

L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

Steel SK s.r.o. Strojárská výroba ponúka voľné pracovné miesta

CNC Sústružník

- riadiaci systém Siemens, Fanuc

CNC Frézar

- riadiaci systém Heidenhain

0908 974 489 Práca je v Bardejove

Steel SK s.r.o. Strojárská výroba CNC-obrábanie ponúka voľné pracovné miesta

Technológ – konštruktér

- práca s CAD-CAM softvérom, tvorba technologických postupov

Kontrolór kvality

- potrebná prax z metrológie

Majster výroby

- požadované skúsenosti v strojárskej výrobe

0908 974 489 Práca je v Bardejove

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.

obhliadka ZDARMA

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

Erimont s.r.o. Lučivná 315

0905 279 418
Michal Hudáč

OBNOVA STRECH Reálna záruka 12 ROKOV Obhliadka ZDARMA

Letná AKCIA!

• PRIEMYSELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTY • SKLADOVÉ PRIESTORY

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

INDEX 3D PVC

- VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
- OBNOVA KOMÍNOV
- OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDEA

0949 765 613

PÔŽIČKA

- zamestnaným • dôchodcom
- SZČO, s.r.o. • opatrovatelkám

Kontakt: 0915 965 075

PODĽATRSKÉ OSVETOVÉ STREDISKO POPRAD

Lamačské

48. FOLKLÓRNE SLÁVNOSTI

13.-14.

SEPTEMBER 2025
ČERVENÝ KLÁŠTOR
MÚZEUM • KLÁŠTOR KARTUZIÁNOV

www.osvetapoprad.sk

NÁTERY STRECH OPRAVA KOMÍNOV

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu

0908 152 485

PROFI-STRECHA

- NÁTERY STRECH**
- NÁTERY VO VÝŠKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV
- VÝMENA STRECH

0940 973 777

FARBA KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIATEĽNÚ CENU

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

ZATEPLOVANIE PODKROVIA

- STRIEKANÁ PUR PENA
- FÚKANÁ CELULÓZA
- MONTÁŽ SADROKARTÓNOV

+48602521334

Bezplatný týždenník
LUBOVNIANSKO
 EV 6208/24
 vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
 so sídlom Pekárska 7489/40A,
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
 Ročník 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, Hniezdede, Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

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	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galantsko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezínsko
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecsko
SE	36750	Senicko+Skalicko
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30830	Gemersko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Aktualizovali príručku na zvládanie krízových situácií

Ministerstvo školstva aktualizovalo príručku, ktorá má pomôcť školám lepšie zvládať 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 Drucker.

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 nájdú školy v sekcii Krízové udalosti na školách.

NÁTERY SK
 -NÁTERY STRIECH
 -OPRAVA KOMÍNOV
 -MONTÁŽ ŽIAROV
 -ČISTENIE ŠKRIDIEL
0940 151 498

ŠUMNÁ STRECHA
 -nátery striech
 -nátery kostolov
 -oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

SAM INDUSTRIES

Hľadáme šikovných
ZÁMOČNÍKOV / MECHANIKOV
KOĽAJOVÝCH VOZIDIEL
 do pracovného pomeru,
 stabilná práca v Bratislave!
 Mzda: od 1.500 € v závislosti od skúseností
 Kontakt: **0905 813 940**
job@samindustries.sk

VÝMENA STUPAČKOVÝCH ROZVODOV VODY, PLYNU A KANALIZÁCIE V BYTOVÝCH DOMOCH.

- > Profesionálny prístup, odborná a rýchla montáž za najlepšie ceny.
- > Prvotriedne materiály so zárukou až 10 rokov.
- > Obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky ZDARMA.

ENERGOSPOL
 voda plyn kúrenie

+421 908 688 739
Viac na energospol.sk

Čistenie hrobov
 dosekávanie 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

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 technickej 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.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

www.regionpress.sk
 REGION PRESS

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



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



200 g

**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 jednotlivoj kus v porovnaní
s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti.



2!

Finish
Tablety
do umývačky
riadu

1 tableta iba
0.12

s citrónovou arómou
CENOVÝ HIT
26.99

s Lidl Plus aktivovaným
kupónom pri nákupe
nad 30 €

-33 %

17.99



150 tablet

od pondelka 25. 8. do 31. 8.

Koktejlové paradajky strapcové
cena za 100 g

UŠETRITE*
-69 %

0.19

*Cena za jednotlivoj kus v porovnaní
s produktom 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



stojate
chruškové!



1 kg
balenie



**Harry
Potter
odteraz
v Lidli**

Harry Potter



Kolekcia nielen pre školákov

**UŠETRI AŽ
75 %**

Viac na lidl.sk/noviny alebo predtlačou od 26. 7. 2025 do 14. 9. 2025 alebo do vyprodania zásob.

Posledná možnosť kúpiť si 25. 8. do 31. 8. 2025 alebo do vyprodania zásob. Dňový a LIDL vyhradené. Ceny sú bez zľavy. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleníach a viasloch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

Pozor na otravu hubami

Nielen jesenné obdobie, ale aj letné mesiace prajú hubárom. Všetko pravdaže závisí od lokality a vhodného počasia, ale košík plný húb môže nazbierať pokojne aj v auguste. Keďže huby obsahujú mnoho látok dôležitých pre náš organizmus, rozhodne by sme na ne nemali zabúdať. Konzumovať by sme však mali len tie, ktoré dobre poznáme.

Vďaka obsahu beta-glukánov sú huby veľmi prospešné na podporu imunity. Obsahujú tiež veľké množstvo bielkovín, cukrov, konkrétne polysacharidov, majú veľký obsah vlákniny a veľmi nízky obsah tukov. Nájdeme v nich rôzne vitamíny, napríklad riboflavín, tiamín, kyselinu pantoténovú, kyselinu listovú, vitamín E, provitamín A, vitamín C, biotín a betakarotén. Huby obsahujú tiež mnoho stopových prvkov - je medzi nimi vápnik, jód, železo, horčík, mangán, fosfor, draslík, selén, sodík, síra či zinok.

Pozor na otravu hubami

„Najnebezpečnejšie sú tie, ktorých príznaky sa objavujú po 12 a viac hodinách od konzumácie húb,“ približujú na sociálnej sieti odborníci zo Slovenského Červeného kríža (SČK) a uvádzajú tiež, že rozlišovať treba medzi otravou z dôvodu nedostatočnej tepelnej úpravy alebo skladovania jedlých húb a otravou jedovatými hubami.

obvykle do 6 hodín od konzumácie, patria k nim bolesti brucha, vracanie, či hnačky. „Takáto otrava zvyčajne nebýva závažná a jej príznaky sa nemusia prejavíť u každého, kto huby konzumoval. Nebezpečná je najmä pre starých ľudí, deti alebo oslabených jedincov,“ objasňujú odborníci.

• Otrava jedovatými hubami je podľa nich nebezpečnejšia, môže sa totiž prejavíť až po 6, 12 ale aj 24 hodinách, kedy sú jedovaté látky už rozložené v celom organizme. Okrem bolesti žalúdka, vracania a hnačky sa môže pridať aj malátnosť, či poruchy videnia.

Prvá pomoc

„Pri podozrení na otravu hubami sa pokúste vyvolať u postihnutého vracanie a dopravte ho čo najskôr na lekárske ošetrovanie,“ radia odborníci a dodávajú, že je potrebné priniesť so sebou aj zvyšky húb alebo vrztkov, aby sa dal určiť druh huby.

„Nedávajte postihnutému jesť ani piť, a už vôbec nie alkohol,“ prízvukujú odborníci z SČK.



» ren

Ilustračné foto. zdroj foto silviarita pixabay

• V prvom prípade sa príznaky objavujú

Bez víz už aj do Vietnamu

Občania Slovenskej republiky majú deviaty najsilnejší cestovný pas na svete. Umožňuje im bezvízový vstup do 183 krajín, čo radí slovenský pas medzi najmocnejšie v globálnom meradle. Informovalo o tom Ministerstvo zahraničných vecí a európskych záležitostí SR (MZVEZ) s tým, že Slovenky a Slováci môžu bez víz cestovať okrem všetkých členských štátov Európskej únie aj do Brazílie, Číny, Japonska, Kanady, Mexika, Spojených štátov amerických, Thajska či najnovšie tiež do Vietnamu.

Ako uviedol minister zahraničných vecí a európskych záležitostí Slovenskej republiky Juraj Blanár, cestovný pas SR sa od roku 2006 prepracoval z 22. miesta na súčasť 9. pozíciu v poslednom hodnotení globálneho indexu sily pasov Henley Passport.

Občania Slovenskej republiky môžu cestovať bez víz najnovšie aj do Vietnamu, ktorého rezort diplomacie v utorok 12. augusta 2025 oficiálne oznámil zrušenie vízovej povinnosti pre občanov Slovenska. Táto zmena v podmienkach vstupu do krajiny sa týka ďalších 10 členských štátov EÚ a Švajčiarska. „Oslobodenie od vízovej povinnosti sa týka turistov a návštevníkov zo Slovenska, ktorých pobyt vo Vietname nepresiahne 45 dní a ich cestovný pas musí byť platný minimálne 6 mesiacov od dátumu vstupu. Opatrenie nadobudlo platnosť 15. augusta 2025 a bude predbežne trvať tri roky,“ priblížilo MZVEZ.

Podľa generálneho riaditeľa sekcie konzulárnej a medzinárodnoprávnej MZVEZ SR Igora Pokojného bezvízový vstup do aktuálne 183 krajín znamená, že držiteľia slovenského cestovného pasu môžu bez toho, aby museli žiadať o víza, cestovať do viac ako 80 % svetových destinácií. „Z ostávajúcich 43 krajín s vízovou povinnosťou pre občanov SR až do 22 môžu slovenskí cestovatelia požiadať o víza elektronicky – a teda nemusia osobne navštíviť veľvyslanectvo príslušnej krajiny,“ priblížil generálny riaditeľ I. Pokojný. Príkladmi takýchto cestovných destinácií sú Austrália či Nový Zéland.

Ministerstvo zahraničných vecí odporúča občanom SR pred vycestovaním do zahraničia navštíviť webovú stránku MZVEZ SR, kde si môžu vopred skontrolovať vždy aktuálne informácie o cieľovej destinácii, rovnako využiť možnosť bezplatnej registrácie pred cestou. Následne si skontrolovať platnosť cestovného dokladu, spraviť si jeho kópiu a zabezpečiť si cestovné poistenie. „Ak sa občania SR ocitnú po vycestovaní v krízovej situácii ohrozujúcej ich bezpečnosť, zdravie alebo život, slovenská diplomacia je pripravená poskytnúť im informácie kdekoľvek vo svete v akomkoľvek čase prostredníctvom Medzinárodného operačného krízového centra na telefónnom čísle +421 2 5978 5978,“ uzavrelo MZVEZ.

» ren



MONTUJEME

Rámový systém Aluplus

Bezrámový otočný systém

AluVista, AluVerso

Bez rámový systém HPS

Celohliníkové zábradlia

Zasklievanie balkónov a terás

stačí prezvoniť alebo zaslať sms a my sa vám ozveme

0905 205 774 • 0948 205 774



záruka na stálosť
farby 28 rokov
záručný aj pozáručný
servis zdarma
výrobky sú certifikované

Spišská Belá, Továrenská 22
Poprad, Levočská 845/15 PD VIKTORIA
Pondelok - Piatok 8.00 - 12.00, 13.00 - 17.00
info@balkony-zaluzie.sk



Hrozil mu invalidný vozík! TO HO ZACHRÁNILO!

„Kolená ma tak boleli, že som nemohol chodiť. A keď som dostal tento nový vynález od svojich dcér, bolesť bola za pár dní preč.“

Keď som bol mladý, chcel som žiť v meste. Ale môj starší brat ma predbehol. Mal som 17 rokov a Stano bol o 5 rokov starší. V meste stretol nejaké dievča a odsťahoval sa. Ostal som ja a moji rodičia. Keby som išiel do mesta aj ja, rodičia by zostali na farme sami. A môj otec bol chorý. **Mal rovnaký problém s kolenami ako ja donedávna,**“ hovorí Anton (72) z Košíc.

„Keď som mal 19 rokov, stretol som Terezu. Bývala v susednej dedine. Vzali sme sa, presťahovala sa do nášho domu a o rok neskôr sa nám narodili tri dcéry! **Áno, áno, tri naraz! Trojčatá!** Bola to senzácia pre celú dedinu!

Celý život pracujem na vidieku. Je tu veľa práce. Máme pole, veľa zvierat. Dlhý som bol fit.“

Kolená ma začali bolieť až po šesťdesiatke

Hlavne po večeroch v tých nohách pulzovalo. Najprv stlačili tablety a mastičky. Niekedy to bolo lepšie, niekedy horšie. Boli dni, keď som normálne chodil a pracoval. Alebo že sa ráno ťažko vstávalo. Ale potom **bol každý deň nočnou morou.** Sám som nedokázal nič. Dcéry sa rozutekali po krajine, vydali

sa, manželka mala dlho problém s nohami. Nemal kto robiť! Začal som predávať zvieratá...

Chodieval som po doktoroch, ale **ani jeden nepomohol.** Predpísali mi lieky proti bolesti a boli také silné, že aj keď ma po ich užití kolena boleli menej, tak sa mi točila hlava. A bolelo ma brucho. K tomu všetkému som pribral 10 kíl, pretože som bol celý život v pohybe a teraz skoro vôbec.

Cítil som sa ako zbytočný mrzák!

Moje dcéry našli špecialistu v meste. Povedal, že **len operácia,** pretože zmeny na kolenách sú pokročilé. **Pomliaždená chrupavka, potrhane väzy...** Lahko sa povie **OPERÁCIA!** Otec mal operované kolena, po ktorých prestal úplne chodiť, pred smrťou sme ho vozili na invalidnom vozíku. A to bol pred chorobou obratný chlap! Keď sme ho posadili na tento vozík, skolaboval, neprešlo ani pol roka a bol mŕtvý.

V jednu nedeľu ma prišli navštíviť všetky tri dcéry. Také spokojné. Priniesli balík, povedali, že je zo Švajčiarska. Netušil som, čo sa deje: **aký balík, aké Švajčiarsko?!**

Ukázalo sa, že aj dievčatá sa mojej operácie báli, lebo si pamätali dedka na invalidnom vozíku. A stále pre mňa niečo hľadali. Dozvedeli sa o...

Biomagnetických analgetických regenerátorov kolenných kĺbov

Je to dlhý názov, ale odvtedy si ho pamätám.

Boli to také pásy na kolena. Novinka. Práve patentované vo Švajčiarsku. Dcéry objednali. Už vtedy som bol odradený a nechcel som to založiť, ale človeče vyhrajte so ženami! Začali ma otravovať, aby som to nosil. Nakoniec som mávol rukou. Bol večer, ukázalo sa, že tieto pásy sú pohodlné, tak som v nich išiel spať. Ráno som vstal z postele, išiel do kuchyne, urobil si kávu, sadol si s hrnčekom a... **zrazu som si uvedomil, že CHODÍM normálne, nekulhám ako posledné roky!** Kolená ma bolia stále, ale menej ako deň predtým. Pozerám, a mám tieto regenerátory na kolenách, podarilo sa mi na ne cez noc zabudnúť. Kričím na manželku: **Zdá sa, že to funguje!**

Tieto regenerátory som nosil každý deň. Na pár hodín. Alebo som v nich spával. Po asi 3 týždňoch manželka hovorí, že to bolo ešte o 2 týždne bližšie, **vôbec som nemal bolesti!** Vrátil som sa k svojim aktivitám. Mal som viac energie ako pred týmito bolesťami! Kúpil som zvie-

ratá. Ešte viac, lebo práca ide rýchlejšie. Asi po mesiaci som sa rozhodol, že by sa možno oplatilo ísť k lekárovi, aby mi tieto kolena zrentgenoval. **Nikdy som nevidel tak šokovného muža!**

Kolená ako nové! Ako ste to urobili?! Opakoval lekár znova a znova.

Odvtedy prešli 4 mesiace, mám pocit, že **mám 30 rokov.** A moja žena hovorí, že ona sa cítiako 20-ročná, lebo po mne nosila regenerátory a už ju nebolia nohy!

Anton

BIOMAGNETICKÉ ANALGETICKÉ REGENERÁTORY KOLENNÝCH KĹBOV

– je najnovším vynálezom Švajčiarskeho inštitútu modernej ortopedie. Pracovali na tom najlepší odborníci v krajine aj na magnetoterapiu. Hypoalergénny materiál prispôsobený tvaru ľudského kolena obsahuje **4 maximálne silné neodýmové biomagnety.** Vysielajú energetické vlny, ktoré prenikajú do pokožky a prenikajú

hlboko do štruktúry poškodených tkanív. **Šlachy, meniskus, väzy a kĺbová chrupavka môžu byť prestavané.** 97,6% užívateľov biomagnetických regenerátorov kolenného kĺbu pocítilo jasnú úľavu od bolesti už po prvom použití. Kompletná regenerácia poškodených tkanív kolena sa môže uskutočniť **v priebehu 14-33 dní.**

- + Hypoalergénny, priedušný materiál
- + Pre ženy a mužov
- + Jednoduché nasadenie
- + Účinnosť za 14-33 dní, min. 3,5 hodiny denne
- + Čím dlhšie a častejšie ich nosíte, tým rýchlejší je efekt – možno nosiť aj na noc
- + Vďaka spevneniu kĺbových štruktúr zvnútra sa neduhy nemusia vrátiť
- + Pomáha urýchliť rehabilitáciu kolena



Výkon
4 x
500 Gs

Švajčiarska magnetoterapia u Vás doma!



Biomagnetické analgetické regenerátory kolenného kĺbu debutujú na našom trhu. Distribútor preto ponúka **100 regenerátorov ÚPLNE ZADARMO!**

Akcia platí len do 29.08.2025
Rozhodujúce je poradie prihlášok.

Volajte:

038/877 74 49

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00
(Bežný miestny hovor bez príplatkov)

100 kusov za 0 €!

Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára.

INZERENT: TWT GROUP

Hrady, kaštiele, jaskyne aj vodné dobrodružstvá

Košický kraj ponúka pestré zážitky

Košický samosprávny kraj sa nachádza v juhovýchodnej časti Slovenska. Na severe hraničí s Prešovským krajom a na západe s Banskobystrickým krajom. Južnú a východnú hranicu tvoria štátne hranice s Maďarskom a Ukrajinou. Historické dedičstvo kraja tvoria architektonické skvosty, akými sú krásne hrady, zámky, kaštiele aj historické centrá miest.

Spišský hrad

Počas potuliek Košickým krajom nezabudnite navštíviť Spišský hrad, jeden z najrozsiahlejších stredovekých hradov Európy. Keď v roku 1241 vpadli do Uhorska Mongoli, ostala tu po nich vyplienená krajina a hladomor. Jedným z mála hradov, ktoré odolali ničivému mongolskému plieneniu, bol práve Spišský hrad. Obývali ho vznešené rody, až kým v roku 1780 nevyhorel. Dnes sa počas jeho návštevy môžete poprechádzať tajomnými chodbami, nahliadnuť do stredovekých komnát, zbrojnice, mučiarnie či stredovekej kuchyne.

UNESCO. Dominantnou stavbou je nekororománska katedrála sv. Martina z rokov 1245 – 1273 s dvomi vežami. Svätýňa a loď boli neskôr rozšírené o gotické prístavby. Katedrála má mimoriadne cenný interiér, najmä gotické oltáre, sochy, náhrobné tabule, zvonky a kalichy. Vzácná freska, ktorú dal v roku 1317 namaľovať spišský prepošt, znázorňuje korunováciu uhorského kráľa Karola Róberta. Je tu taktiež najstaršia románska plastika známa ako Leo albus alebo Biely lev. Súčasťou bohatej barokovej interiérovej výzdoby katedrály je aj pozoruhodný Oltár sv. Kríža. Spišská Kapitula je dodnes centrom cirkevnej správy na Spiši.

Hrad Slanec

Zalesnený kopec, na ktorom dodnes stojí zrúcanina hradu Slanec, má za sebou skutočne dlhú a bohatú históriu. Archeologický prieskum potvrdzuje jeho osídlenie už v neolite. Dominantnou zrúcaniny je veža Nebojsa a krásne zachované gotické okno niekdajšej hradnej kaplnky. Slanský hrad je vďaka

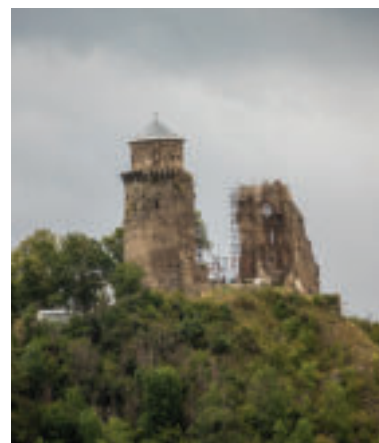


Spišský hrad.

zdroj foto Košice Región Turizmus

cov, a tiež dejiny samotného kaštieľa. Kaštieľ je postavený v rozsiahlom areáli, v ktorom je inštalovaná bronzová busta Františka Rákocziho. Nachádza sa tu aj hranolová bašta, o ktorej sa predpokladá, že by mohla byť pozostatkom staršej veže. Pri hlavnom vstupe nechýbala padacia mreža. Pre kaštieľ bolo typické množstvo renesančne zdobených okien - tieto okná ako aj dvere sú dodnes zachované. Ak chcete vstúpiť do Rákocziho obdobia, je potrebné odbočiť z hlavnej cesty prechádzajúcej obcou Borša na Rákocziho ulicu - hneď oproti kostolu. Po tejto uličke pokračujte stále rovno, takmer až na jej úplný koniec. Keď miniete križovatku ulíc Zrínyi a Bodrožská, pokračujte ešte kúsok ďalej až dôjdete ku kaštieľu Borša na ľavej strane. Areál kaštieľa je voľne prístupný, expozíciu je možné navštíviť počas otváracích hodín múzea. V blízkom okolí je možné navštíviť najnižšie položené miesto na Slovensku - Klin nad Bodrogom. Pri prechádzke históriou regiónu uvidíte aj pár ďalších zaujímavostí, ako stredoveký kostolík v Kline nad Bodrogom, rozhľadňu Tokaj či Európsky park Veľký Kamenec.

miestnosti Csákyovcov. Dodnes sa zachovala pôvodná dispozícia kaštieľa s bohatými štukovými klenbami a dekorom. Za kaštieľom sa nachádza najcennejšia pamiatka parku - nedokončený letohrádok Dardanely.



Hrad Slanec.

zdroj foto Košice Región Turizmus



Spišská Kapitula.

zdroj foto Košice Región Turizmus

Určite vás zaujme aj renesančná arkádová chodba s expozíciou historických zbraní a dômyselné hradby. Pri ceste vedúcej na Spišský hrad sa nachádza historická šibenica, ktorá pripomína obdobie, keď sa v okolí hradu vykonávali verejné popravy.

svojej polohe ideálnym vyhladkovým miestom, z ktorého možno obdivovať Východoslovenskú nížinu, Slanské či Zemplínske vrchy. Je tiež národnou kultúrnou pamiatkou.

Rákocziho kaštieľ v Borši

Tento renesančný kaštieľ na juhu Zemplína je najvýznamnejšou pamiatkou obce Borša. Sú tu dobovo zariadené pamätne izby, ktoré akoby boli vystrihnuté z dávnej doby. Tunajšie expozície približujú život a pôsobenie Františka Rákocziho II, históriu rodu Rákoczi-

Vodný hrad Štítnik

Vodný hrad v Štítniku je stredoveká stavba, ktorá vznikla okolo roku 1432 a ako ochranná pevnosť slúžila rodu Bebekovcov a neskôr Bakošovcov. Teraz Vodný hrad drží pomyselnú ochrannú ruku nad kultúrno-relaxačným vyžitím v obci. Naviac sa na hrade nachádza kontaktná Mini ZOO - Gemerský dvor a požičovňa športového náradia zdarma.

Kaštieľ v Markušovciach

Kaštieľ je jednou z najreprezentatívnejších stavieb južného Spiša. Postavil ho František Mariássy v roku 1643. Pôvodnú podobu renesančnej pevnosti so štyrmi kruhovými vežami na nárožniach zmenila v roku 1773 veľká prestavba v rokokovom štýle. V kaštieli sa nachádza expozícia historického nábytku, ktorá prezentuje vývoj a typové zastúpenie nábytkového umenia a interiérových doplnkov od obdobia renesancie cez obdobie baroka, rokoka, klasicizmu, empíru a biedermeiera až po ukážky z 20. storočia. Z obdobia romantizmu pochádza napríklad interiér zasada-

Dobšinská ľadová jaskyňa

V Košickom kraji môžete obdivovať viacero jaskýň. Jednou z nich je Dobšinská ľadová jaskyňa, ktorá patrí vďaka charakteru svojho zaľadnenia medzi najvýznamnejšie ľadové jaskyne na svete. Od roku 2000 je zapísaná do zoznamu svetového prírodného dedičstva UNESCO. Nachádza sa na juhozápadnom okraji Národného parku Slovenský raj. Dĺžka prehladkovej trasy s prevýšením 43 m je 515 m a jej absolvovanie trvá približne 30 minút. Teplota v jaskyni dosahuje maximálne 0,5 °C, a tak si v lete pripravte teplejšie oblečenie. V minulosti bolo v jaskyni verejné korčuľovanie a v roku 1890 sa vo Veľkej sieni dokonca konal koncert na počesť Karola Ľudovíta Habsburského.

Vodná nádrž Palcmanová maša

V lete sa môžete počas návštevy Košického kraja ovlažiť aj vo vodách vodnej nádrže Palcmanová Maša, ktorá sa nachádza pri obci Dedinky. Táto najväčšia vodná plocha v Slovenskom raji má rozlohu približne 85 ha a možno sa v nej kúpať, člnkovať ale aj pestovať vodné športy a rybolov.

Informácie poskytla KOČR
Košice región Turizmus

» **ren**



Rákocziho kaštieľ v Borši.

zdroj foto Košice Región Turizmus

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) odkôstkujeme 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 cholí, prispieva k upokojeniu organizmu, čo môže mať

pozitívny účinok na náš spánok a navyše cholí 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

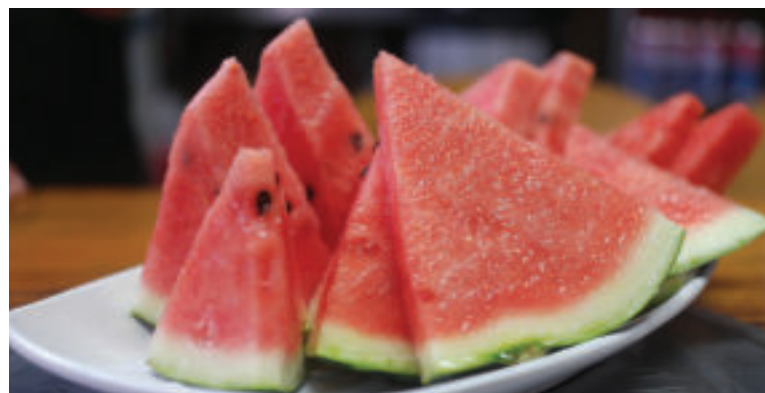
Suroviny: 1 červený melón, 2 cibule, olivový olej, soľ, korenie podľa chuti

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 po

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