

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku

**Najbližšie k ľuďom**39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

VŔTANIE STUDNÍ

- Vŕtanie na jadro do 30m
- Začerpánie

0902 176 186 • 0907 098 683**www.vrtanie studni**bf**.sk**

87-0030

LETNÁ JAZDA K MORU: BULHARSKO - SLNEČNÉ POBIEŽIE

CESTA AUTOBUSOM

CENA DOPRAVY: 200 EUR

(obojsmerný lístok)

TIP NA UBYTOVANIE: ODPORÚČAME!

HOTEL

BALATON***

50 EUR/os/noc

POLPENZIA

ODCHOD Z MICHALOVIEC:

07.08.2026

PRÍCHOD DO MICHALOVIEC:

16.08.2026

následne miesta po dohode

*Kontaktná osoba nie je súčasťou

cesty dopravy, iba odporúčame

KONTAKTNÁ OSOBA: Mgr. Jozef Krupa

Telefón: 0949 412 779

E-mail: krupa.jozef148@gmail.com

ODCHOD Z MICHALOVIEC:

07.08.2026

PRÍCHOD DO MICHALOVIEC:

16.08.2026

následne miesta po dohode

*Kontaktná osoba nie je súčasťou

cesty dopravy, iba odporúčame

KONTAKTNÁ OSOBA: Mgr. Jozef Krupa

Telefón: 0949 412 779

E-mail: krupa.jozef148@gmail.com

KONTAKTNÁ OSOBA: Mgr. Jozef Krupa

Telefón: 0949 412 779

E-mail: krupa.jozef148@gmail.com

KONTAKTNÁ OSOBA: Mgr. Jozef Krupa

Telefón: 0949 412 779

E-mail: krupa.jozef148@gmail.com

KONTAKTNÁ OSOBA: Mgr. Jozef Krupa

Telefón: 0949 412 779

E-mail: krupa.jozef148@gmail.com

KONTAKTNÁ OSOBA: Mgr. Jozef Krupa

Telefón: 0949 412 779

E-mail: krupa.jozef148@gmail.com

KONTAKTNÁ OSOBA: Mgr. Jozef Krupa

Telefón: 0949 412 779

E-mail: krupa.jozef148@gmail.com

KONTAKTNÁ OSOBA: Mgr. Jozef Krupa

Telefón: 0949 412 779

E-mail: krupa.jozef148@gmail.com

KONTAKTNÁ OSOBA: Mgr. Jozef Krupa

Telefón: 0949 412 779

E-mail: krupa.jozef148@gmail.com

KONTAKTNÁ OSOBA: Mgr. Jozef Krupa

Telefón: 0949 412 779

E-mail: krupa.jozef148@gmail.com

KONTAKTNÁ OSOBA: Mgr. Jozef Krupa

Telefón: 0949 412 779

E-mail: krupa.jozef148@gmail.com

KONTAKTNÁ OSOBA: Mgr. Jozef Krupa

Telefón: 0949 412 779

E-mail: krupa.jozef148@gmail.com

KONTAKTNÁ OSOBA: Mgr. Jozef Krupa

Telefón: 0949 412 779

E-mail: krupa.jozef148@gmail.com

KONTAKTNÁ OSOBA: Mgr. Jozef Krupa

Telefón: 0949 412 779

E-mail: krupa.jozef148@gmail.com

KONTAKTNÁ OSOBA: Mgr. Jozef Krupa

Telefón: 0949 412 779

E-mail: krupa.jozef148@gmail.com

HĽADÁTE NOVÝCH ĽUDÍ?

ZAVOLAJTE
0907 895 864LEPŠIA PRÁCA ^{SK}

58-006-14

ČISTENIE HROBOV

- Obnova písma, dátumy úmrtia
- 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**

za NAJLEPŠIU CENU !!!

STUDNE**0907 148 965****0905 195 458**

87-0026

KÚPIM staré motorky JAWA,
ČZ, BABETTA, SIMSON + ND☎ **0905 532 054** PONÚKNITE**LACNÝ VÝKOP
STUDNÍ****AKCIA**
ZĽAVNENÁ CENA
pre dôchodcov!**0915 877 159****SOVGA TAXI
HUMENNÉ****0908 141 811**

28-0012

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk**PREDÁM
BUKOVÉ
ODREZKY KRÁTKE****0908 102 786**

38-0036

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

Bezplatný týždenník

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

EV 6211/24

Najbližšie k ľuďom

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Mierová 6508/107

HUMENNÉ

humensko@regionpress.sk

INZERCIA

Marianna Sovjaková 0907 895 864

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (26.640 domácností)

párny týždeň:

Humenné, Brekov, Jasenov, Kochanovce,
Topoľovka, Medzilaborce, Snina, Čemer-
né, Vranov nad Topľou

nepárny týždeň:

Humenné, Brestov, Papín, Zavadka, Me-
dzilaborce, Dlhé nad Orchovou, Zemplín-
ske Hámy, Čemerne, Vranov nad Top-
ľou, Snina, Sečová Polianka, Sedliská,
Slovenská Kajňa, Tovarné, ZámotovVydavateľ 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

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANCKO-SALANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDESKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NK	35050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TREŇCIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	32720	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČEŇSKO-VK-PT	
MT	38570	MARTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26880	ŽILIA	
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	LUBOVNIANSKO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADESKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
0907 895 864LEPŠIA PRÁCA^{SK}

	2		8		3			7
S		1						
U	6			2				4
D			4					
O	7							
K				6				8
U		4		1			6	
	1		6	3	4			9
		7				2		

			8		1			9
S		1		2				4
U	9				6			
D			4			3	9	
O	2	6					4	
K	8	7					3	6
U				4				
						8		
			3	6	7	8		1

	7	8	4					9
S			5					3
U	3				5		8	
D			7			3		8
O	4						7	5
K		9		8			2	1
U								
	9			4		1		
						5		
			2		7			

Paličkovaná čipka zo Španej Doliny

Do Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska bolo v uplynulých dňoch zapísaných ďalších sedem prvkov. Medzi nimi aj Paličkovaná čipka zo Španej Doliny. Celkovo je v Reprezentatívnom zozname nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska zapísaných 57 prvkov.

Paličkovanie čipiek sa začalo šíriť na Slovensku v druhej polovici 16. storočia s príchodom baníckeho obyvateľstva z Nemecka do stredoslovenských banských miest. Pre nedostatok poľnohospodárskej pôdy bola výroba čipiek významným doplnkovým zdrojom obživy rodín v osadách v okolí baní, aj preto patrí Špania Dolina k najvýznamnejším baníckym čipkárskym strediskám Slovenska. Paličkovanie čipiek sa odovzdávalo medzigeneračne v rámci rodinného spoločenstva. Paličkovať sa učili nielen dievčatá, ale často aj chlapci.

Čipky zo Španej Doliny

Čipky zo Španej Doliny sú mnohopárové a ich základom je dierková „riečička“ (kosá mriežka) a v nej upletené motívy v tvare obdĺžnika, štvorca, trojuholníka a srdca vo väzbách typu plátno alebo polpár, očka a pavučinky. Kontúry motívov sú zvýraznené vpletenou hrubšou niťou. Ak čipka slúži ako vložka spájajúca dva kusy plátna, má rovné okraje. Čipky určené na lemovanie majú na jednom okraji vejárikovité zúbky.

Špaňodolinské čipky sa zhotovovali najmä z bielych alebo nebielených ľanových

a bavlnených nití. Hrubšia bavlnená priadza sa používala na plastické zvýraznenie obrysov ornamentálnych motívov, často v kombinácii s hustejšou väzbou v ich vnútri.

V druhej štvrtine 20. storočia sa farby čipiek začali prispôbovať farebnosti výšiviek lokalít, kde sa používali ako súčasť tradičného ľudového odevu – na rukávcoch, čepcoch, zásterách či mužských košeliach.

Po útlme čipkárskej produkcie v polovici 20. storočia sa v 70. rokoch zdvihla vlna záujmu o paličkovanie čipky všeobecne a špaňodolinské čipky sa začali plietať aj mimo Španej Doliny.

V súčasnosti našla čipka svoje využitie v bytovom textile vo forme paličkových dečiek, paličkových lemovaní na obrusoch či paličkových obrazoch, ale aj vo výtvarnom a úžitkovom umení, kedy slovenskí remeselníci a umelci vychádzajú z tradičných vzorov.

Informácie a foto poskytlo Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru pri SLUK-u. » ren



Špaňodolinská čipka.

autor foto Katarína Borošová

Trnava láka na bezplatné prehliadky so sprievodcom

Ak vás počas leta cesty zavedú do Trnavy, nenechajte si ujsť bezplatné prehliadky mesta so sprievodcom. Pripojiť sa k nemu môžete počas celých letných prázdnin každý pracovný deň o 10.30 hodine pred mestskou vežou. Prehliadky mesta trvajú približne 60 minút, nevyžadujú si registráciu a ponúkajú ochutnávku poznania trnavskej histórie.

Prehliadky odhaľujú dve tváre Trnavy. V pondelok, stredu a piatok sa venujú sakrálnnej Trnave, pričom účastníci so sprievodcom navštívia Baziliku sv. Mikuláša a Kostol Najsvätejšej Trojice. V utorok a vo štvrtok spoznávajú svetskú Trnavu, objavujú stredoveké Západné krídlo radnice, jednu z bášť mestského opevnenia a príbeh mimoriadne zachovaných hradieb mesta. „Letné prehliadky sú výbornou ochutnávku Trnavy pre každého, kto chce mestu lepšie porozumieť. Stačí prísť pred mestskú vežu a za hodinu získať základný prehľad o histórii Trnavy,“ hovorí Alexander Prostinák, riaditeľ Oblastnej organizácie cestovného ruchu Trnava Tourism.

Prehliadky sprevádza sprievodca cestovného ruchu s výkladom v slovenskom jazyku. Ak sa k skupine pridajú cudzojazyční návštevníci, výklad prebieha aj v angličtine. Program je vhod-

ný pre deti od päť rokov, dospelých aj seniorov.

Z kapacitných dôvodov sú bezplatné letné prehliadky určené pre individuálnych návštevníkov, nie pre organizované skupiny. Tie si môžu dohodnúť samostatnú prehliadku podľa svojich predstáv a potrieb. „Chceme, aby si návštevníci prehliadku užili pohodlne a s dostatočným priestorom na výklad. Väčším organizovaným skupinám preto odporúčame rezervovať si individuálny termín. Vďaka tomu si môžu zvoliť trasu, čas aj tempo, ktoré im najlepšie vyhovujú,“ dodáva Alexander Prostinák.

Letné bezplatné prehliadky ponúka Región Trnava už ôsmu sezónu. Za tento čas ich absolvovalo tisíce návštevníkov. Ide o spôsob, ako spoznať Trnavu so sprievodcom, bez plánovania a bez vstupného.

» ren



zdroj foto: Región Trnava

ČÍRE PLACHTY

NA ALTÁNKY, TERASY, PRÍSTREŠKY

PLACHTY NA VOZÍKY DO ZÁHRADY A NA STAVBU

ABAVT
prev. Hencovce, Hencovská 119,
okr. Vranov nad Topľou
0915 963 345, 0905 140 945
abavt.sro@gmail.com
ABA VT sro - plachty

MRAZUVZDORNÉ A UV STABILNÉ

17. júla 1989

Miloš Jakeš predniesol v plzeňskom kultúrnom dome Červený Hrádek svoj legendárny prejav **odsudzujúci požiadavky demokratizácie**

Výročia a udalosti

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
zameranie → odborné poradenstvo → cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy - znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

Optimálna teplota v interiéri

Letné horúčavy a extrémne vysoké teploty nás vedú poriadne potrápiť. Aby sme ich ľahšie zvládli, je dôležité udržiavať v interiéri optimálnu teplotu. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR ponúkajú v tejto súvislosti na sociálnej sieti užitočné rady:

Odporúča sa udržiavať v interiéri teplotu pod 32 °C počas dňa, v noci by izbová teplota nemala prekročiť 24 °C. Regulácia teploty je obzvlášť dôležitá v prítomnosti detí, seniorov nad 65 rokov a chronicky chorých. Vo vyhláske Ministerstva zdravotníctva SR je uvedené, že počas teplého obdobia roka je optimálna teplota 25 - 28 °C a prípustná 20 - 29 °C.

Domovy a pracoviská zabezpečte pred prehrievaním, napríklad pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná tienidlami - žalúziami alebo roletami. Odpojte čo najviac elektrických zariadení, ktorých používanie nie je v tom čase nevyhnutné. Zo zariadení totiž môže sálať teplo a môže tak dochádzať k zohrievaniu vzduchu v interiéri.

Najvhodnejším a najprirodzenejším spôsobom na zvýšenie prúdenia vzduchu v izbe je vetranie. Odporúčame vetrať priestory v nočných alebo v skorých ranných hodinách. Počas dňa neotvárajte okno, pokiaľ to nie je nevyhnutné.

Ak sa rozhodnete používať ventilátory, je potrebné ich umiestniť a nasmerovať mimo

prítomných osôb. Prúd vzduchu dlhší čas nasmerovaný do tváre prispieva k zápalom očí, uší, dutín, k bolestiam zubov a k ďalším zdravotným problémom.

Pri použití klimatizácie pozatvárajte dvere a okná. V prítomnosti detí dbajte, aby teplota nebola nastavená na príliš nízku hodnotu a aby chladný vzduch z klimatizácie nefúkal priamo na ne.

Dbajte na prísny režim čistenia klimatizačnej jednotky podľa pokynov výrobcu. Udržujte v čistote klimatizačnú jednotku, filtre a vzduchové prieduchy. Výparník klimatizačnej jednotky dezinfikujte. Správnu údržbou klimatizácie predchádzate tomu, aby bola zdrojom choroboplodných mikroorganizmov v priestore.

Pri prechode z chladného do horúceho prostredia môže prísť k tzv. teplotnému šoku, ktorý dokáže celkovo oslabiť organizmus. Klimatizáciu je preto vhodné nastaviť tak, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím nebol vyšší ako 5, maximálne 7 °C. Pri prechode z vychladenej miestnosti do teplého vonkajšieho prostredia chvíľu zotrvaťte v neklimatizovanom priestore a až potom choďte von. Šok po opustení budovy viete zmierniť aj tým, ak sa pred odchodom von napijete, nie príliš chladného nápoja, najlepšie nechladienej minerálky.

» ren

KAMENÁRSTVO FILARSKÝ

RODINNÁ FIRMA 37-ROČNÁ TRADÍCIA www.filarisky.sk SLOVENSKÝ VÝROBCA SKÚSENÍ PRACOVNÍCI

CENY PLATNÉ DO 31.7.2026

3D vizualizácia

Hrúbka krycej dosky - 4 cm
Hrúbka náhrobnej tabule - 6 cm

1650 EUR

495 EUR

495 EUR

495 EUR

495 EUR

v cene je zahrnuté: MONTÁŽ + PRÁCA, VYPÍSANIE STRIEBROM ALEBO FARBOU, OBHLIADKA, CENOVÁ PONUKA, LAMPÁŠ, VÁZA - NEREZ

f Kamenarstvo Filarský Stropkov www.filarisky.sk Slovenský výrobca

STROPKOV 0907 353 300

SVIDNÍK 0902 919 401

GIRALTOVCE 0905 256 079

HUMENNÉ 0902 274 717

PREŠOV 0948 730 558

Už si vyskúšal **Swipe Bet** ?

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
 Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
 Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
 Viac info na www.tipos.sk

TIPOS BET

Swajpni a pokračuj. Nový spôsob výberu športových stávok prichádza na TIPOSBET

Mobilné aplikácie nás naučili prejavovať sympatie tak, že stačí potiahnuť prstom doľava alebo doprava. Rovnaký princíp teraz prichádza aj do sveta športových stávok. TIPOSBET predstavil novú funkciu **Swipe Bet**, ktorá prináša zjednodušenie prehliadania vybraných športových udalostí.

Namiesto zdĺhavého preklikávania ponuky sa na obrazovke postupne zobrazujú predpripravené zápasy. Zaujal vás niektorý z nich? Potiahnite doprava a udalosť sa pridá na váš tiket. Nie je to zápas podľa vášho gusta? Potiahnutím doľava prejdete na ďalšiu ponuku. Ovládanie je intuitívne a prispôbené práve na používateľa.

Swipe Bet stavia na jednoduchosti. Nie je potrebné prechádzať množstvo kategórií či vyhľadávať jednotlivé zápasy. Vybrané športové udalosti sa vám zobrazujú postupne a tak sa používateľ môže rozhodnúť, či ho konkrétny zápas zaujíma alebo nie.

Novinku nájdete v mobilnom prostredí TIPOSBET a rozširuje tak možnosti, ako si zostaviť tiket. Oceníte ju najmä ak sledujete šport na cestách alebo ak chcete mať prehľad o aktuálnej ponuke v prehľadnej forme.

TIPOSBET zároveň ponúka aj pestré bonusové ponuky. Ich aktuálne podmienky sú zverejnené na webovej stránke spoločnosti tipos.sk, preto je vhodné oboznámiť sa s nimi ešte pred ich využitím.

Športové stávky sú určené výlučne osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Kvalifikovalo sa Slovensko
na MS vo futbale 2026?

A: Áno

B: Nie

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže
www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž prebieha od piatku 10.7.2026 od 10:00 hod. do piatku 17.7.2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Opatrnosť pri príprave a skladovaní potravín

„Obzvlášť v letnom období, ktoré sa spája s vyššími teplotami či cestovaním, môžete významne znížiť riziko ochorenia z potravín dodržiavaním niekoľkých jednoduchých zásad. Najdôležitejšie zásady prevencie sú spracované do takzvaných piatich kľúčov k bezpečnejším potravinám,“ hovorí a radí doktorka Katarína Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu výživy a bezpečnosť potravín.

Udržiavajte čistotu:

Umývajte a čistite všetky plochy a zariadenia používané na prípravu jedál. Chráňte priestory kuchyne a jedlo pred hmyzom, hľodavcami a inými zvieratami. Umývajte si ruky pred manipuláciou s potravinami a často aj počas prípravy jedla. Umývajte si ruky po použití toalety.

Prečo? Aj keď väčšina mikroorganizmov nespôsobuje choroby, nebezpečné mikroorganizmy môžeme nájsť v pôde, vode, u zvierat i u ľudí. Tieto mikroorganizmy sa prenášajú rukami, ale aj na utierkach a náradí, predovšetkým na doskách na krájanie, a aj ten najmenší kontakt ich môže preniesť do jedla a vyvolať choroby spôsobené jedlom.

Oddelujte surové potraviny a uvarené pokrmy

Oddelte surové mäso, hydinu a ryby od ostatných potravín. Používajte oddelené

náradie a pomôcky, ako napríklad nože a dosky na krájanie pre manipuláciu so surovými potravinami. Uskladňujte jedlo v nádobách - obaloch, aby ste zabránili kontaktu medzi surovinami a pripravenými jedlami.

Prečo? Surové potraviny, predovšetkým mäso, hydina a ryby, ako aj ich šťavy, môžu obsahovať nebezpečné mikroorganizmy, ktoré sa môžu prenášať na ostatné potraviny počas prípravy jedál a skladovania.

Buďte dôkladní pri varení a ohrievaní pokrmov

Potraviny dôkladne tepelne upravte, predovšetkým mäso, hydinu a ryby. Jedlá, ako sú napríklad polievky a vývary, priveďte do varu a presvedčte sa, či dosiahli teplotu aspoň 70 °C, u mäsa a hydiny sa presvedčte, či šťava je číra a nie ružová. Ideálne je používať teplomer. Uvarené jedlá dôkladne prihrievajte.

Prečo? Správna tepelná úprava zabíja takmer všetky nebezpečné mikroorganizmy. Štúdie preukázali, že varenie potravín pri teplote 70 °C môže pomôcť zaistiť ich bezpečnosť pre konzumáciu. Potraviny, ktoré vyžadujú zvláštnu pozornosť, sú mleté mäso, rolované pečené mäso, veľké kusy mäsa a celá hydina.

Skladujte potraviny pri bezpečnej teplote

• Pri nákupoch sa snažte potraviny vyžadujúce chladienie či mrazenie transportovať

podľa možnosti v chladiacej taške a čo najskôr uskladniť v chladničke či v mrazničke.

• Rýchlo schladzte v chladničke všetky uvarené a skaze podliehajúce potraviny (najlepšie pod 5 °C).

• Pred servírovaním udržiavajte jedlo horúce viac ako 60 °C.

• Neskladujte jedlá príliš dlhý čas, dokonca ani v chladničke.

• Nerozmrazujte potraviny pri izbovej teplote

• Pri cestovaní uprednostnite potraviny, ktoré si nevyžadujú chladienie, prípadne ich počas cesty uskladnite v prenosnej chladničke.

Prečo? Mikroorganizmy sa môžu množiť veľmi rýchlo, ak sa potraviny skladujú pri izbovej teplote. Tým, že sa teplota udržiava na hodnote pod 5 °C alebo nad 60 °C, rast mikroorganizmov sa spomaľuje alebo zastavuje. Niektoré nebezpečné mikroorganizmy sa však rozmnožujú aj pri teplote pod 5 °C.

Používajte zdravotne bezpečnú vodu a suroviny

Používajte zdravotne bezpečnú vodu. Vyberajte si čerstvé a zdravé potraviny a tie, ktoré boli vyrobené bezpečnými postupmi, ako je napríklad pasterizované mlieko. Umývajte ovocie a zeleninu pitnou vodou, týka sa to napríklad aj šupy melóna (pri porciovaní neumytého melóna si môžete nechtiac preniesť mikroorganizmy zo šupy melóna priamo na jeho jedlú časť).



Ilustračné foto.

zdroj foto o89photoshootings pixabay

Nekonzumujte potraviny s narušeným obalom, zmeneným vzhľadom, farbou, chuťou alebo po uplynutí dátumu spotreby.

Prečo? Suroviny, vrátane vody a ľadu, môžu byť kontaminované nebezpečnými mikroorganizmami a chemikáliami. Toxické chemikálie sa môžu vytvárať v poškodených a plesnivých potravinách. Starostlivosť pri výbere potravín a jednoduché opatrenia, ako napríklad umývanie a šúpanie, môžu znížiť riziká.

Informácie poskytol
Úrad verejného zdravotníctva SR
» ren

Máte pozemok bez infraštruktúry? Chcete tam rýchlo bývať alebo na ňom zarábať? S Ecocapsule Box môžete už o 3 mesiace!

Plne sebestačné (off-grid)
Modulárne jednotky
Bez pripojenia na sieť
Bez plánovania a stavebného procesu
Okamžite pripravené na použitie po dodaní

BOX XS / 13,2 m² – OD 29 900 EUR*
BOX CLASSIC / 25 m² – OD 55 000 EUR*
BOX XL / 37,5 m² – OD 79 900 EUR*

*CENY SÚ BEZ DPH



www.ecocapsule.com

0907 877 864

Optimálna teplota v interiéri

Letné horúčavy a extrémne vysoké teploty nás vedia poriadne potrápiť. Aby sme ich ľahšie zvládli, je dôležité udržiavať v interiéri optimálnu teplotu. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR ponúkajú v tejto súvislosti na sociálnej sieti užitočné rady:

Odporúča sa udržiavať v interiéri teplotu pod 32 °C počas dňa, v noci by izbová teplota nemala prekročiť 24 °C. Regulácia teploty je obzvlášť dôležitá v prítomnosti detí, seniorov nad 65 rokov a chronicky chorých. Vo vyhláske Ministerstva zdravotníctva SR je uvedené, že počas teplého obdobia roka je optimálna teplota 25 - 28 °C a prípustná 20 - 29 °C.

Domovy a pracoviská zabezpečte pred prehrievaním, napríklad pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná tieniacimi žalúziami alebo roletami. Odpojte čo najviac elektrických zariadení, ktorých používanie nie je v tom čase nevyhnutné. Zo zariadení totiž môže sálať teplo a môže tak dochádzať k zohrievaniu vzduchu v interiéri.

Najvhodnejším a najprirodzenejším spôsobom na zvýšenie prúdenia vzduchu v izbe je vetranie. Odporúčame vetrať priestory v nočných alebo v skorých ranných hodinách. Počas dňa neotvárajte okno, pokiaľ to nie je nevyhnutné.

Ak sa rozhodnete používať ventilátory, je potrebné ich umiestniť a nasmerovať mimo

prítomných osôb. Prúd vzduchu dlhší čas nasmerovaný do tváre prispieva k zápalom očí, uší, dutín, k bolestiam zubov a k ďalším zdravotným problémom.

Pri použití klimatizácie pozatvárajte dvere a okná. V prítomnosti detí dbajte, aby teplota nebola nastavená na príliš nízku hodnotu a aby chladný vzduch z klimatizácie nefúkal priamo na ne.

Dbajte na prísny režim čistenia klimatizačnej jednotky podľa pokynov výrobcu. Udržujte v čistote klimatizačnú jednotku, filtre a vzduchové prieduchy. Výparník klimatizačnej jednotky dezinfikujte. Správnu údržbou klimatizácie predchádzate tomu, aby bola zdrojom choroboplodných mikroorganizmov v priestore.

Pri prechode z chladného do horúceho prostredia môže prísť k tzv. teplotnému šoku, ktorý dokáže celkovo oslabiť organizmus. Klimatizáciu je preto vhodné nastaviť tak, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím nebol vyšší ako 5, maximálne 7 °C. Pri prechode z vychladenej miestnosti do teplého vonkajšieho prostredia chvíľu zotrvať v neklimatizovanom priestore a až potom choďte von. Šok po opustení budovy viete zmierniť aj tým, ak sa pred odchodom von napijete, nie príliš chladného nápoja, najlepšie nechladienej minerálky.

» ren

Nechtík má mnohoraké využitie

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.

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 hlieny, zmierňuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

Zber - Oranžové kvety nechtíka zbierajte od júna do septembra počas slnečného poludnia. 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, vredy, 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 masti, 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. Hrnec 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 kvetu nechtíka lekárskeho zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne preceďte cez sitko a môžete popíjať.

Pozor! - Tak ako v prípade iných bylín, aj nechtík lekársky používajte s mierou a čaj nepite dlhodob.

» ren



Zdroj foto TanteLoe pixabay

Digitálne technológie majú slúžiť všetkým

Moderné digitálne technológie nám dnes výrazne uľahčujú prácu, prinášajú nové druhy zábavy a umožňujú zachytiť a zdieľať vzácne okamihy s našimi blízkymi. A hoci pojmy ako e-mail, chat či livestream môžu na prvý pohľad pôsobiť technicky a odstrašujúco, v skutočnosti ide o jednoduché služby. Tie už dávno nie sú len doménou „nástročných“, ale prirodzene obohacujú život ľuďom všetkých vekových kategórií.

Technológie pre ľahší život

Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR (MIRRI SR) realizuje vďaka financiám z Plánu obnovy a odolnosti projekt Digitálni seniori.

Projekt pomáha seniorom a znevýhodneným osobám získavať digitálne zručnosti potrebné pre moderný život. Cieľom projektu je vyškoliť viac ako 100 000 účastníkov do polovice roka 2026 – a tento cieľ sa postupne naplňa.

Slovník technologických pojmov

Aj takýmto témam sa účastníci projektu venujú – a postupne zisťujú, že „zložité“ pojmy sú v skutočnosti celkom jednoduché:

E-MAIL: Vyslovuje sa „ímejl“. Skratka z anglických slov electronic mail, čiže elektronická pošta. E-mail je vlastne taký elektronický list, ktorý sa posiela adresátom prostredníctvom internetu, namiesto klasickej pošty.

CHAT: Vyslovuje sa „čet“. Ide o anglické slovo, ktoré v preklade znamená hovoriť. Chat je elektronický rozhovor dvoch alebo viacerých ľudí v reálnom čase. Na chatovanie (četovanie) používame špeciálne služby alebo aplikácie, ako je napríklad WhatsApp, Viber, Skype a ďalšie.

LIVESTREAM: Vyslovuje sa „lajvstrím“. Tento anglický výraz označuje živé video vysielanie prostredníctvom internetu. Livestreamovať (lajvstrímovať) môže každý človek s prístupom na internet. Slúžia na to služby ako YouTube, Facebook, Instagram alebo TikTok a iné.

WEB: Vyslovuje sa „veb“. Preklad tohto anglického slova znamená sieť. Je to iný výraz pre internet, keďže internet tvorí sieť tisícok pospájaných počítačov po celom svete.

TABLET: Prenosný počítač, ktorý je zabudovaný v samotnom displeji. Displej je spravidla dotykový, čo umožňuje počítač ovládať.

DÁTOVÝ BALÍČEK: komunikácia mobilného zariadenia s internetom vyžaduje dáta na prenos informácií do a zo zariadenia. Tieto dáta sa predplácajú, rovnako ako minúty na telefonovanie, u mobilných operátorov.



Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]



MINISTERSTVO
INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA
A INFORMATIZÁCIE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



DIGITÁLNI
SENIORI

Oplatí sa!



GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

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

86-001

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie
Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce
Zateplenie

ZĽAVA 15% na objednávky prác do 31.7.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

98-0004 91-0077

PREBÍJANIE a PREČISTENIE
ODPADOVÝCH POTRUBÍ

- WC - UMÝVADIEL
- DAŽDOVÝCH ZVODOV
- PISOÁROV
- GULÍČIEK

NONSTOP VAS

s možnosťou využitia kamerového systému

0908 580 291

98-0118

**Revolúcia vo svete
fitness dorazila
na Slovensko**



www.imbodysport.sk

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jednom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

