - zvýšenie telesnej teploty, malátnosť, ospalosť, bolesti hlavy, závraty, nevoľnosť, či zvracanie,“ popisuje Úrad verejného zdravotníctva SR a zároveň upozorňuje na niekoľko zásad, ktoré sa oplatí pri vysokých teplotách dodržiavať:

- **Oblečenie by malo byť ľahké,** vzdušné, voľnejšieho strihu, skôr svetlých farieb a z prírodných materiálov. Syntetické materiály nie sú vhodné, pretože bránia odparovaniu potu.
- **Robievajte si časté prestávky** v tieni a v čase medzi 10. až 16. hodinou obmedzte pobyt vonku a nezdržiavajte sa na slnku.
- **Neodporúčame opakované** vystavovanie sa slnečnému žiareniu, pretože negatívne vplyva na kožu.
- **Chráňte sa vhodnou** pokrývkou hlavy, slnečnými okuliarmi a ochranným kré-

mom s vysokým ochranným faktorom proti UV žiareniu.

- **Ak je to možné,** fyzicky náročnú aktivitu si v období horúčav plánujte na skoré ranné hodiny, ideálne do siedmej ráno.
- **Dôležité je dodržiavanie** pitného režimu: množstvo tekutín, ktoré organizmus potrebuje, je u každého človeka individuálne. Počas horúčav sa odporúča vypiť minimálne 2 - 4 decilitre tekutín na 10 kilogramov hmotnosti, čo predstavuje približne 1,5 až 3 litre tekutín denne. Toto množstvo sa však zvyšuje u ľudí, ktorí pracujú fyzicky a viac sa potia. Piť by sa malo priebežne, čiže v menších dávkach a častejšie a ešte pred pocitom smädu.
- **Nikdy nenechávajte deti** a zvieratá čakať v zaparkovanom vozidle - ani ak ste presvedčení, že sa vzdialite iba na chvíľu. Nespoliehajte sa na pootvorené okná vozidla, k prehriatiu organizmu dochádza rýchlo a môže mať smrteľné následky.



» ren zdroj foto haphamcamera pixabay

Nie všade potrebujete pas

Do mnohých dovolenkových destinácií ako cestovný doklad postačí občiansky preukaz. Vybavíte ho rýchlejšie a lacnejšie ako pas. Tiež si nezabudnite skontrolovať platnosť cestovných dokladov. V súvislosti s blížiacou sa dovolenkovou sezónou na to upozorňuje Ministerstvo vnútra SR.

Začiatkom júna začala na oddeleniach dokladov Policajného zboru kulminovať vlna žiadostí o cestovné doklady. Ministerstvo vnútra upozorňuje všetkých dovolenkárov, aby si skontrolovali ich platnosť. „Mnohé krajiny vyžadujú, aby cestovný doklad platil určitý čas - najčastejšie 6 mesiacov aj po odchode z krajiny. Potrebne informácie o podmienkach vstupu do každej krajiny nájdete na webe ministerstva zahraničných vecí,“ uvádza rezort vnútra.

Kde stačí občiansky preukaz?

Ak plánujete dovolenku v krajinách EÚ a schengenu, nie je potrebné vybavovať pas, dospelým aj deťom stačí občiansky preukaz. Okrem toho, že je to lacnejšie - za cestovný pas v štandardnej 30-dňovej lehote zaplatí dospelý 50 eur a deti podľa veku od 12 do 20 eur, za občiansky preukaz je to u všetkých len 7 eur a žiadosť o občiansky preukaz na oddelení dokladov vybavíte rýchlejšie. Štandardne proces podania žiadosti o občiansky preukaz trvá približne 3 mi-

núty, u pasov je to 10 minút. Oddelenia dokladov sú teda schopné vybaviť denne oveľa viac žiadateľov o občianske preukazy. „Má to vplyv aj na výrobu dokladov v Národnom personalizačnom centre - polykarbonátové kartičky občianskych preukazov sú pripravené oveľa rýchlejšie ako knižkové doklady cestovných pasov a ministerstvo vnútra ich dokáže dodať aj v oveľa kratšej ako v základnej 30-dňovej zákonnej lehote,“ priblížilo ministerstvo.

Občiansky preukaz v mobile

Rezort vnútra tiež pripomína, že občiansky preukaz v mobile možno zatiaľ používať len na území Slovenskej republiky. Rovnako občianske preukazy bez podoby tváre vydávané deťom slúžia len ako prostriedok na prístup do elektronického zdravotníctva a nemožno ich používať ako cestovný doklad.



» ren zdroj foto ivabalk pixabay

Kvitne voňavý Agát biely

Ak sa vyberiete na prechádzku do agátovej aleje, zoberte si so sebou košík, aby ste si mohli nazbierať kvety tejto voňavej dreviny.

Kvety agátu majú bielu farbu a rastú v ovisnutých strapcoch. Vyznačujú sa prenikavou sladkou vôňou a vďaka priaznivým účinkom na naše zdravie sa využívajú na farmakologické a kozmetické účely. Obsahujú flavonoidy aj éterické oleje.

Účinky na zdravie

„Agátový kvet uvoľňuje kŕče hladkého svalstva - žalúdka a čriev, viaceré zložky pôsobia na zníženie žalúdočnej kyseliny, je účinný pri pálení záhy, zlepšuje činnosť močového ústrojenstva, zmierňuje bolesti hlavy, rozpúšťa hlien a uľahčuje vykašľovanie,“ vymenúva Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

Zber a využitie

Kvety agátu zberáme v máji a júni, no je potrebné ich pred sušením či varením odstopkovať, aby nezhnedli a aj po vysušení by sa nemala stratíť biela farba z lupeňov. Z kvetov agátu si môžeme pripraviť čaj, ale tiež sirup, lekvár a dokonca aj agátové víno. Rozkvitnuté stromy agátu bieleho tešia aj včelárov - agátový med je spomedzi medov najčistejší, pretože obsahuje najmenej peľových zŕn.

Má jemnú chuť a pôsobí upokojujúco pri fyzickom aj psychickom vyčerpaní. Vo forme éterického oleja ho môžeme použiť do kúpeľa a na prevoňanie našej domácnosti.

Pozor!

„Z agátu využívame len kvety, pretože kôra, listy aj semená sú jedovaté, obsahujú lektíny, toxalbumíny, ktoré pôsobia na človeka a na zvieratá toxicky,“ zdôrazňuje odborníčka. Nevýhodou je aj jeho invazívnosť kvôli obsahu toxických látok v koreňoch, ktoré zabraňujú rastu inej zelene v jeho okolí. Dobré využiteľné je však drevo z agátu, pre jeho vysokú tvrdosť a odolnosť sa používa na výrobu kolov do plotov, na železničné podvaly, stĺpy a ako palivové a stavebné drevo.



» ren zdroj foto Msphotos pixabay

Hrady, kaštiele, mohyla, tiesňava aj románsky kostolík

Trenčiansky kraj ponúka skryté poklady

Trenčiansky samosprávny kraj sa rozprestiera v severozápadnej časti Slovenska. Celú dĺžku západnej časti kraja tvorí štátna hranica s Českou republikou. Z geografického hľadiska patrí územie kraja do oblasti Západných Karpát a preteká ním rieka Váh, pozdĺž ktorej sa tiahne Trenčianska kotlina. Trenčiansky kraj sa môže pýšiť množstvom významných hradov, ale nájdete tam aj mnoho ďalších krásnych a zaujímavých miest, ktoré stoja za vašu návštevu.

Trenčiansky hrad
Pri návšteve Trenčianskeho kraja isto nevynechajte návštevu Trenčianskeho hradu, ktorý vznikol v 11. storočí ako pohraničná pevnosť. Najznámejším panovníkom a majiteľom hradu bol Matúš Čák Trenčiansky, ktorý z neho urobil centrum svojich rozsiahlych dŕžav s vlastným dvorom. Trenčiansky hrad svojim bohatstvom a nádherou prevyšoval kráľovský dvor. Kým sa však dostanete hore – do starobylých priestorov hradu s úžasnými exponátmi Trenčianskeho múzea – pre-

žiť a dielo významného slovenského politika, vedca a vojaka európskeho formátu Milana Rastislava Štefánika (1880 – 1919). Táto perla Myjavskej pahorkatiny sa nachádza na ceste medzi Brezovou pod Bradlom a Košariskami. Žiariaca bielo-ba spišského travertínu na najvyššom vrchole tejto pahorkatiny robí jedinečnú stavbu pietneho miesta večného odpochinku legendárneho generála, pilota i hvezdára neprehliadnuteľnou zo všetkých strán. Dielo podľa projektu geniálneho slovenského architekta Dušana Jurkoviča postavili v roku 1928 za 280 pracovných dní. Obdĺžnikový pamätník s orientáciou od západu na východ sa skladá z dvoch priestraných terás a z kvádrovej tumby s pamätnými doskami. Z rohov mohyly sa týčia k oblakom 12-metrové štíhle obelisky. Základný kameň stavby 4. mája 1924 položil minister zahraničia ČSR Eduard Beneš.

Kaštieľ v Brodzanoch
K najznámejším kultúrno-historickým stavebným pamiatkam Ponitria patrí renesančný kaštieľ s parkom v Brodzanoch. Pôvodnú kúriu postavili v roku 1377. V re-



Mohyla generála Milana Rastislava Štefánika. zdroj foto foto KOCR Trenčín región

zrite si najskôr z terasy hotela Elizabeth jedinečný písomný unikát. Je ním rímsky nápis z roku 179 po Kr. vytesaný do hradného brala, ktorý predstavuje jednu z mála rímskych písomných zmienok na sever od Dunaja. A potom už klukatou kamennou uličkou kráčajte okolo Katovho domu a Fatimy až k hradnej bráne, alebo sa spod mestskej veže s ospievanými Trenčianskymi hodinami na námestí vyberte k hradu po výnimočných krytých Farských schodoch.

Mohyla generála Milana Rastislava Štefánika
Pamätník na vrchu Bradlo pripomína

nesančnom slohu dala stavbu v 17. storočí upraviť rodina Kvašayovcov. Kaštieľ vtedy získal aj potrebnú obrannú funkciu. V 19. storočí sa jeho majiteľom stal rakúsky diplomat barón Gustáv Friesenhof pôsobiaci v Petrohrade. Po smrti manželky Natálie sa Gustáv oženil so švagrinou – vtedy už nebohého – básnika A.S. Puškina Alexandrou Gončarovovou. Ich dcéra Natália prežila celý život v Brodzanoch. Jej vzdelanosť a charizma prispeli k rozhodnutiu zveľadiť a ozvláštniť sídlo. Kaštieľ romanticky upravili a okolo neho dala vysadiť park so vzácnymi drevinami, v neďalekom lese vybudovala kaplnku s rodinnou hrobkou a letohrádkom, kde sa schádzala



Kostolík - Haluzice. zdroj foto KOCR Trenčín región



Trenčiansky hrad. zdroj foto KOCR Trenčín región

európska umelecká smotánka, šľachta i rodina Alexandra Sergejeviča Puškina. V kaštieli sa od roku 1979 nachádza Slovenské múzeum Alexandra Sergejeviča Puškina. Okrem Moldavska je jediným múzeom mimo územia Ruskej federácie venované Puškinovi.

Manínska tiesňava
Manínska úžina je turisticky vyhľadávanou prírodnou atrakciou. V tomto najužšom vápencovom kaňone v strednej Európe sa v bizarných skalných formách uskromňuje množstvo druhov rastlín a živočíchov na relatívne malej ploche. Skalné steny vysoké až štyristo metrov zvierajú úzúľú dolinu Manínskeho potoka. Priesmyk vznikol zarezaním Manínskeho potoka do vápencov a rozdelením Manínskeho bradla na dva vrchy: Veľký (891 m n. m.) a Malý Manín (812 m n. m.). V podstate sú tu dve menšie tiesňavy oddelené malou kotlinkou. Šírka najužších miest sotva stačí na priechod autobusu. Proti prúdu potoka môžete pokračovať náúčným chodníkom až k ďalšej prírodnej rarite – Kostoleckej tiesňave. V nej je najväčší skalný previs Karpatského oblúka aj s impozantným sutinovým kužeľom. Mnohí ho označujú za „Strechu Slovenska“ v srdci Manínskej vrchoviny.

Čachtický hrad
Pôvod Čachtického hradu sa datuje do prvej polovice 13. storočia, nikdy sa však nestal prepychovým sídlom. Bývanie v ňom bolo veľmi nepohodlné. Jedinou, aspoň trochu zdobenou časťou v hradisku bola kaplnka. Hrad smutne preslávila Alžbeta Bátoriová, ktorá tu žila na prelome 16. a 17. storočia. V roku 1708 Čachtický hrad dobyli vojská Františka II. Rákociho a odvtedy začal pustiť, aj keď dočasne ešte slúžil ako väzenie.

K hradu sa môžete vydať pešou prechádzkou od autobusovej zastávky v obci Čachtice. Po žltej značke sa dostanete k hradu za 45 minút. Alebo z opačnej strany vystúpte stmršie od železničnej stanice z obce Višňové po zelenej značke. Autom sa dostanete až po lúku pod hradom.

Hrad Beckov
Dominantný a majestátny. Taký je hrad Beckov. Vyrastá zo skaly, je s ňou spätý ako sú s ním späté povesti, ktorými je oparený. Beckov bol pravdepodobne postavený v polovici 13. storočia a mal

slúžiť na obranu severozápadných hraníc Uhorského kráľovstva. Hrad bol pôvodne majetkom uhorských kráľov, neskôr sa stal jeho majiteľom Matúš Čák Trenčiansky, ktorý sa zaslúžil o jeho zveľadenie. Najväčší rozvoj však hrad zaznamenal v časoch, keď bol jeho pánom Stibor za Stiboríc. Beckov sa stal honosným gotickým sídlom s krásne zdobenou kaplnkou. Neskôr sa Stiborova vnučka Katarína vďaka sobášu s rytierom Pavlom Bánfivom vybudoval na hrade nové opevnenia a „Delovú baštu“.



Manínska tiesňava. zdroj foto KOCR Trenčín región

Rod Bánfiovcov vymrel po meči a nezhody medzi viacerými dedičmi mali za následok postupný úpadok hradu, ktorý zavŕšil ničivý požiar v roku 1729. Z majestátneho Beckova zostali ruiny. V súčasnosti však vďaka uskutočneným a prebiehajúcim rekonštrukciám môžete aj vy preniknúť do magického sveta stredoveku v útrobách nedobytného strážcu Považia.

Kostolík - Haluzice
Románsky kostolík s obranným múrom so vstupnou vežou, strieľňami a zvonnicou postavili na okraji dnešnej obce Haluzice už v roku 1240. Najskôr goticky a neskôr aj renesančne ho prestavali. Haluzický kostol ukončil sakrálnu obradnú poslanie v roku 1810. V stavebnej časti kostola, z ktorého sa zachovalo iba kamenné torzo, sa z času na čas konajú bohoslužby.

Informácie poskytl Krajská organizácia cestovného ruchu (KOCR) Trenčín región
» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 30.06.2025**

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

ODKÚPIME

mince do roku 1945
vojnové predmety
z 1. a 2. svetovej vojny

výkup **hodiniek**
výkup **nožíkov**

**poľovnícke
trofeje** a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

Stannah

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Sloboda nepozná vek.

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.

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

*Táto ponuka je k dispozícii
do 11.07.2025 a nie je platná
s inými kampaňami alebo
ponukami.

Pretože Stannah
zmení Váš život.

0800 162 162

www.stannah.sk

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

**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

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 30.06.2025

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

**Big
bean**



PRENÁJOM KÁVOVAROV



SANREMO D8
Profesionálny kávový kávovar

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



JURA X10
Veľký automatický kávovar

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

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

BUĎTE NA OČIACH AJ V JÚNI

Vyskúšajte čím skôr
ÚČINNÚ REKLAMU
v najčítanejšom týždenníku na Slovensku
ĽUBOVNIANSKO

Týždenne až v **12 940**
domácnostiach