

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

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

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov 0917 722 447
kalejatransport@gmail.com



VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, plátno, kašmírové sukne, šatky, brokátové šatky, štofky, mince

0908 627 952

NÁTERY SK

- NÁTERY STRIECH
 - OPRAVA KOMÍNOV
 - MONTÁŽ ŽIAROV
 - REKONŠTRUKCIA STRIECH
- 0940 151 498

ŠUMNÁ STRECHA

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

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu
0908 152 485

HĽADÁTE ZAMESTNANCA? SKÚSTE TO

INZERCIOU
v našich novinách
0907 877 862



Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **1. októbra 2025**

KÚP 50 kg ZEMIAKOV A VYHRAJ 2000€ POUKAZ NA DOVOLENKU od CK CORADO, iPhone 16 PRO, alebo iPad PRO

1. Vystrihni hlasovací lístok z Ľubovnianskych novín alebo Regionpressu.
2. Prines ho do Grúptopu v Hromadi do predaja. (byťová/lokalitná otavica)
3. Kúp minimálne 50 kg zemiakov z RD Plešnica a náleži lístok vhodit do hlasovacej škatule.

SÚŤAŽNÝ KUPÓN „Kúp 50 kg zemiakov a vyhraj dovolenku a ďalšie hodnotné ceny!“

Meno: _____ Príezvisko: _____
Mesto: _____ Telefón alebo email: _____

Pozor na falošných kontrolórov

Sociálna poisťovňa varuje verejnosť pred falošnými kontrolórmí prepočtu dôchodku. Nevpušajte ich k vám domov a nedávajte im peniaze.

Sociálna poisťovňa upozorňuje svojich klientov na falošných kontrolórov, ktorí navštevujú seniorov priamo v ich domoch či bytoch. Tí sa predstavujú a tiež preukážu falošnými preukazmi ako zamestnanci Sociálnej poisťovne a z dôvodu prepočítania dôchodkov, ktoré sa údajne chystá, sa domáhajú vstupu do interiéru domu či bytu občanov. Tvrdia, že je to dôležité pre určenie výšky sumy ich dôchodku. Sociálna poisťovňa však takýto typ kontrol nevykonáva a pripomína, že jej zamestnanci nemajú právomoc vstupovať do nehnuteľností klientov a vyberať od nich peniaze v hotovosti alebo iným spôsobom priamo na mieste.

„Aktuálne bol tento typ falošných kontrolórov zaznamenaný v Nitrianskom kraji. Je možné predpokladať, že vzhľadom na rastúce množstvo podobných podvodov k tomu môže dôjsť aj v ďalších regiónoch Slovenska,“ uvádza Sociálna poisťovňa a zároveň vyzýva svojich poistencov na obozretnosť. Pripomína tiež, že jej zamestnanci navštevujú klientov len

v prípadoch kontroly dodržiavania liečebného režimu - ľudovo nazývané tiež „kontrola na péeenka“. „Ani vtedy však do obydliá nevstupujú a tiež nemanipulujú s hotovosťou, teda nikdy od klientov nežiadajú akúkoľvek úhradu priamo na mieste a v hotovosti,“ objasňuje Sociálna poisťovňa.

Pre spresnenie doplníme, že prípadné prepočty či valorizácie dôchodkov spracováva Sociálna poisťovňa automaticky, teda bez kontaktu s klientom.

„V prípade akýchkoľvek pochybností odporúčame klientom preverit si situáciu priamo v príslušnej pobočke Sociálnej poisťovne: **Kontakty - pobočky / Sociálna poisťovňa (socpoist.sk)** alebo na bezplatnej infolinke **Informačno-poradenského centra: 0800 123 123.**

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto martaposemuckel pixabay

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, Čičí, Forbasy, Hniezdedo, Hromos, 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	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galancko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+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
LC	37.270	Liptovsko=LM+RK
LI	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinskó+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	Gemerisko=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

Elektronická maturita

Maturanti môžu už v tomto školskom roku externú časť zo slovenského a maďarského jazyka a literatúry absolvovať elektronicke. Elektronická maturita podľa rezortu školstva prinesie školám modernejší spôsob testovania. Znižuje administratívnu záťaž, zjednodušuje hodnotenie a poskytuje žiakom aj učiteľom rýchlu a presnú spätnú väzbu.

Slovensko sa v Pláne obnovy a odolnosti SR zaviazalo od roku 2026 umožniť elektronicke formu maturity. „Plán obnovy sme pretavili do konkrétneho kroku, ktorý vzdelávaciemu systému reálne pomôže. Je to moderné a bezpečné riešenie, ktoré zjednodušuje organizáciu maturitných skúšok, zvyšuje transparentnosť hodnotenia a má praktické prínosy pre žiakov aj školy,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Od školského roka 2025/2026 budú mať teda žiaci možnosť maturovať v externej časti zo slovenského a maďarského jazyka a literatúry elektronicke. „No nebude povinná pre všetkých žiakov. Bude to možnosť, ktorú školy môžu využiť vo svoj prospech. Obsah maturitnej skúšky sa pritom nemení, zmení sa iba forma testu z papierovej na digitálnu. Ústna a slohová časť maturity bude naďalej prebiehať klasickým spôsobom,“ ozrejmil rezort školstva.

Pri hľadaní nástroja na testovanie sa rezort školstva riadil najlepšimi skúsenosťami

mi zo sveta. Preto bola vybraná platforma pre elektronicke testovanie postavená na systéme TAO, ktorý v súčasnosti využíva viac než 100 krajín sveta. Je nasadzovaná v školských systémoch, univerzitách aj profesijných organizáciách, ale aj v medzinárodných meraniach. OECD ju používa napríklad na testovanie PISA. „Žiaci z rôznych krajov a typov škôl už nový systém testovali. Ich prvé skúsenosti boli pozitívne. Žiakom elektronicke forma vyhovovala a školy platformu hodnotili ako užívateľsky príjemnú,“ uviedlo ministerstvo školstva, podľa ktorého je pre žiakov veľkou výhodou okamžitá spätná väzba – predbežné výsledky dostanú hneď po ukončení testu. Samotné hodnotenie je rýchlejšie a presnejšie – odpovede spracuje systém, výsledky sa automaticky zapracujú do finálneho skóre a škola aj žiak majú k dispozícii prehľadné reporty.

V nasledujúcich mesiacoch Národný inštitút vzdelávania a mládeže urobí viacero krokov na zabezpečenie bezproblémového priebehu elektronickej maturity, ktorá bude 10. marca 2026. „Každá stredná škola dostane licenciu na testovanie maturantov, žiaci sa na dobrovoľnej báze môžu, ale nemusia zapojiť. Pre žiakov pripravíme v októbri a novembri skúšobné testovanie, na základe ktorého sa rozhodnú, ktorá forma im vyhovuje viac,“ vysvetlila generálna riaditeľka Národného inštitútu vzdelávania a mládeže Romana Kanovská.

Čistenie hrobov

dosekávania písma od 80€

AKCIA pred po
 Používame materiál nemeckej kvality

impregnácia a doprava **zdarma!**

0902 509 700

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

www.cisteniehrobovsaris.sk

S	8								
U	7	4			5		3		
D			2				8	3	
O		8					4	9	
K	5	7				2			
U	4			5			2		
			7		8	9			
			3			6			

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8 Profesionálny pákový kávovar	JURA X10 Veľký automatický kávovar
1 DEŇ: 80 € VIKEND: 90 € 2-10 DNI: 40 € 11-30 DNI: 20 € 30 DNI+: 9 €	1 DEŇ: 25 € VIKEND: 35 € 2-10 DNI: 20 € 11-30 DNI: 15 € 30 DNI+: 7 €
JURA E6 Malý automatický kávovar	FIORINZATO F64 Mlýnček
1 DEŇ: 20 € VIKEND: 30 € 2-10 DNI: 15 € 11-30 DNI: 10 € 30 DNI+: 5 €	1 DEŇ: 20 € VIKEND: 30 € 2-10 DNI: 15 € 11-30 DNI: 10 € 30 DNI+: 5 €

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

čujte.sk

Zabaľte deťom zdravú desiatu

www.cujte.sk

zdroj foto ifarby pixabay

Havarijná služba 24/7

Elektrina | Voda | Odpad | Kúrenie | Plyn

Košice a okolie - Prešov a okolie - východné Slovensko

0948 20 20 28

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCĽOVÉ 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

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0907 877 862

PROFI-STRECHA

•NÁTERY STRIECH
 •NÁTERY VO VÝŠKACH
 •NÁTERY KOSTOLOV
 •OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV
 •VÝMENA STRIECH

0940 973 777
 FARBA KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIATEĽNÚ CENU



od pondelka 29. 9. do 5. 10.

Sa oplatí.

Maslo
200 g
(100 g = 0,75)

**CENOVÝ
HIT**

1.49



Kofola
Original
4 x 2 l = 8 l
+ záloh za
obaly 0,60 €
(1 l = 0,57)

4 x 2 l

**21%
1.15**

**UŠETRITE'
-42 %**

4.59



3 rolky

**Triplaod
1.00**

**Kuchynské
utierky**

3-vrstvové
600 útržkov

**CENOVÝ
HIT**

4.49

s Lidl Plus kupónom
pri nákupe nad 20 €

-33 %

2.99

4.49

Maximálny útlak je 1 barom
na 100cm

**POKRYTÉ
TV**

**Parkside®
Aku vŕtací skrutkovač
PABS 20-Li, 20 V
súprava**

**UŠETRITE'
-40 %**

29.99

PARKSIDE

aj online

*V porovnaní s cenou 49,99
platnou 26. 9. 2023 na 100 cm



**Každý deň
to najlepšie
sa oplatí.**

**Lidl
STANOK
REKLA**

**Šalátová
uhorka
kus**

-50 %

0.49

0.99

Čučoriedky
125 g balenie
(100 g = 1,11)
(LP: 100 g = 1,00)

s Lidl Plus
**UŠETRITE'
-37 %**

1.39

1.25

*V porovnaní s cenou v porovnaní
s produktom v štandardnej ponuke v obchode

**Podte
s nami
na hody!**

-36 %

3.29

5.15

**Kačica
celá
cena za 1 kg
s drobní**

**DO MĀDARSKÉHO
DOBRYM**

**MĀSIAROVIA
LEPŠIA POKRYTÁ**

-28 %

4.49

6.29

**Bravčová krkovička
cena za 1 kg
v celku, bez kostí**

Ponuka tovaru platí od 29. 9. do 5. 10. 2023 alebo do vyčerpania zásob. Obyčtne v ňaj vyhradené. Ceny sú bez daňovej. Tržba LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variáciach ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom smere.

NIE STE ODSÚDENÍ NA HALUXY!

Po 45 dňoch zmiznú bez bolesti a operácie!

2 rôzne príbehy, matky a dcéry, no rovnaký šťastný koniec vďaka...

novým holandským **FYZIOKINETICKÝM KOREKTOROM**.

Prečítajte si a objednajte si ich **ZADARMO!**



Elena (64 r.)

„Lutujem operáciu haluxov“

„Niektomu možno neuverí, ale ja som svoje haluxy nevidela, kým som neodišla do dôchodku. Teda, bolí tam, ale mala som toľko práce, že som tomu nevenovala pozornosť. Keď som sa rozviedla a zostala som sama, dcéra mala 11 rokov a syn práve chodil do školy. Mala som obchod s luxusným oblečením a kabelkami, dovážala som ich z Talianska. Ak prevádzkujete pekný obchod s oblečením, musíte aj vy vyzeráť pekne. Celý deň som bola v podpätkoch.“

Neviem, kedy sa mi objavili haluxy

Keď som sa večer vyzula, nohy ma boleli a boli červené. Po čase som si musela obuť príliš veľké ploché topánky, inak by som nevydržala. Až po šesťdesiatke som začala myslieť na seba. Mój syn prevzal moju firmu a moja dcéra s manželom odišla do Holandska. Bola som na dôchodku a chcela som konečne žiť. Ale potom sa ukázalo, že moje haluxy boli také veľké, že som mala problémy s chôdzou! Pamätám si, ako som išla s kamarátkou na výlet autobusom. Mohla som chodiť možno hodinu, a potom som sa vrátila k autobus. A to bol môj výlet! **Všetci bolí na prehliadke a ja som čakala v autobuse, kým sa vrátia!**

Mala som našetrené peniaze, tak som sa rozhodla, že si operáciu nechám urobiť súkromne. Zaplatila som veľa peňazí. Pýtali sa ma, či chcem najprv jednu nohu a potom druhú, ale chcela som to mať za sebou a dať si odstrániť obidva haluxy naraz. Na pár týždňov som sa musela presťahovať k synovi a neveste. Celý život som nezávislá, takže nerada som niekomu vydaná na milosť a nemilosť. Ale po operácii som mala na seba špeciálnu ortopedickú obuv, oмотanú obvazmi a nohy ma boleli ako čert.

Operácia pomohla na krátky čas

Všetko to trvalo veľa týždňov, potom vyberanie stehov, rehabilitácia a množstvo odporúčaní lekárov. Nepamätám si, koľko mesiacov prešlo, kým som konečne začala normálne fungovať. Bola som taká šťastná! Mohla som normálne chodiť, dokonca som letela za dcérou do Holandska. Ako dlho trvala moja radosť? Možno 2 roky. Keď som si všimla, že mi rastú haluxy, myslela som si, že mám halucinácie. Ako to? Po operácii?! Potom však nebolo pochyb. Vyrástli späť! O niečo menšie ako tie predchádzajúce, ale tiež veľké. A boleli rovnako. Lekári povedali, že som asi nedodrжала ich odporúčania. Ale dodržala! Topánky na nízkom opät-



ku som mala obuté len raz, na pár hodín, na krstiny mojej vnučky. Povedali mi, že „niektorým sa to stáva, že to odrastie“ a chceli si so mnou dohodnúť termín novej operácie. Ach nie! Musela by som znova zaplatiť a ísť pod nôž a ešte by mi dorástli?! Myslela som si, že do konca života budem žiť skoro ako mrzák, ale... moja dcéra ma zachránila! Ale ten príbeh nech povie ona sama!“



Jana (36 r.)

„Tieto korektory zachránili mňa aj moju mamu!“

„Moje haluxy sa objavili niekedy po tridsiatke. Moja mama vždy hovorila, že ich má z opätkov. V skutočnosti, keď si spomeniem na moju mamu z čias, keď som bola dieťa, mala vždy vysoké opätky. Ale ja preferujem športový štýl: džínsy, tenisky. Nenosiла som vysoké opätky a predsa som mala haluxy. Možno je to dedičné, možno je to lotéria: niekomu sa to stane, inému nie. Kvôli haluxom som mala problémy s nákupom topánok. Nosila som obnosené topánky, niekedy také obnosené, že sa za mňa ľudia hanbili. Pamätám si, ako som išla kamarátovi na svadbu. Kúpila som si špeciálne topánky. S plochým podpätkom, no elegantnejšie. Myslela som, že to nejaký vydržím. Ale kdeže! Vydržala som to asi hodinu a potom som si musela obuť staré tenisky. A mala som na sebe krásne červené šaty, tak ako som vyzerala? Ako blázon! Ľudia pozerali. Pravdepodobne by som išla na operáciu, ale moja mama bola v tom čase na operácii. Bývala s mojím bratom, pretože dlhé týždne nemohla chodiť a haluxy jej aj tak narástli! Hľadala som iné spôsoby. Vyskúšala som snáď všetko, čo som našla na internete, v obchodoch a v lekárňach. Nejaké obklady, masáže, mastičky, máčala som si nohy v rôznych čudných veciach... Nič mi nepomáhalo. Bola som zničená, ale asi mám v živote trochu šťastia, pretože teraz nemám haluxy. A ani moja mama. A ako sa to stalo?“



Pani Elena s dcérou Janou. Obidve sa zbavili haluxov!

Holandskí ortopédi sa zaoberali haluxmi

Žijem s manželom v Holandsku. A v tejto krajine asi pred pol rokom vynašli fyziokinetické korektory na haluxy. Prvýkrát som ich videla v televíznom programe. Ukázali ich ortopédi. Rozprávali, ako fungovali a boli tam fotografie žien a mužov, ktorí sa v priebehu niekoľkých týždňov zbavili haluxov. Potom som čakala, kým sa dostanú do predaja. Prvý deň, keď boli v obchode, som od rána stála v rade. A nie len ja. Bola som veľmi znepokojená. Vedela som, že ich musím nosiť aspoň pár hodín denne. Napadlo ma, či nebudú moc tvrdé, keďže to má narovnávať kosť a prišli na to ortopédi. A tu prekvapenie! Mäkké, príjemné na dotyk! Dokonca som v nich aj spala. Prvé dni sa nič nedialo, ale potom bolesti a štipanie prestali. A potom som si všimla, že moje haluxy sa zmenšujú! Celé to trvalo asi 1,5 mesiaca.

Haluxy jednoducho zmizli!

Môžem chodiť normálne a v topánkach, aké chcem, hoci na vysoké opätky si stále neviem zvyknúť. Korektory som poslala aj mame. Vedela som, že po neúspešnej operácii nebude veriť, že by jej niečo odstránilo haluxy, tak som jej povedala, že je to len na zmenšenie bolesti. Čo sa z toho vyklúlo? Smejeme sa na tom dodnes! Moja mama nosila tieto korektory a vlastne ju prestali bolieť nohy, no nečakala, že jej zmiznú haluxy. Keď zrazu videla, že sú preč, namiesto radosti sa zľakla a išla k lekárovi! Doktorka bola prekvapená, ale potom som jej povedala, na čo vlastne tieto korektory sú. Tento holandský vynález odporúčam každému z mojej domoviny!“

Holandské fyziokinetické korektory **bezbolestne eliminujú haluxy bez ohľadu na ich závažnosť v priemere do 1,5 mesiaca**. Jedinečný dizajn s bezpečnými tlakovými bodmi núti krivé prsty vrátiť sa do svojej normálnej polohy. Navyše odľahčí metatarz a podopiera väzy, vďaka čomu sa prsty na nohách prestávajú prekryvať a kosti sa postupne napriamujú. Korektory sú vyrobené zo špeciálneho **fyzio medicínskeho materiálu**, ktorý hasí zápal a navyše podporuje proces regenerácie chodidiel. Lahko ich prispôbiate každej nohe (pánskej aj dámskej). Sú mimoriadne pohodlné **(ako vaša druhá koža)**, nepotia sa v nich nohy, dá sa v nich aj spať. Na dosiahnutie požadovaného efektu stačí 5 hodín denne s korektormi.

Haluxy zmiznú za 1,5 mesiaca!

Ak chcete vyskúšať holandské fyziokinetické korektory, volajte:

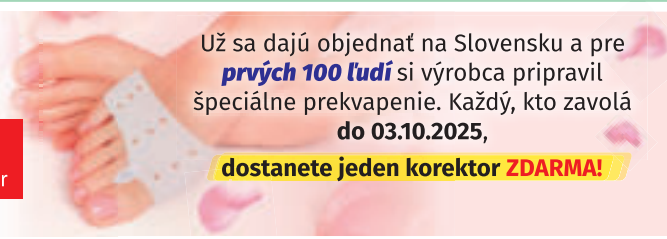


054/230 44 14

Pon-Pia: 8:00-20:00,
So-Ne: 9:00-18:00,
pravidelný miestny hovor

Už sa dajú objednať na Slovensku a pre **prvých 100 ľudí** si výrobca pripravil špeciálne prekvapenie. Každý, kto zavolá **do 03.10.2025,**

dostanete jeden korektor ZADARMA!



Šlo mi o moje zdravie.

Martin (35)

Pridajte sa aj vy medzi viac ako 270 000 bývalých fajčiarov, ktorí odložili cigarety a urobili zmenu.

vasdovod.sk

Aký bude váš dôvod?

Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním tabakových a nikotínových výrobkov, je úplne prestať tabakové výrobky a výrobky s obsahom nikotínu užívať.

Skutočný spotrebiteľ, ktorý bol za svoju účasť v kampani odmenený.

UNSMOKE
YOUR WORLD

PHILIP MORRIS
SLOVAKIA

V jeseni kliešte nespia

V jeseni je priam ideálne obdobie na vychádzky do prírody. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) však upozorňujú, že kliešte nespia ani v jeseni a preto riziko zalklieštenia netreba podceňovať.

„Infikované kliešte môžu prenášať najčastejšie kliešťovú encefalitídu a lymskú boreliózu. Ide o ochorenia, ktoré môžu zapríčiniť vážne zdravotné následky,“ prizvukujú odborníci a pripájajú nasledovné rady:

Vyhýbajte sa miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov - okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Dajte si pozor aj pri mestskej zeleni – v parkoch, záhradách či na cintorínoch.

V prírode noste uzavretú obuv, dlhé nohavice, ponožky (ideálne zapravené do nohavíc). Vhodnejšie je svetlé oblečenie, na ktorom si parazita skôr všimnete.

Použite repelent a po návrate domov si vždy skontrolujte pokožku. Kliešťa je potrebné ihneď opatrne odstrániť.

Infikované kliešte môžu prenášať dve najčastejšie ochorenia:

Kliešťová encefalitída (KE) – vírusové ochorenie nervového systému. Môže zanechať dlhodobé následky najmä ne-

urologického charakteru: bolesti hlavy, únava, pocity znecitlivenia, mravčenia, porucha pamäti/koncentrácie - zhoršenie motorických funkcií, dlhotrvajúce kognitívne ťažkosti, ochrnutie. Ochorenie môže v rizikových prípadoch skončiť úmrtím.

„Nezabúdajte, že vírus KE sa môže preniesť aj cez nepasterizované ovčie či kozie mlieko a výrobky z neho. Preto odporúčame konzumovať pasterizované výrobky,“ uvádzajú odborníci z ÚVZ SR a dodávajú, že najspoľahlivejšou ochranou je očkovanie.

Od začiatku roka 2025 do 17.9. evidujú 158 prípadov KE.

Lymská borelióza (LB) – bakteriálne ochorenie, ktoré ak sa nelieči včas, môže spôsobiť závažné a dlhodobé komplikácie, a to neurologické (široké spektrum od bolesti hlavy až po meningitídu, ochrnutia), kardiovaskulárne, postihnutia kĺbov (chronické bolesti svalov a kĺbov), autoimúne ochorenia, psychické problémy.

Lieči sa antibiotikami, očkovanie proti LB neexistuje.

Od začiatku roka 2025 do 17.9. evidujú 3 127 prípadov LB

Náš tip:

Informácie o tom, ako kliešťa správne vybrať, nájdete na našej webovej stránke cuje.sk

» ren

Konzumácia glutamátu sodného a plodnosť

Glutamát sodný sa používa v potravinárskom priemysle ako prísada na zvýraznenie chuti a vône potravín pod označením E 621 alebo MSG. Výsledky experimentov uskutočnených na Ústave fyziológie hospodárskych zvierat Centra biovied Slovenskej akadémie vied (SAV), v.v.i. ukázali, že konzumácia glutamátu sodného môže predstavovať riziko pre úspešné počatie a zhoršiť skorý embryonálny vývin a kvalitu embryí.

Experimenty uskutočnili vedci a vedkyne SAV na laboratórnych myšiach, pričom samičkám bol počas takzvaného perikonceptného obdobia denne podávaný glutamát sodný. „Perikonceptné obdobie zahŕňa časový úsek okolo počatia, v ktorom dochádza k dozrievaniu vajíčok vo vaječníkoch, oplodneniu zrelých vajíčok a ranému embryonálnemu vývinu. Naše výsledky ukázali, že rané embryá izolované z matiek konzumujúcich glutamát sodný vykazujú zhoršený rast a obsahujú väčší podiel mŕtvych buniek ako embryá izolované z matiek, ktorým nebol glutamát sodný podaný,“ uvádza Štefan Čikoš z Ústavu fyziológie hospodárskych zvierat Centra biovied SAV, v.v.i.

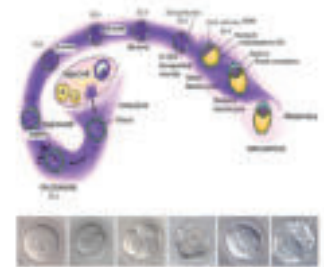
Ďalšie experimenty ukázali, že nepriaznivé účinky glutamátu sodného na

rané myšacie embryá sú sprostredkované špecifickými bunkovými receptorami (takzvané glutamátové receptory), ktorých aktivácia spustí v niektorých bunkách embryí proces bunkovej smrti.

„Uvedené výsledky nie je možné priamo prenášať na človeka, pretože výskum v tejto oblasti nie je z etických dôvodov u ľudí možný. In silico analýza dát z dostupných databáz obsahujúcich informácie o génoch aktívnych v ľudských vajíčkach a raných embryách ale ukazuje, že tieto produkujú podobné bunkové receptory viažuce glutamát ako boli identifikované v myšiacich vajíčkach a raných embryách. Navyiac, glutamátové receptory boli detegované aj vo vajíčkach a embryách ďalších druhov cicavcov,“ dodáva Štefan Čikoš.

Výsledky boli publikované v renomovaných medzinárodných vedeckých časopisoch.

» ren



zdroj foto SAV

Pitný režim a vhodná fľaša na pitie Koľko a aké tekutiny by mali piť deti?

Dodržiavanie správneho pitného režimu je jednou z najdôležitejších zásad zdravého životného štýlu. Podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) je potrebné preferovať pitie výhradne čistej pitnej vody.

„Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí predovšetkým od veku a hmotnosti dieťaťa, ale aj od iných faktorov, ako sú fyzická aktivita, teplota prostredia a typ stravy. U dieťaťa v školskom veku je to 70 ml a u dospelých je to cca 50 ml na kg hmotnosti za 24 hodín,“ objasňujú odborníci a na ilustráciu uvádzajú: toto množstvo u dieťaťa s hmotnosťou 20 kg predstavuje 1400 ml vody/deň, u dieťaťa vážiaceho 30 kg je to 2100 ml vody/deň, u dieťaťa s hmotnosťou 40 kg 2800 ml vody/deň. „Odporúčame aj pedagogickým pracovníkom, aby vyzývali deti napiť sa, najmä po telesnej aktivite, v stresujúcich situáciách a počas mimoriadne teplých dní,“ hovoria odborníci a dodávajú: „Deti by mali vypíť pred odchodom do školy aspoň jeden pohár vody. Vypíť naraz veľké množstvo vody nie je vhodné. Pokiaľ má dieťa dostatok tekutín počas dňa, večer stačí piť menšie množstvo vody, najmä pred spaním.“

Čo ponúknuť deťom piť okrem vody?

Pre spestrenie pitného režimu môžeme podľa odborníkov jednorazovo denne po-

núknuť dieťaťu nesladený bylinkový alebo ovocný čaj, prípadne nesýtenú minerálnu vodu. „Ovocné šťavy predstavujú dôležitý zdroj vitamínov a minerálnych látok, šťavy odporúčame podávať zriedené, napríklad v pomere 1:1 s vodou. Nevhodné sú silne mineralizované vody sýtené oxidom uhličitým, všetky sladené nápoje, ako sú napríklad colové nápoje, nápoje s umelými sladidlami, energetické nápoje s obsahom chinínu, káva a alkohol,“ prizvukujú odborníci.

Ktorá fľaša je vhodná?

Je najvhodnejšie, aby si dieťa do školy nosilo vlastnú fľašu. Tá ideálna by mala byť ľahko čistiteľná, mať odmerku a udržiavať teplotu nápoja. „PET fľaše z už vypitých nápojov sú určené iba na jednorazové použitie, preto ich neodporúčame znova používať. Vhodné sú fľaše na opakované používanie: vyrobené z plastu (Tritan, PP), skla alebo z nerezovej ocele. Sklo je považované za vysoko inertný (nečinný) materiál, ktorý neuvolňuje do vody žiadne nežiaduce látky. Jeho nevýhodou je však vyššia hmotnosť a riziko rozbitia. Akékoľvek plastové a nerezové fľaše určené na opakované použitie sú bezpečné, ak sa dodržiavajú podmienky použitia uvedené na obale,“ približujú odborníci.

Ako sa správne starať o fľašu?

• Fľaše určené na opakované používanie



Ilustračné foto.

zdroj foto Adam364593133 pixabay

je potrebné pred prvým použitím dôkladne opláchnuť tak, aby nedošlo k vytvoreniu mikrobiálneho biofilmu alebo pomnožovaniu mikroorganizmov, hlavne ak sa do fliaš dávajú džúsy alebo mliečne výrobky.

• Je dôležité fľašu umývať každý deň teplou vodou s jemným saponátom. Vhodné je použiť kefku pre dôkladné mechanické vyčistenie vnútorných stien. Po umytí je potrebné nechať fľašu otvorenú, aby dobre preschla.

• Fľaše, najmä plastové, by sa nemali nechávať na priamom slnečnom svetle. Teplota a UV žiarenie môžu znižovať kvalitu materiá-

lu a podporovať rast mikroorganizmov.

• Plastové fľaše sa časom opotrebovávajú, a môžu sa objaviť povrchové trhliny a praskliny, vypukliny, oddeľovanie vrstiev, strata objemu alebo iné deformácie, ako je zažltnutie či strata lesku alebo priehľadnosti. „Zmeny v dôsledku používania, akými sú zafarbenie od farbív z potravín vrátane lykopénu a kurkumínu, však nepredstavujú zhoršenie vlastností plastového materiálu. V prípade výrazných mechanických zmien je potrebné plastovú fľašu nahradiť novou,“ radia odborníci z ÚVZ SR.

» ren

Fazuľová, mrkvová, s jarnou cibuľkou či jablkom – stačí si vybrať

Pripravme si chutné lahodné nátierky

Receptov na chutné nátierky nikdy nie je dosť. Ich výhodou je, že sa dajú pomerne rýchlo pripraviť, neraz aj zo surovín, ktoré nájdeme doma v chladničke či komore. Poslúžia nám nielen na raňajky, ale vhodné sú aj na desiatu či ľahšiu večeru. Nesklamú ani vtedy, keď sa nám nečakane ohlásí návšteva. Prinášame recepty na chutné nátierky, ktoré sa hodia na chlieb či pečivo, ale môžeme ich podávať aj s chlebovými plackami či tortillami.

Nátierka z červenej šošovice

Suroviny: 100 g červenej šošovice polenej - lúpanej, soľ podľa chuti, sušená bazalka, 10 ks sušených paradajok v oleji

Postup:

• Červenú šošovicu opláchneme v studenej vode a varíme približne 15 minút. Zlejeme z nej prebytočnú vodu a necháme vychladnúť.

• Červenú šošovicu opláchneme v studenej vode a varíme približne 15 minút. Zlejeme z nej prebytočnú vodu a necháme vychladnúť.

• Upečenú zeleninu spolu s uvarenou šošovicou vymixujeme na hladký krém. Nakoniec primiešame 2 PL bieleho jogurtu.

Nátierka s jarnou cibuľkou

Suroviny: 1/2 zeleru, 4 mrkvy, 2 jarné cibuľky, šťavu z polovice citróna, 250 g tvarohu, 1 biely jogurt, soľ

Postup:

• Zeler a mrkvu najemno nastrúhame, jarnú cibuľku pokrájame na kolieska, všetko vložíme do misky a dôkladne premiešame. Pridáme šťavu z citróna, tvaroh, biely jogurt a opäť premiešame. Dochutíme soľou.

Nátierka s jablkom

Suroviny: 1 jablko, 150g smotanovo tvarohového syra, 2 lyžice masla, 50 g



Ilustračné foto.

zdroj foto ahrimon19 pixabay

• Následne šošovicu vložíme do mixéra, pridáme sušené paradajky v oleji a vymixujeme.

Nátierka z pečenej zeleniny

Suroviny: 4 stredné mrkvy, 2 petržľany, 1 cibuľa, 150g červenej šošovice, olej, tymián, soľ, 2 PL bieleho jogurtu

Postup:

• Mrkvu a petržlen umyjeme, očistíme a nakrájame na menšie kusy, cibuľu pokrájame na štvrtiny a spolu vložíme do plechu, ktorý sme si vystlali papierom na pečenie. Pokvapkáme olejom, pridáme soľ a sušený tymián. Pečieme pri teplote 180 stupňov do mäkka.

tvrdého syra vhodného na strúhanie

Postup: Jablko očistíme, zbavíme jadrincov a na jemno postrúhame. Tvrdý syr postrúhame na hrubo. Do misky vložíme smotanovo tvarohový syr a vymiešame ho s maslom. Pridáme strúhaný syr a jablko a všetko dobre premiešame. Môžeme dochutiť troškou soli.

Syrová nátierka s paprikou

Suroviny:

250g tvrdého syra vhodného na strúhanie, 3 papriky rôznych farieb - zelená, červená, žltá, 150g šunky, 100g majonézy, 100g bieleho jogurtu, soľ a koreníe podľa chuti



Ilustračné foto.

zdroj foto Einladung_zum_Essen pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto Anestiev pixabay

Postup:

• Papriky umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny, odstránime z nich jadrince a potom pokrájame na malé štvorčeky. Rovnako pokrájame aj šunku.

• Syr na hrubo postrúhame.

• Do misky vložíme majonézu a vymiešame ju s jogurtom. Pridáme papriku, šunku a syr. Nátierku podľa chuti osolíme a okoreníme.

smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlavička cesnaku, koreníe a cukor podľa chuti

Postup:

• Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom strúčiky vytlačíme

Fazuľová nátierka s orechmi

Suroviny:

250g konzervu bielej fazule v slanom náleve, 4 lyžice panenského olivového oleja, soľ, koreníe, 2 strúčiky cesnaku, hrsť vlašských orechov.

Postup:

• Vlašské orechy posekáme na kúsky.

• Strúčiky cesnaku pretlačíme.

• Fazuľu vylejeme na sito, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať.

• Do mixéru vsypeme fazuľu, pridáme olivový olej a dôkladne vymixujeme na nátierku.

• Nátierku preložíme do misky a ochutíme cesnakom.

• Na záver zľahka vmiešame orechy.

Náš tip:

Ak nemáte po ruke mixér, môžete použiť pučidlo na zemiaky.

Mrkvová nátierka s ovsenými vločkami

Suroviny:

150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

Postup:

• Mrkvu umyjeme, očistíme a na hrubo postrúhame.

• Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.

• Do misky vložíme syr a vymiešame ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami.

Syrová nátierka s pečeným cesnakom

Suroviny:

200g syra s modrou plesňou, 200g



Ilustračné foto.

zdroj foto ctwn pixabay

zo šupky a popučíme vidličkou.

• Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

Vajčková nátierka s avokádom

Suroviny:

1 avokádo, 2 vajcia, 2PL bieleho jogurtu, citrónovú šťavu, soľ a koreníe podľa chuti

Postup:

• Vajčka uvaríme na tvrdo, necháme vychladnúť a potom pokrájame na malé štvorčeky.

• Avokádo rozkrojíme na polovice, pomocou lyžice z neho vyberieme dužinu.

• Do misky vložíme dužinu z avokáda, popučíme ju vidličkou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme pokrúpané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
POINT

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%**

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
polovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

EXPERTI NA STRECHY POKRYVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
» KOMPLETNÁ VÝMENA
STRIECH

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii
do 17.10.2025 a nie je platná
s inými kampaňami alebo
ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

pred po

BEZ WAPKY

**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

**BOMBA
FASÁDA**

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

POKRYVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
 - renovácia žľabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**DO 30.9.
ZĽAVA
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871

POKRYVAČ- TESÁR

profesionálne strešné práce

**OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ**

-10%
Z CENY
PRÁČE

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

- » renovácia striech, renovácia garáží
- » pokládka plechovej strešnej krytiny
- » oprava a renovácia žľabov
- » kompletná výmena striech
- » zateplovacie práce

ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA
Kontakt: +421 949 623 050