

L'UBOVNIANSKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

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

25_0024

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE komínov

- revízie komínov ku kolaudáciám RD
- frézovanie a vložkovanie komínov
- strojové čistenie zadechtovaných komínov
- fasádne komíny
- čistenie a kontrola komínov

Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7.00 do 17.00 hod.

www.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o. Lučivná 315



0905 279 418
Michal Hudáč

obhliadka
ZDARMA



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

Bratislavský kraj
ponúka množstvo krás

www.cujte.sk

25_0017

NÁTERY SK

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

0940 151 498

53_0081

ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL
0908 337 893

53_0083

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu

0908 152 485

PROFI STRECHA RÝCHLO A KVALITNE

- NÁTERY STRIECH
- NÁTERY VO VÝŠKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

0940 366 431

FARBY KTORÉ ŽIJÚ
ZA VÝHODNÚ CENU

53_0080

MALIARSTVO

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

0940 167 755

58_0028

www.regionpress.sk

REGION PRESS

LETNÁ AKCIA!

na komôrkové a trapézové polykarbonáty

zľavy
až do
30%



Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

ZATEPLOVANIE PODKROVIA

- STRIEKANÁ PUR PENA
- FÚKANÁ CELULÓZA
- MONTÁŽ SADROKARTÓNOV

+48602521334



99-041

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Rokník 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, Šambron, 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 Pezinskó
PN 41.870 Piešťanskó+NM+MY
SC 35.420 Senecsko
SE 36.750 Senicko+Skalicko
TO 41.930 Topoľčiansko+PE+BN
TN 59.870 Trenčiansko+DCA+HL
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 Martinisko+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 Žilinskó+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
PD 49.940 Prešovsko+SB
SN 32.540 Spišsko+LE+GL

Ako zasielať odborné lekárske nálezy

Sociálna poisťovňa upozornila v uplynulých dňoch na skutočnosť, že eviduje prípady doručených odborných lekárske nálezy bez sprievodného listu, a to aj v prípadoch, keď vo veci konkrétneho poistenca neprebíha žiadne konanie, prípadne nie je ani poberateľom invalidného dôchodku. Inštitúcia zároveň radí, ako správne postupovať.

Keďže ide o odborné lekárske nálezy, ktoré obsahujú citlivé údaje o zdravotnom stave, Sociálna poisťovňa pripomína klientom, aby nezabúdali priložiť sprievodný list. „Takáto informácia o účele zaslania odborných lekárske nálezy umožňuje efektívne a rýchlejšie posúdiť správnosť ďalšieho postupu,“ uvádza Sociálna poisťovňa a odporúča nasledovné:

Ako požiadať o zvýšenie invalidného dôchodku pri zhoršenom zdravotnom stave

V prípade zhoršenia zdravotného stavu, teda ak poistenec žiada prehodnotiť zdravotný stav, je potrebné, aby písomne požiadal o zvýšenie sumy invalidného dôchodku a prehodnotenie zdravotného stavu a svoju žiadosť aj podpísal. Žiadosť je možné adresovať priamo pobočke Sociálnej poisťovne alebo ústrediu Sociálnej poisťovne. K žiadosti je potrebné priložiť aktuálne odborné lekárske nálezy, ktoré dokumentujú zhoršenie zdravotného stavu.

Ako požiadať o priznanie invalidného dôchodku

Ak poistenec nie je poberateľom invalidného dôchodku, Sociálna poisťovňa nevykonáva predbežné zhodnotenie odborných lekárske nálezy. Klientovi odporúča informovať sa v príslušnej pobočke Sociálnej poisťovne o podmienkach nároku na invalidný dôchodok a uplatniť si žiadosť o jeho priznanie. Konanie o nároku na invalidný dôchodok sa začína na základe žiadosti o invalidný dôchodok na tlačive určenom Sociálnou poisťovňou. Na posúdenie zdravotného stavu je miestne príslušnou pobočkou Sociálnej poisťovne pobočka podľa miesta trvalého pobytu poistenca. K žiadosti o invalidný dôchodok je potrebné predložiť vyplnené tlačivo Prehliadka zisťovacia – kontrolná, ktoré vystavuje ošetrovajúci lekár a tiež priložiť všetky aktuálne odborné lekárske nálezy, ktoré dokumentujú dlhodobu nepriaznivý zdravotný stav. Podrobné informácie ako požiadať o invalidný dôchodok a ako požiadať o jeho zvýšenie sú zverejnené na webovej stránke Sociálnej poisťovne.

Termín pre spísanie žiadosti o invalidný dôchodok si môžete rezervovať v Rezervačnom systéme. Tu si môžete vybrať konkrétnu pobočku - pracovisko podľa miesta vášho trvalého pobytu. Rezervačný systém vám ponúkne presný deň a čas, ktorý vám vyhovuje.

Informácie poskytl
Sociálna poisťovňa
» ren

S

U

D

O

K

U

	3	6	1	8	2		4	
	8	4			3			1
7		3					1	
6			8					
	1					2		5
8	7	1			4		5	
								7
4		5	2					

S

U

D

O

K

U

			3			7		
				5	7			
5			2	8				
	9			2		6		
	3	5			8	2		
8		4			5		7	
						9		
7							6	
	4	3						8

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

KOBEREC 4959B
CHEAP HNEDÁ

-10%

8.19 EUR

Využite kód: OPLATISA

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

decorem.sk

KOBEREC CHEAP
K857A BÉŽOVÝ

-10%

16.20 EUR

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIOU

v našich novinách

0907 877 862

Hcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločnosťou 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 €

Číslo rubriky:

- 1 – Auto-Moto
- 2 – Elektro, technika
- 3 – Domácnosť, nábytok
- 4 – Dom a záhrada
- 5 – Zverinec, drobných
- 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 „SL“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

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 • Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

www.ocolovedvere.sk ocolovedvere@ocolovedvere.sk

SL25-26 strana 2



KAŽDÝ DEŇ MAJSTROVSKÉ CENY

28% ZĽAVA

2.99

Prosecco DOC
Frizzante
0,75 l
biele, suché

UŠETRITE*

20%

3.15

Mascarpone
500 g
41 % tuku

ITALIAMO

ŠPECIALITY
INŠPIROVANÉ
Talianskom



ITALIAMO
Mascarpone



**CENOVÝ
HIT**

od **1.69**

Výber talianskych
salám a šunkiek
rôzne druhy



**NAJNIŽŠIA
CENA V LIDL
TENTO ROK**

**CENOVÝ
HIT**

2.49

Kuchynské utierky
roľka/275 utierok
3-vrstvové

Odpovedaná bežná maloobchodná
predajná cena výrobcu je 4,99 €



**CENOVÝ
HIT**

6.99

Konzumné
zemiaky skoré
10 kg balenie
neprané
varný typ II – prílohové

10 kg
balenie

1 kg iba
0.70

OD PONDELKA

OD PONDELKA 30. 6. DO NEDELE 6. 7.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB



**50%
ZĽAVA**

0.69

Červená dyňa
cena za 1 kg

**57%
ZĽAVA**

0.59



LIDL
STANOK
KRAJNÉ CENY

**30%
ZĽAVA**

2.29

Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg



OD PONDELKA
30. JÚNA

UŠETRITE
49%
99.99**

Benzínová kosačka
600

POZNÁTE Z TV



aj online

**UŠETRITE
V LIDL**

**Výpočet na základe ceny 199,- platova
31.6.2025 na 160,00

PARKSIDE

OD ŠTVRTKA
3. JÚLA

**CENOVÝ
HIT**

od **3.49**

Spodná bielizeň
damská/pánska
rôzne druhy

POZNÁTE Z TV

aj online



esmara
LIVERGY

Viac na www.lidl.sk

*Ušetríte na jednotlivej cene v porovnaní s predajnou cenou v maloobchodnej sieťovej

Porovnanie cien platí od 30. 6. do 6. 7. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby a kačr vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Titulka LIDL vyžaduje prístup z internetu a vankúšik pomáha pri pohybe. Odber možný len s obvyklou cenou.

Prelomová „konská tabletká“ eliminuje bolesť kĺbov za 48 h



„Počas rokov práce s koňmi s hmotnosťou až 700 kg mi častejšie zlyhávala chrčtica a ramenné kĺby. Nikdy by som netušil, že zložka v prípravku, ktorý som im toľkokrát podával, by mohla pomôcť aj mne. Konečne som sa bolesti zbavil nadobro.“

Zložka bežne používaná na liečbu zápalu chrupavky u dostihových koní sa vracia na trh v pôvodnej klinicky silnej receptúre, ktorú odporúčajú ortopedickí špecialisti.

Nebolo by úžasné, keby existovala bezpečná, prírodná a účinná metóda, ktorú by ste mohli použiť doma, aby ste sa natrvalo zbavili bolesti kĺbov, znovu získali slobodu pohybu a konečne pocítili úľavu, po ktorej ste túžili? Čo ak by to fungovalo do 48 hodín?

Henry Ross – profesionálny tréner koní z Dallasu v Texase – si to nemusí predstavovať. Bol osobne presvedčený, že takáto metóda existuje. Hovoríme o prelomovej receptúre na úľavu od bolesti a regeneráciu kĺbov.

„Bolo to na pretekoch. Kĺby mi už dlho zlyhávali. Práve som sedlal koňa, keď som zrazu pocítil strašnú, trhavú bolesť v kĺbe. Musel som si sadnúť, aby som sa zotavil. Nemohol som pohnúť rukou...“

Veterinár z konkurenčnej stajne chcel zavolať sanitku. Keď som mu vysvetlil, že to nie je infarkt, dal mi balíček tabletiiek a povedal mi, aby som to určite vyskúšal...“

„Je to nový produkt na kĺby založený na špeciálnej zložke, ktorá sa používa na liečbu kĺbov vašich koní,“ povedal.

„Zbláznil sa,“ pomyslel som si, „ale bol to profesionál a vedel, čo robí. Chcel som sa na chvíľu zbaviť tejto strašnej bolesti a vrátiť sa do práce. Tak som to hneď začal užívať.“

S touto bolesťou som bojoval roky. Väčšina metód pomohla len na krátky čas, ale bolesť sa stále vracala. Tentoraz bolesť v kĺbe rýchlo ustúpila. Po pár dňoch som mohol koňa opäť osedlať.

Keď som o pár týždňov išiel na röntgen, špecialista bol šokovaný, keď uvidel výsledky vyšetrenia. Ukázalo sa, že tento prípravok nielenže natrvalo odstránil bolesť, ale aj regeneroval chrupavku.

Doslova za pár týždňov som sa zbavil dlhodobých príznakov degenerácie kĺbov.“

Klinicky overená účinnosť

Výsledky testu boli pôsobivé: 9 z 10 účastníkov pocítilo výrazné **zníženie bolesti** v priebehu niekoľkých hodín od užitia prvej dávky. Väčšina ľudí pocítila **zníženie opuchu a stuhnutosť** a zlepšenie pohyblivosti kĺbov do 48 hodín od

použitia. A hoci je známe, že žiadny prípravok nebude fungovať pre každého, 100% subjektov užívajúcich tento prípravok deklarovalo úplnú úľavu od bolesti a opäť nadobudlo pohodlie pri pohybe už v polovici štúdie.

„Klinické výsledky prekonalí naše najdivokejšie očakávania,“ hovorí profesor Joseph Morris, jeden z tvorcov tejto receptúry.



„Naším cieľom bolo vyvinúť receptúru, ktorá by nielen poskytnula okamžitú úľavu, ale predovšetkým **by bola účinná. Odstráni príčinu bolesti** pri zdroji, na bunkovej úrovni. Súdiac podľa výsledkov výskumu, dovoľm si tvrdiť, že sme dosiahli skutočný prielom v boji proti bolesti a degenerácii kĺbov“ – pokračuje.

„Tento prípravok je **záchranou pre ľudí trpiacich stuhnutosťou, chronickou bolesťou kĺbov a chrčticou, zápalmi, reumatizmom, artritídou, degeneráciou, ischiasom, lumbagom a mnohými ďalšími ochoreniami kĺbov**“ – dodáva.

Zmiernenie bolesti a regenerácia kĺbov

Vedci vyvinuli a optimalizovali revolučnú analgetickú a regeneračnú receptúru ArthroCare. Kombinácia **3 silných aktívnych zložiek: RapidFlex, kyselina hyaluronová a glukozamín** bojujú proti bolesti v mieste zdroja, regenerujú kĺbovú chrupavku a obnovujú pohodlie pri pohybe.

RapidFlex je unikátny komplex bioinformatických zložiek, ktoré prenikajú do najhlbších tkanív pohybového aparátu, kde **eliminujú zápalové mikrostavy** – príčiny bolesti.

Glukozamín je nevyhnutný pre správne fungovanie kĺbov. Je to ako tehla, z ktorej telo stavia kĺbovú chrupavku – prirodzený tlmiač vankúš pre naše kĺby. Pomáha **obnoviť poškodenia** a zastaviť proces degradácie.

Kyselina hyaluronová je hlavnou zložkou prirodzeného „lubrikantu“ známeho ako synoviálna

tekutina. Jedna molekula dokáže absorbovať až 1000-krát viac vody, ako je jej vlastná hmotnosť. Vďaka tomu **sú kĺby dobre hydratované a „naolejované“**, čo im umožňuje plynulý pohyb.

Získajte späť 100% mobilitu

Účinky prípravku ArthroCare na zmiernenie bolesti **už testovalo viac ako 227 500 ľudí** na celom svete a prípravok si každý deň získava viac pozitívnych recenzií.

Jedným z prvých ľudí na Slovensku, ktorí sa zbavili bolesti a posilnili si kĺby, je pán Peter Selepe (72 rokov), palubný inžinier na dôchodku z Bratislavy:

„Roky práce na lodi mi zničili zdravie. Začali mi zlyhávať najmä kolená. Boli dni, keď som od bolesti nemohol chodiť a so všetkým mi musela pomáhať manželka.“

Tento prípravok som užíval podľa pokynov a bolesť ustúpila hneď prvý deň. A doslova o pár dní neskôr mi praskanie a vízganie v kolenách úplne prestalo. Chodíme na prechádzky s manželkou, niekedy si dokonca zahrám futbal s vnúčatami. Špecialista povedal, že mi už operácia nehrozí!“

Vzhľadom na obrovskú popularitu prípravku a rýchlo klesajúce zásoby sa distribútor rozhodol, že nebude dostupný v lekárňach. Dá sa získať iba zavolaním na linku distribútora prostredníctvom tohto článku.

Kto môže získať BEZPLATNÉ balenie prípravku?

Len do **04.07.2025** Čitatelia tohto článku môžu využiť špeciálnu akciu v rámci kampane a získať balíček prípravku ArthroCare na úľavu od bolesti a regeneráciu v hodnote 57 € úplne **ZADARMO!**

Počet propagačných balení je **100 ks**.

Rozhoduje poradie volajúcich.

VOLAJTE:

044/230 41 53

Po.-Pia. 8:00-20:00, So. a Ne. 9:00-18:00,
Bežný miestny hovor.

Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

„Používateľom zariadenia na nahrievanie tabaku som pol roka a môj prechod z klasických cigariet na nahrievaný tabak ovplyvnili viaceré dôvody. Moja priateľka prestala fajčiť cigarety približne pred dvoma rokmi a napriek jej tolerancii, čo sa týka môjho fajčenia, jej prekážal neustály zápach cigariet. Keďže som však ako aktívny fajčiar nechcel prestať s užívaním nikotínu, hľadal som spôsob, ako to riešiť. Mnoho kamarátov, bývalých fajčiarov, mi preto poradilo prechod na nahrievaný tabak, ktorý teraz užívajú. Po prechode na toto zariadenie sa hneď začali cítiť lepšie, ustúpil im takzvaný fajčiarsky kašeľ, ale zachovali si sociálny aspekt fajčenia a nepociťovali potrebu návratu ku klasickým cigaretám. Pri návšteve predajne, keď som ešte nevedel, či naozaj prejdem na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhľnatého v dychu fajčiara a všeobecné zdravotné hľadisko.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlovyk vracia späť. „Na pomoc“ mu prídí celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedlňujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítíme divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. Ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spaľuje



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkujú 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bez dymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bez dymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňujú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Výstavy veľkých maliarov v Piešťanoch

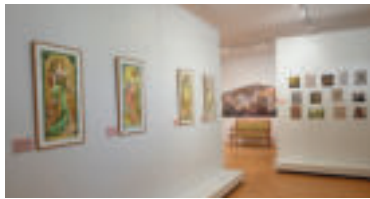
Alfons Mucha, Janko Alexy a Aurel Kajlich v určitom období života žili a pracovali v Piešťanoch, kde po nich ostali nezmazateľné stopy. V kúpeľnom meste budú do konca júla paralelne tri výstavy týchto významných výtvarníkov.

Alfons Mucha - Český maliar Alfons Mucha strávil v Piešťanoch spolu s manželkou Marií, synom a dcérou pomerne veľa času. Piešťanským kúpeľom maliar vďačil aj za vyľúčenie dcéry Jaroslavy. Svoju vďaku prejavil tým, že kúpeľom daroval svoj obraz Buď pozdravený požehnaný prameň zdravia!, ktorý je od 15. mája 1932 až dodnes umiestnený v reprezentačnom priestore reštaurácie hotela Thermia Palace. Na pomyselné mape maliarových životných ciest preto Piešťany nemôžu chýbať. V Napoleonských kúpeľoch na Kúpeľnom ostrove sa koná už tretí ročník výstavy diel Alfonsa Muchu, tentoraz tematicky zameranej na folklór.

Janko Alexy - Jeden zo zakladateľov slovenskej výtvarnej moderny Janko Alexy, maliar, spisovateľ a publicista v rokoch 1932 – 1937 žil a tvoril v Piešťanoch. Jeho zámerom bolo realizovať tu myšlienku takzvanej umeleckej kolónie. Projekt však nebol úspešný a Janko Alexy odchádza v roku 1937 do Bratislavy. Piešťanské zážitky, svoje snahy o založenie umeleckej kolónie, kontakty s priateľmi výtvarníkmi a ťažkosti i materiálnu neistotu, ktorú museli prekonávať, opísal v jednej časti knihy spomienok s názvom Život nie je majáles, podľa ktorej je nazvaná aj výstava vo Vile

dr. Lisku pri piešťanskom mestskom parku. Na výstave je predstavený súbor obrazov a tiež nádherné fotografie z Literárneho archívu Slovenskej národnej knižnice v Martine. Vila s výstavnými priestormi, v ktorých sa konajú krátkodobé výstavy a s dvomi stálymi expozíciami je súčasťou Balneologického múzea Imricha Wintera.

Aurel Kajlich - „K Piešťanom neodmysliteľne patrí aj meno výtvarníka Aurela Kajlichu, ktorý tu desaťročia žil a tvoril. Spolupracoval s Jankom Alexym na organizovaní umeleckej kolónie,“ hovorí Tatiana Nevollá, výkonná riaditeľka Rezortu Piešťany a dodáva: „Rodina Kajlichovcov bola významnou piešťanskou rodinou, ktorá sa zaslúžila o rozkvet a premenu Piešťan zo zanedbanej obce na svetoznáme kúpeľné mesto. Aurel Kajlich žil a tvoril vo vile Anna na nábreží Váhu, kde sa stretávali osobnosti spoločenského a kultúrneho života. Na výstave Aurela Kajlichu v Piešťanskom informačnom centre je vystavených jeho 49 diel, 3 diela jeho učiteľa prof. Maxa Švabinského a jeden obraz jeho veľkého priateľa Janka Alexyho.“



» ren
zdroj foto Oblastná organizácia cestovného ruchu Rezort Piešťany

Vodný kolový mlyn v Tomášikove zrekonštruovali

Trnavský samosprávny kraj (TTSK) pokračuje v iniciatíve na záchranu unikátnych technických pamiatok spojených s mlynárstvom a ich zatriktívením pre širokú verejnosť. Po vodnom kolovom mlyne v Jelke prešla komplexnou obnovou aj podobná stavba v Tomášikove.

Pôvodná mlynica vodného kolového mlyna bola najprv rozobratá a do pôvodnej podoby bola postavená po vybudovaní nových nosných častí. Drevené časti objektu boli očistené, opravené, doplnené a zakonzervované, rovnako aj celé vnútorné a strojové zariadenie. „Vymenil sa hriadeľ, drevené súčasti vodného kola a ošetrili sa jeho kovové prvky. Modernizáciou prešla aj elektroinštalácia vrátane nového osvetlenia, bleskozvodu, kamerového systému, elektronickej zabezpečovacej signalizácie a protipožiarneho systému,“ informoval TTSK a dodal tiež, že pri národnej kultúrnej pamiatke vyrástlo úplne nové návštevnícke centrum. To slúži ako bod prvého kontaktu pre turistov, zázemie pre lektorov a miesto na kultúrno-vzdelávacie aktivity.

Stála expozícia o histórii mlynárstva

Nové návštevnícke centrum okrem stálej expozície o histórii mlynárstva

ponúka aj priestory vhodné na organizáciu seminárov, múzejno-pedagogické programy a podujatia pre verejnosť. Podobne ako obnovený mlyn, aj návštevnícke centrum bude v správe župného Vlastivedného múzea v Galante. Ako skonštatoval jeho riaditeľ Michal Takács, „Vodný mlyn v Tomášikove je jedinečnou kultúrnou pamiatkou, ktorá nesie v sebe príbeh práce, tradície a života pri rieke. Vďaka tejto rekonštrukcii a novému návštevníckemu centru môžeme tieto príbehy sprístupniť širšej verejnosti. Verím, že spojenie autentickej architektúry, funkčnej mlynice a modernej prezentácie mlynárstva vytvorí zážitok, ktorý bude nielen poučný, ale aj inšpirujúci. Naším cieľom je, aby sa mlyn stal živým miestom, kde história prehovára zrozumiteľným jazykom aj dnešnému človeku.“



zdroj foto TTSK

» ren

Nechtík zahojí rany a pomôže aj pri kožných problémoch

Pestujeme nechtík lekársky

Nechtík lekársky je veľmi liečivá a všestranne využiteľná bylina, ktorú si môžete dopestovať vo svojej záhrade. Ide o letničku, ktorá kvitne od jari až do jesene oranžovými, prípadne žltými kvetmi.

Pestovanie

Nechtík lekársky nie je veľmi náročný na pestovanie. Darí sa mu bude v záhrade aj v nádobách na balkóne či terase. Oblubuje slnečné miesto a dobre priepustnú pôdu. Semená sa vysievajú priamo do pôdy, do hĺbky 2 až 3 cm.

Liečivé účinky

Nechtík lekársky čistí krv, hojí rany, zmierňuje kŕčové žily, zápaly ciev, lieči popáleniny či omrzliny. Čaj z tejto bylinky pôsobí priaznivo na činnosť pečene, na žalúdočné a črevné ochorenia, detoxikuje organizmus a lymfatický systém, pôsobí priaznivo na nervový systém, upokojuje, uvoľňuje menštruačné kŕče, pomáha vykašľávať hlien, zmierňuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

Zber

Oranžové kvety nechtíka zbierajte od júna do septembra počas slnečného poľudnia. Pozbierané kvety sušte v tieni či

tme v suchom prostredí.

Použitie

Z kvetov nechtíka lekárskeho si môžete pripraviť masť, ktorú môžete bežne používať na hydratovanie suchej pokožky, ako aj na ďalšie vonkajšie problémy ako sú hojace sa rany, vrede, opuchy, zapareniny, preležaniny, omrzliny či popáleniny. Upokojí aj pokožku spálenú od slnka. Obzvlášť vhodná je na kŕčové žily či ako prvá pomoc pri plesňových ochoreniach nôh. Rovnako prospeje pokožke rúk počas zimných mrazivých dní.

Nechtíková masť

Budeme potrebovať: 100g vazelíny alebo bravčovej masť, hrst sušených okvetných lístkov nechtíka lekárskeho, nádobku na masť

Postup: Bravčovú masť alebo čistú vazelínu vložte do hrnca s hrubším dnom a zohrejte. Potom do nej pridajte nechtík, dobre premiešajte a zložte zo sporáka. Hrniec prikryte pokrievkou a všetko nechajte stáť do ďalšieho dňa. Potom masť opäť ohrejte a následne preceďte cez gázu do vhodnej nádoby či pohára s uzáverom.

Nechtíkový čaj

Jednu čajovú lyžičku sušeného kve-



Ilustračné foto.

zdroj foto TanteLoe pixabay

tu nechtíka lekárskeho zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne preceďte cez sitko a môžete popíjať.

Náš tip: Čaj z nechtíka lekárskeho nám môže poslúžiť aj na prípravu obkladov napríklad pri zápale spojiviek. Nechajte ho vychladnúť na teplotu tela. Následne doň môžete namáčať štvorce z gázy a prikladať na oči.

Pozor!

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak si nie ste istí s ich použitím, poraďte sa vždy so svojim lekárom.

» ren

Šalát s vajíčkom a uhorkou

Nezabúdajme na hlávkový šalát

Hlávkový šalát je na jar aj v lete súčasťou takmer každého zeleninového taniera, alebo aspoň vizuálnym spestrením našich pokrmov. Jeho hodnota je však podľa odborníkov väčšia ako len ozdobná.

Šalát obsahuje množstvo prospešných látok. „Ukryva sa v ňom množstvo vitamínov – B1, B2, B6, B9, C, E, K a hodnotný je aj pre obsah železa, vápnika, sodíka, zinku, selénu, horčíka a draslíka. Jeho priaznivé účinky sa prejavajú aj vďaka obsahu vlákniny,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava.

Účinky na zdravie

„Konzumácia šalátu nám môže pomôcť pri tráviacich ťažkostiach, posilní náš imunitný systém, odstráni únavu, podporí okysličenie buniek, zabezpečí lepšie zužitkovanie bielkovín v našom organizme, posilní nervy a pre nízky obsah kalórií pomôže aj pri redukcii hmotnosti,“ hovorí odborníčka na zdravú výživu a dodáva, že čím je šalát tmavší, tým viac obsahuje antioxidantov a tie zabraňujú vzniku zápalových procesov.

Vplyv na cievy

Vitamín C a betakarotén v šaláte chránia a posilňujú naše cievy, zlepšujú prietok krvi a tým zabraňujú vzniku infarktu. Draslík prítomný v hlávkovom šaláte znižuje krvný tlak a výhodný pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín má priaznivý vplyv na zvyšovanie hladiny HDL cholesterolu („dobrého cholesterolu“) a zároveň na zníženie hladiny LDL („zlého cholesterolu“).

Šalát a Diabetes melitus

Je štúdiami preukázané, že zelená zelenina znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Dôvodom je nízky glykemický index, ktorý nespôsobí vysoký nárast hladiny cukru v krvi. Odporúčaný je najmä rímsky šalát, pretože obsahuje viac esenciálnych mikroživín, tiež obsahuje lactucaxantín – antidiabetický karotenoid, ktorý znižuje hladinu glukózy.

Šalát a nespavosť

Pri rozrezaní šalátu je vidno bielu tekutinu, ktorá obsahuje lactucarium, látku, ktorá má relaxačné a spánok vyvolávajúce účinky podobné ako pri pôsobení ópia. Nemusíte sa však báť vedľajších účinkov.



Ilustračné foto.

zdroj foto Andy333 pixabay

Šalát a zdravie očí

V šaláte sa nachádza aj látka nazývaná zeaxantín, ide o antioxidant, ktorý zlepšuje videnie a bráni vekom podmienenej makulárnej degenerácii. V kombinácii s luteínom, ktorý je v ňom tiež prítomný, znižuje vznik katarakty - sivého zákalu.

Náš tip:

Šalát s vajíčkom a uhorkou

Suroviny: 2 ks hlávkový šalát, 3 ks vajce, 1 ks šalátová uhorka, 2 dl smo-

tana alebo biely jogurt, pažitka, podľa chuti cibuľa

Postup: Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať. Uhorku umyjeme a nakrájame na kolieska. Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny. Na pripravenú misu poukladáme šalát, naň dáme uhorky a vajíčka. Zalejeme smotanou alebo bielym jogurtom. Posypeme posekanou pažitkou, prípadne cibuľou nakrájanou na krúžky.

» 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 jedince 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



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 antioxidantáciu 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

**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.**

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



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.

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



Pretože Stannah zmení Váš život.

*Táto ponuka je k dispozícii do 18.07.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.



0800 162 162

www.stannah.sk



pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

**BOMBA
FASÁDA**

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



ODKÚPIME
mince do roku 1945
vojnové predmety z 1. a 2. svetovej vojny
výkup hodínok
výkup nožíkov
poľovnícke trofeje a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com



POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



POKRÝVAČ- TESÁR

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



**HĽADÁME
PARTNEROV**

DODÁME FARBY AJ STROJ
NA MIESANIE!

Staňte sa výhradným
predajcom našich farieb
vo svojom meste!

Fasádne omietky a farby | Interiérové farby
Spoločný produkt, výhodné podmienky,
rychlé dodanie

0907 633 712 | www.STYLINE.sk



**LETO PRE SENIOROV
V ORAVSKEJ HORÁRNI!**

Využite VOĽNÉ TERMÍNY
od JÚLA do konca SEPTEMBRA

Oravská 20 Horáren

Pobytový balíček zahŕňa:

- > 5 x ubytovanie v dvojposteľových izbách
- > 5 x raňajky formou bufetu
- > 5 x obed podľa výberu
- > 5 x večera podľa výberu z ponuky jedál
- > 1 x celodenný zájazd autobusom za krásami Oravy
- > 1 x folklórne vystúpenie

BONUS: 1 x káva a zákusok v cukrárni Bublinka v Hruštine, vstup do herní, parkovanie v areáli, požičiavanie bicyklov, WIFI, darček Oravskej horárne na pamiatku

**NEPRACUJÚCI DÔCHODCA
IBA ZA 296 €
1 OSOBA NA 6 DNÍ / 5 NOCI**

**ŠTÁTNÁ DOTÁCIA
100 EUR
1 NEPRACUJÚCI
DÔCHODCA**

**CEZ REKREAČNÉ POUKAZY
PREPLATENIE AŽ
55 % Z CENY POBYTU!**

Cena pobytu
v hlavnej sezóne je 396 €/1 osoba.

**Penzión
Oravská horáreň**
Oravský Podzámok č. 396
lokalita Hruštín Zábava

Rezervácie: 0918 591 942, info@oravskahoraren.sk
Informácie o nás nájdete na: www.oravskahoraren.sk