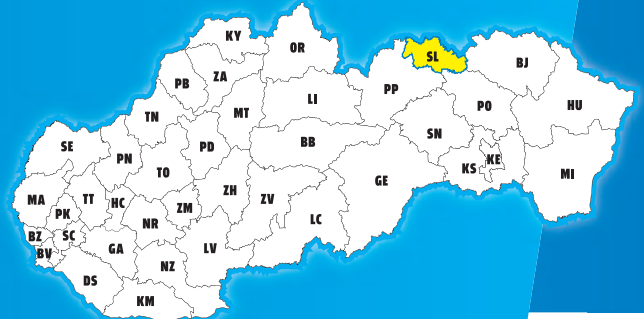


L'UBOVNIANSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

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

8
AUGUST
2026

20⁰⁰
III. NÁDVORIE HRADU

OPERA
NA HRADE L'UBOVŇA

Realizované s finančnou podporou
Ministerstva cestovného ruchu a športu Slovenskej republiky.

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

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

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

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

slovenská firma

ZÁRUKA 20 ROKOV

čujte.sk

Odborníci radia ako používať klimatizáciu v aute

www.cujte.sk

VÝKUP KOŽÍ
a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ MLÁDKOV DOMINANT
od 11. 8. 2026

Viac info **str. 3**

7. augusta 2002
v Česku sa začala **najničivejšia povodeň** v novodobých českých dejinách

Výročia a udalosti

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24 Najbližšie k ľuďom

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

Ročník III, rok 2026

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

INZERCIA

Bc. Lenka Šubová 0907 877 862

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

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

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

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BB 97.240 Bratislavsko Východ

BZ 106.540 Bratislavsko Západ.

DS 34.320 Dunajskostredsko

GA 34.390 Galantsko+Šaliansko

HC 30.330 Hlohovecko+Sereďsko

KM 16.450 Komárňansko

LV 30.580 Levicko

MA 29.680 Malacko

NR 54.170 Nitriansko

NZ 35.050 Novozámocko

PK 22.970 Pezinsko

PN 41.870 Piešťanský+NM+MY

SC 35.420 Senecsko

SE 36.750 Senicko+Skalitéo

TO 41.930 Topoľčiansko+PE+BN

TN 59.870 Trenčiansko+DCA+IL

TT 49.930 Trnavsko

ZM 20.930 Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB 56.200 Banskobystricko+BR

KY 29.300 Kysucko=CA+KM

LI 32.720 Liptovsko=LM+RK

LC 30.860 Lučenecko+VK+PT

MT 38.570 Martinisko+TR

OR 34.980 Oravsko=DK+NO+TS

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 Žilinský+BY

Východné Slovensko

BJ 32.210 Bardejovsko+SK+SP

GE 30.830 Gemersko=RV+RS+RA

HU 27.190 Humensko=VT+SV+ML

KE 92.130 Košicko

KS 24.900 Košicko okolie

SL 12.940 Ľubovniansko

MI 31.260 Michalovsko+TV+SO

PP 41.520 Popradsko+KK

PO 49.940 Prešovsko+SB

SN 32.540 Spišsko+LE+GL

Najväčší záujem o vzdelávanie majú ľudia v produktívnom veku

Viac ako 5 400 ľudí už požiadalo o príspevok na vzdelávanie v rámci individuálnych vzdelávacích účtov. Aj počas letných mesiacov pokračujú stovky kurzov a ďalšie budú prebiehať až do konca roka. „Rastúci záujem ukazuje, že celoživotné vzdelávanie sa na Slovensku stáva prirodzenou súčasťou života čoraz väčšieho počtu ľudí. Najviac sa vzdelávajú v strede kariéry, dominujú ženy a medzi najžiadanejšími témami je umelá inteligencia,“ informoval rezort školstva.

„Vzdelávanie sa dnes nekončí školou ani získaním diplomu. Ak chceme uspieť vo svete, ktorý sa rýchlo mení, musíme mať možnosť rozvíjať sa počas celého života. Teší ma, že tisíce ľudí túto príležitosť využívajú a vyberajú si kurzy, ktoré im pomôžu lepšie sa uplatniť v práci aj pripraviť sa na budúce výzvy. Presne preto sme zaviedli individuálne vzdelávacie účty,“ uviedol minister školstva Tomáš Druc-ker.

Prvé skúsenosti zároveň ukazujú, kto dnes na Slovensku využíva možnosti ďalšieho vzdelávania najviac. Najväčší záujem o vzde-
lávanie majú ľudia, ktorí sú uprostred svojho pracovného života. Až 65 % žiadateľov tvoria ľudia vo veku 30 až 50 rokov. Práve v období, keď budujú kariéru, starajú sa o rodinu alebo podnikajú, si zároveň nachádzajú čas investovať do vlastného rozvoja. Ľudia nad 50 rokov predstavujú ďalších 25 % účastníkov

a mladí do 30 rokov 10 %. Výrazný je aj záujem žien, ktoré tvoria až 82 % všetkých žiadateľov. Dáta ukazujú, že práve ženy najčastejšie využívajú príležitosť rozvíjať svoje zručnosti a investovať do svojej budúcnosti. „Tomu zodpovedá aj výber kurzov. Najžiadanejšie kurzy prezrádzajú, aké zručnosti ľudia považujú za dôležité pre svoju budúcnosť. Dominujú témy umelej inteligencie, digitálnych nástrojov či komunikácie,“ priblížil rezort školstva.

Portál www.vzdelavamsa.sk dnes eviduje takmer 27 000 registrovaných používateľov, ktorí si môžu vybrať z ponuky viac ako 300 vzdelávacích inštitúcií a 1 800 vzdelávacích programov. „Celoživotné vzdelávanie tak pre-
stáva byť výnimočnou aktivitou a postupne sa stáva prirodzenou súčasťou profesijného života,“ uviedlo ministerstvo školstva s tým, že pripravuje ďalšiu fázu poskytovania finančných príspevkov, ktorú plánuje spustiť na jeseň. O jej spustení bude verejnost in-
formovať. Viac informácií je dostupných na webe www.vzdelavamsa.sk.

» ren

zdroj foto mv-fotos pixabay

NÁTERY
STRIECH

OPRAVA KOMÍNOV

mobil:

0940 954 513

Za priateľnú cenu

NOVÁ STRECHA

NÁTERY
STRIECH

OPRAVA
KOMÍNOV

za rozumnú cenu

0908 152 485

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
0907 877 862

LEPŠIA PRÁCA

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB
MATNÝ

DUB
ŠEDÝ

ORECH
MATNÝ

DUB
VZOR

ANTRACIT

BIELE
VZOR

AKCIA od 480 €
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

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0917 56 36 12
0911 60 20 40

Sídliisko Terasa, Sokolovská 5 | Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie.
Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi
alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 4 EUR

ČISTENIE
HROBOV

RENOVÁCIA
PÍSM

pred po

AKCIA

Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 80 €
dvojhrob 120 €
maľba písma 1,50 €/znak

impregnácia
a doprava
zdarma

PREDAJ SVIETNIKOV A VÁZ

0902 509 700

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

www.cisteniehrobvsaris.sk

	5					6	
S		6		3		2	7
U	1		7	4		6	
D	3		2		5		1
O	7				8	3	
K		1	5	2			
U		6		1			
			8	7		2	

8. augusta 1938

Výročia a udalosti

vznik mesta Partizánske (Baťovany)

www.regionpress.sk

REGION
PRESS

PROF-STRECHA

•NÁTERY
STRIECH

•NÁTERY VO VÝŠKACH

•NÁTERY KOSTOLOV

•OPRAVA A MUROVANIE
KOMÍNOV

•VÝMENA STRIECH

0940 366 431

FARBA, KTORÁV YDRŽÍ
ZA PRIATEĽNÚ CENU

SL26-31 strana2

Pripravte si domáce zmrzliny

Zmrzlina k letným mesiacom neodmysliteľne patrí. Dokáže nás príjemne schladiť aj osviežiť a ešte si na nej aj dobre pochutíme. V obchodoch či predajných stánkoch je na výber množstvo tradičných ale aj exotických chutí, stačí si len vybrať tú svoju. Ale, čo tak pripraviť si túto skvelú pochúťku doma? Prinášame zopár tipov.

Výhodou doma pripravenej zmrzliny je rozhodne to, že vieme, aké suroviny sme na jej výrobu použili. Zároveň však môžeme kombinovať rôzne ingrediencie a chute a pripraviť si tak zmrzlinu podľa nášho gusta.

Náš tip:
Výrobu domácej zmrzliny vám rozhodne môže uľahčiť zmrzlinovač, ale dokážete to zvládnuť aj bez jeho pomoci. Ponúkame dva nenáročné recepty:

Jahodová zmrzlina
Suroviny: 250 g jahody, 80 g kryštálový cukor, 1 KL citrónová šťava, 500 ml smotana na šľahanie, 1 vanilkový cukor, 100 g grécky jogurt

Postup:
• Jahody umyjeme a v miske popučíme vidličkou. Jahodové pyré prelejeme do ravnice, pridáme cukor, citrónovú šťavu a necháme povariť približne 5 minút.
• Omáčku prelejeme do misky a uložíme do chladu.

- V druhej miske vyšľaháme vychladenú smotanu s vanilkovým cukrom na šľahačku, do ktorej primiešame jogurt a vychladenú jahodovú omáčku.
- Formu na pečenie srnčieho chrbta vystelieme papierom na pečenie, navrstvíme do nej jahodovú zmrzlinu, vrch prekryjeme fóliou a uložíme do mrazničky na minimálne šesť hodín.
- Zmrzlinu podávame nakrájanú na plátky.

Banánová zmrzlina
Suroviny: 5 banánov, 3 lyžice gréckeho jogurtu, 2 lyžice arašidového masla

Postup:
• Deň vopred zbavíme banány šupy, nakrájame ich na kolieska a dáme do mrazničky.
• Na druhý deň vložíme ešte zmrazené banány spolu s arašidovým maslom a gréckym jogurtom do mixéru a všetko dohľadka vymixujeme. Môžeme ihneď podávať.



zdroj foto RitaE pixabay

Častejšie spoje a lepšie nadväznosti na Zemplíne

Prešovský a Košický samosprávny kraj rozširujú taktovú dopravu v rámci IDS Východ, ktorá cestujúcim priniesie pravidelné 30 a 60-minútové intervaly na kľúčových trasách na Zemplíne v pracovných dňoch, ako aj systematizáciu víkendových spojení. Zmeny v regionálnej doprave na východnom Slovensku vstupujú do platnosti od 1. augusta 2026. Cieľom rozsiahlych zmien je v regióne Zemplína zjednodušiť a sprehľadniť cestovné poriadky a vytvoriť systémové obojsmerné prestupné väzby.

„Taktové cestovné poriadky sú kľúčovým krokom k tomu, aby sa verejná doprava na východe Slovenska stala rýchlou, spoľahlivou a prirodzenou voľbou pre každodenné cestovanie. Pravidelné intervaly a zosúladené prestupy medzi spojmi výrazne zvýšia prepravné možnosti cestujúcich, skráti čas cestovania do práce aj do škôl a prispievajú k zníženiu počtu motorových vozidiel prichádzajúcich do miest,“ uviedol predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka.

„Systematizáciou dopravnej ponuky počas víkendov a zavedením 30-minútového taktu na kľúčových úsekoch počas pracovných dní prepájame naše okresné mestá spôsobom, aký patrí k modernému regiónu. Zvýšenie ročného rozsahu dopravy na linkách obsluhujúcich Zemplín o viac ako 200 000 kilometrov ročne je spoločnou investíciou Prešovského samosprávneho kraja a Košického samosprávneho kraja do budovania atraktívneho dopravného

systému,“ zdôraznil predseda Prešovského samosprávneho kraja Milan Majerský.

Počas pracovných dní budú autobusy premávať v pravidelných intervaloch na najvyťaženejších trasách regiónu. Na úsekoch Košice – Sečovce, Hriadky – Michalovce, Michalovce – Sobrance a Prešov – Vranov nad Topľou bude zavedený 30-minútový takt, ktorý počas dopravných špičiek doplnia vybrané spoje vytvárajúce až 15-minútový interval. V pravidelnom 30-minútovom intervale budú premávať aj spoje na trasách Košice – Michalovce, Michalovce – Strážske, Vranov nad Topľou – Humenné a Vranov nad Topľou – Hriadky. Hodinový takt s posilnením na 30-minútový interval počas špičky bude zabezpečený medzi Michalovcami a Humenným a medzi Strážskym a Vranovom nad Topľou. Pravidelné hodinové spojenie bude zároveň zabezpečené na trasách Košice – Vranov nad Topľou – Humenné, Košice – Michalovce – Sobrance, Prešov – Vranov nad Topľou – Michalovce a Trebišov – Vranov nad Topľou.

Súčasťou zmien je aj posilnenie dopravy do Vyšného Nemeckého po otvorení hraničného priechodu pre peších. Počet priamych spojov do Košíc sa zvýši z troch na osem počas pracovných dní a na päť počas víkendov a sviatkov.

Konkrétne spojenia platné od 1. augusta 2026 sú verejnosti k dispozícii aj vo vyhľadávачи www.cp.sk.

» ren

VÝKUP KOŽÍ

0,50 € za kus

Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT

od 11. 8. 2026

králik s liečivom, nosnice, brojler a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

vždy v STREDU v týchto termínoch:

12.8., 2.9., 23.9., 14.10., 4.11., 25.11. 2026

Čirč	9,00 hod.	Kamienka	13,40 hod.
Ľubotín.....	9,20 hod.	Hniezdne-Coop....	14,00 hod.
Plaveč.....	9,35 hod.	Nižné Ružbachy...	14,20 hod.
Orlov.....	9,50 hod.	Podolinec-pošta ...	14,40 hod.
Hromoš.....	10,15 hod.	Spišská Belá-Coop .	15,10 hod.
Plavnica-Coop.....	10,40 hod.	Ľubica.....	15,30 hod.
Údol-pohos. Zas	11,00 hod.	Huncovce	15,50 hod.
Chmelnica-MŠ	11,20 hod.	Vrbov	16,10 hod.
Jakubany-p. zbroj...	11,45 hod.	Vlková.....	16,25 hod.
N. Ľubovňa-n. cen. .	12,00 hod.	Abrahám.-kostol...	16,40 hod.
Kolačkov-pož. zbr. .	12,20 hod.	Janovce.....	17,00 hod.
Jarabina.....	13,15 hod.		

>> Auto bude stať na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<

VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441

0915 252 372 • 0907 080 964

www.slovakiaskins.sk

Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

V Osturni obnovujú most z roku 1975

V Osturni pokračuje obnova mosta cez Osturniansky potok. Prešovský samosprávny kraj (PSK) investuje do jeho rekonštrukcie takmer 254-tisíc eur. Cieľom je odstrániť jeho nevyhovujúci technický stav a zabezpečiť bezpečnejšie cestovanie pre obyvateľov aj návštevníkov regiónu.

Mostný objekt na ceste III/3109 v obci Osturňa v okrese Kežmarok bol postavený v roku 1975. Po viac ako piatich dekádach prevádzky sa dostal do veľmi zlého stavebno-technického stavu (kategória VI). „Rekonštrukcia zahŕňa obnovu jeho nosnej konštrukcie, spodnej stavby aj príslušného úseku cesty. Cieľom investície je predĺžiť životnosť mosta, zvýšiť bezpečnosť a zabezpečiť spoľahlivú premávku na tejto komunikácii aj v ďalších rokoch,“ informoval odbor komunikácie PSK.

Práce na rekonštrukcii mostnej konštrukcie prebiehajú postupne po jednotlivých etapách. Spevňujú sa opory a upravuje sa aj koryto Osturnianskeho potoka, ktoré pomôže lepšie chrániť most pred účinkami vody. Súčasťou projektu je tiež modernizácia bezprostredne nadväzujúceho úseku cesty.

„Počas realizácie stavebných prác nebolo potrebné most úplne uzavrieť. Doprava je vedená cez dočasné premostenie a riadená svetelnou signalizáciou, vďaka čomu zostáva dopravné spojenie pre motoristov zachované. Prešovský samosprávny kraj preto vodičov žiada o trpezlivosť, zvýšenú pozornosť a rešpektovanie dočasného dopravného značenia,“ doplnil odbor komunikácie PSK.

Rekonštrukcia sa začala v marci tohto roka a jej ukončenie je naplánované na august 2026. Celková hodnota investície predstavuje 253 660 eur a je financovaná z rozpočtu Prešovského samosprávneho kraja.

» ren

zdroj foto PSK

SL26-31 strana

3



Vaše výhry, naša radosť



*HRA ZAČÍNA

The GAME is ON *

— KÚP SI ŽREB, REGISTRUJ SA A VSTÚP DO HRY —

**ŽREB THE GAME JE MOŽNÉ ZAKÚPIŤ
NA PREDAJNÝCH MIESTACH TIPOS**

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

Vstúp do hry:



Nový žreb TIPOS láka GEN Z na spontánnosť a zážitky

Spoločnosť TIPOS uviedla na trh nový žreb s názvom THE GAME, ktorý je postavený na téme spontánnosti a objavovania nových zážitkov. Firma takto reaguje na to, ako dnes uvažuje generácia mladých dospelých.

O čo ide

Žreb THE GAME je dostupný na predajných miestach TIPOS za 2 €. Hráč si ho kúpi, zaregistruje na moj.etipos.sk/lp/thegame a zapojí sa do hry, v ktorej môže vyhrať hodnotné ceny. Do hry sa pritom môžu zapojiť aj tí, ktorých žreb nebol výherný. Šancu na výhru tak TIPOS rozširuje na širší okruh hráčov.

Koncept žrebu vychádza z myšlienky, že zaujímavé zážitky často vznikajú v nečakaných okamihoch, a preto pracuje s motívmi objavovania a dobrodružstva.

Prečo práve táto téma

TIPOS sa pri koncepte oprel o výsledky prieskumu Eurodesk Youth Information Survey 2025, podľa ktorého je 98 % mladých Európanov otvorených novým skúsenostiam a cestovaniu do zahraničia a viac ako 95 % z nich vníma takéto

zážitky ako dôležitý prínos pre ich osobný rozvoj.

„Mladí ľudia dnes túžia po autentických skúsenostiach viac než kedykoľvek predtým. Zároveň však čelia bariéram, ktoré ich často brzdia, ako napríklad zotrvávanie v komfortných zónach, nedostatok času alebo informácií. Chceli sme preto vytvoriť koncept, ktorý bude oslavovať spontánnosť a odvahu povedať áno novým príležitostiam,“ uviedol predseda predstavenstva a generálny riaditeľ spoločnosti TIPOS Štefan Vyletel.

Uvedenie do života

Žreb THE GAME predstavil TIPOS verejnosti 2. júla 2026 v bratislavskom obchodnom centre Nivy, kde bol pre mladých dospelých pripravený sprievodný program s interaktívnymi aktivitami, výzvami a tvorcami obsahu na sociálnych sieťach. Podujatie malo slúžiť skôr ako stretnutie a spoločný zážitok než ako klasická prezentácia produktu.

THE GAME naživo aj na festivaloch

Žreb THE GAME sa dá zažiť toto leto nielen na predajných miestach. TIPOS zóny sú k dispozícii na rôznych

festivaloch, ktorých je TIPOS partnerom, počas celého leta. Súčasťou týchto zón sú rôzne aktivity a takzvané huntý práve k žrebu THE GAME, ktoré návštevníkov sprevádzajú naprieč celým konceptom THE GAME. Dospelí návštevníci festivalu si tak môžu vyskúšať atmosféru žrebu naživo.

Zodpovedné hranie ako súčasť ponuky

TIPOS pri komunikácii žrebu opakovane pripomína, že ide o produkt určený výhradne osobám starším ako 18 rokov. Firma THE GAME označuje ako formu zábavy pre dospelých – nie ako spôsob riešenia finančnej situácie – a odkazuje na princípy zodpovedného hrania, ktoré dlhodobo presadzuje naprieč celým svojím portfóliom.

Viac informácií o žrebe THE GAME nájdete na komunikačných kanáloch spoločnosti TIPOS.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20 % z hernej istiny svojich číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.



Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €



Otázka týždňa:

Čo znamená v slovenskom preklade názov žrebu The Game?

A: Hra

B: Prehra

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 31. 7. 2026 od 10:00 hod. do piatku 7. 8. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Medovka lekárska pre naše zdravie

Medovka lekárska je nenáročná bylinka s príjemnou citrónovou arómou a mnohým využitím pre naše zdravie. Pestovať ju môžete v záhrade, ale darí sa jej aj v črepníku na terase či balkóne.

Liečivé účinky - Medovka lekárska upokojuje našu psychiku, vďaka čomu je výborným bojovníkom proti nespavosti, ale využitie nachádza aj pri liečbe ľahších foriem depresie. Pozitívny vplyv má medovka aj na naše trávenie, pomáha pri nechutenstve či nadúvaní. Zároveň táto rastlinka zlepšuje pamäť a uľaví pri bolesti hlavy.

Pestovanie - Medovka je nenáročná na pestovanie, zvládne slnko i polotieň. Dopestovať si ju môžeme zo semiačok, alebo z priesad zakúpených napríklad v záhradníctve.

Zber - Z medovky zbierame najmä listy a to tesne pre obdobím kvetu, za suchého počasia a najlepšie v popoludňajších hodinách. Zbierať ich môžeme aj dvakrát za sezónu, len treba počkať, kým po prvom zbere narastú nové asi 30 cm vysoké stonky.

Použitie - Z lístkov medovky si môžete uvariť čaj, či sirup, ale pridávať ich môžete aj do limonád a zeleninových či ovocných šalátov. Rovnako sa využívajú pri zdobení koktailov či múčnikov.

Sirup z medovky lekárskej
Budeme potrebovať: pohár vody, pohár cukru a pohár lístkov medovky lekárskej

Postup: Lístky medovky umyte v studenej vode a zbavte prípadných nečistôt. Do hrnca nalejte pohár vody, pridajte cukor a lístky medovky. Varte na miernom ohni, kým sa cukor nerozpustí. Odstavte zo sporáka, prikryte pokrievkou a nechajte 30 minút odpočívať. Následne precedte a nechajte celkom vychladnúť. Potom môžete preliať do sterilizovanej fľaše a skladovať v chladničke. Sirup sa hodí na ochutenie koktailov a limonád.

Pozor! - Hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. To platí aj v prípade medovky. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.



zdroj foto kackuc pixabay

REGIONPRESS

NAHLAS...
...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Chcem priniesť do nášho mesta pozitívnu prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomôžu

Štvrtstranový PR článok

Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosti a zodpovedného riadenia

Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: **Marcela Petreková** | petrekova@regionpress.sk | 0905 338 878

KANDRÁČ
Pohrebná služba

CITLIVÉ A DÔSTOJNÉ VYPRAVENIE POHREBU

+421 905 198 681

KOMPLEXNÉ POHREBNÉ SLUŽBY

PREVOZ ZOSNULÝCH NON-STOP

VYBAVENIE ADMINISTRATÍV

KVETINÁRSTVO

KAMENÁRSTVO

SL26-31 strana6

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Starej Ľubovne



Príďte si vyskúšať

FORMA club

Levočská 27,
Stará Ľubovňa, 064 01
Tel.: 0903 692 367

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom 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



IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262
+421 907 895 865



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

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



Ako používať klimatizáciu v aute pri vysokých teplotách

Ak v letných mesiacoch cestujeme autom, môžu extrémne vysoké teploty predstavovať pre náš organizmus vysokú záťaž. Vtedy nám príde vhod klimatizácia. Mali by sme ju však vedieť správne nastaviť, aby nám namiesto pomoci skôr neuškodila a nespôsobilala zbytočné zdravotné problémy. Ako na to, radia odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR:

- Klimatizáciu v aute odporúčame časovo regulovať, na 10 až 15 minút za hodinu.
- Prúd chladného vzduchu smerujte tak, aby nefúkal priamo na posádku - najlepšie je viesť ho na čelné sklo, prípadne k nohám.
- Pri nástupe do auta, najprv pootvárajte okná a nechajte pár minút vyvetrať horúci vzduch.
- Zapnite klimatizáciu a nastavte ju na rozdiel 5 až 7 °C. Takto dávame telu šancu sa adaptovať.
- Pri ceste, ktorá trvá niekoľko hodín, keď sa telo trochu prispôsobí, môžete začať postupne znižovať teplotu aj na vyšší rozdiel, avšak cca 30 minút pred cieľom začnite postupne zvyšovať teplotu klimatizácie o pár stupňov, až kým rozdiel medzi teplotou v aute a vonkajšou nebude opäť 5 – 7 °C.
- Pri dlhšej jazde sa odporúča robiť krátke prestávky, počas ktorých sa môžete trochu osviežiť a hydratovať.

Pozor! Pri používaní klimatizácie v aute sa okolo výparníka kondenzuje voda obsiahnutá

vo vzduchu na jadre výparníka, odkiaľ sa odvádza pod vozidlo. Okolo výparníka je neustále vlhké prostredie, čo je výborná živná pôda pre rôzne plesne, ktorých spóry sa nachádzajú vo vzduchu a často neprijemne zapáchajú. Zlikvidujete ich antibakteriálnym sprejom.

Pre cestovanie autom ďalej odborníci odporúčajú:

- Vždy keď je to možné, parkujte na tienistých miestach alebo na krytom parkovisku. Priame slnečné svetlo dramaticky zvyšuje teplotu interiéru auta.
- Slnečná clona na čelnom skle môže výrazne znížiť hromadenie tepla.
- Vždy majte v aute pitnú vodu, najmä počas dlhých ciest alebo dopravných zápch počas vrcholiciach letných horúčav Vyčerpanie z tepla sa môže počas jazdy rýchlo prejavíť.
- Nikdy nenechávajte deti ani zvieratá čakať v zaparkovanom vozidle - ani ak ste presvedčení, že sa vzdialite iba na chvíľu. Nespoliehajte sa na pootvorené okná vozidla, k prehriatiu organizmu dochádza rýchlo a môže mať smrteľné následky.

» ren



zdroj foto kaboompics pixabay

Výšivka z Nitrianskeho Pravna a okolia

Do Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska bolo v uplynulých dňoch zapísaných ďalších sedem prvkov. Medzi nimi aj Výšivka z Nitrianskeho Pravna a okolia.

Termín pravnianska výšivka označuje dekoratívnu farebnú výšivku zdobiacu tradičný ľudový odev žien na hornom toku rieky Nitry, zahŕňajúc okrem Nitrianskeho Pravna aj južne ležiace obce Pravenec, Poluvsie, Nedožery-Brezany, Lazany, Kanianka, Poruba, Bojnica a Dubnica (dnes súčasť mesta Bojnice) v prievdzskom okrese.

Inšpiráciou pre výšivanie pravnianskej výšivky boli najmä sakrálné textilie a odev šľachty či mešťanov. Od začiatku 19. storočia sa v dedinskom prostredí výšivkou zdobili goliere a manžety oplecka, opasky bielej a čiernej zástery a plátenné stuhy k čepcom. Najhonosnejšie kompozície s rozmermi takmer jeden meter sa uplatňovali na pôlkach a na oboch koncoch svadobnej obradovej šaty.

Výšivka z Nitrianskeho Pravna sa vyznačuje symetrickou ornamentálnou kompozíciou. Ornamenty väčších rozmerov sa predkresľujú. Výšiva sa nespriadaným hodvábom na jemné továrenské plátno s použitím plného plochého, stonkového a retiazkového stehu, krokvičky a krivinky, ale aj dierkovej a vyrezávanej výšivky a gatrov. Pre rastlinný ornament sú typickými motívmi granátové jablká, tulipány, karafiáty, srdcia, ananás, kvety klinčekov a ľalií. Často používaným zvieracím motívom je vtáčik. Spájajú

cimi a vyplňujúcimi prvkami sú stonky, špirálky, lístky, vetvičky, a rôzne hviezdy. Stred motívov je vyplnený prelamaním na spôsob šachovnice alebo gatrami. Kompozícia výšivky je vedená buď vertikálne do kytic alebo stromov života, ktoré vychádzajú z jedného bodu – srdca, jablka, ľalie – a stonka sa symetricky rozrastá a vyúsťuje do dominantných kvetových motívov, na ktorých sedia vtáčiky. Inokedy je kompozícia vedená horizontálne v husto vyšitom širokom páse arabesky lemovanom linkou.

Jednofarebné výšivky s prevládajúcimi svetlými maslovými a zlatými farbami sa radia k najstarším. Postupne pribudli tmavšie odtiene farieb a farebné kombinácie – tehlové, červené, zelené, žlté, modré, hnedé, ružové, fialové a čierne výšivky. Kombinácia dvoch až troch farieb sa radí k mladšiemu vývojovému stupňu výšivky.

Výšivkársku tradíciu v Nitrianskom Pravne oživil Rastislav Haronik, zberateľ ľudového odevu, keramikár.

Informácie a foto poskytol Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru pri SLUK-u

» ren



Manžety „obalky“ oplecka vyšité hodvábom. foto 2022 / Milan Tarabčík

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ 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



Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Stoličkový výťah Stannah:
užívajte si svoj domov naplno

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.

0800 162 162

www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA
www.bombafasada.sk
+421 908 148 393
info@bombafasada.sk

LETO PRE SENIOROV
Dovolenkujte iba za 310 €
1 „nepracujúci dôchodca“ na 6 dní/5 nocí

Pobytový balíček zahŕňa:

- 5x ubytovanie
- 5x plná penzia
- 1x celodenný zájazd
- + zaujímavé bonusy

Volné termíny:

10. 8. – 15. 8.	7. 9. – 12. 9.
24. 8. – 29. 8.	14. 9. – 19. 9.
31. 8. – 5. 9.	21. 9. – 26. 9.

Rezervácie: 0918 591942
www.oravskahoraren.sk | info@oravskahoraren.sk
Penzión*** Oravská horáren, Oravský
Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 31.8.

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

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

BUĎTE NA OČIACH AJ V AUGUSTE

Vyskúšajte čím skôr ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

ĽUBOVNIANSKO

Týždenne až v 12 940 domácnostiach

TU MÔŽE BYŤ VAŠA REKLAMA