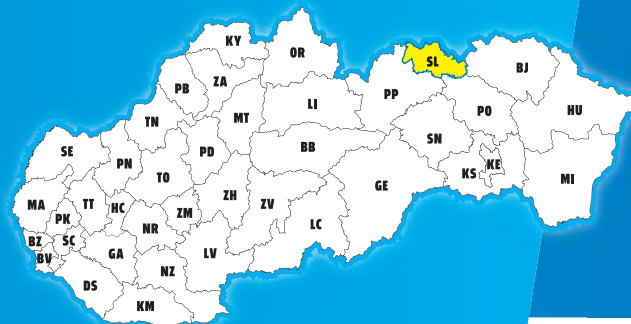


L'UBOVNIANSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

STACÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov: 0917 722 447
kalejatransport@gmail.com

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

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

L'ubovniansko
0907 877 862

NÁTERY STRIECH

OPRAVA KOMÍNOV
mobil:
0940 954 513
Za prijateľnú cenu

Páči sa mi

L'UBOVNIANSKO na facebooku

Staň sa fanúšikom stránky a sleduj:

- ♦ nové inzeráty
- ♦ dôležité info
- ♦ tipy na výlety
- ♦ zaujímavé čítanie

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
0907 877 862

LEPŠIA PRÁCA

Vyberte správnu školskú tašku

Škola volá a pozornosť by sme mali podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) venovať aj výberu školskej tašky.

Kontrola je dôležitá - Odborníci z ÚVZ SR hovoria, že rodičia by mali dbať, aby taška nebola ťažká a pridávajú nasledovné rady:

Školská taška by mala byť podľa ich odporúčania vyrobená z kvalitných, zdravu neškodných materiálov. Zároveň má byť čo najľahšia, zaisťovať dieťaťu stabilitu a má kopírovať tvar chrbtice. Popruhy nesmú byť príliš úzke, musia byť nastaviteľné a obopínať obe plecia rovnomerne, aby sa hmotnosť školskej tašky rozdelila rovnomerne. Tak tiež majú byť z mäkkého materiálu, aby sa čo najmenej vtláčali do kľúčnej kosti.

Hmotnosť plnej školskej aktovky nemá byť vyššia než 10 percent hmotnosti dieťaťa, teda zhruba:

- Žiaci 1. a 2. ročníka – 2,5 kg
- Žiaci 3. a 4. ročníka – 3,5 kg
- Žiaci 5. a 6. ročníka – 4,5 kg
- Žiaci 7. až 9. ročníka – 5 kg

„Zdôrazňujeme, že ide o odporúčané hodnoty, nie právne záväzné,“ hovoria odborníci a zároveň upozorňujú, že príliš ťažká aktovka preťažuje svalstvo chrbtice a prispieva k stuhnutiu svalov v krčno-hrudnej časti chrbtice. „Dlhodobé preťaženie chrbtice môže spôsobiť trvalejšie ťažkosti, deformácie a aj vznik skoliózy. Ak sa skolióza nelieči včas, môže chrbticu poškodiť tak, že v dospelosti sa už nebude dať napraviť,“ prízvukujú.

• Pravidelne kontrolujte aktovky najmä menším deťom, či v nich nenosia zbytočnosti, ale iba pomôcky, ktoré potrebujú každý deň do školy - zošity, učebnice, peračník a desiatu; hoci sú jednotlivé veci zdanlivo ľahké, keď sa poskladajú dohromady do tašky, vážia aj niekoľko kilogramov. Keď navyše nesie dieťa napríklad veci na telocvik, taška váži ešte viac.

• Skúste nahradiť ťažké veci ľahšími. Príkladom sú tvrdé dosky. Je možné ich vymeniť za ľahšie plastové dosky. Deti tiež nemusia nosiť plnú fľašu s vodou. Stačí aj poloplná, ktorú si vodou dopustia v škole.

• Nemenej dôležité je umiestnenie školskej tašky na chrbte dieťaťa. Umiestniť tašku v strede chrbta je významnou podporou správneho držania tela dieťaťa. Najmä u detí v prvých ročníkoch by mala byť taška nosená stále rovno na chrbte a nie príliš hlboko (teda s nie príliš dlhými remeňmi).

• Ak je to možné, skúste sa s vedením školy dohodnúť na úprave spôsobu používania učebníc a školských pomôcok tak, že niektoré z nich by bolo možné nechávať v škole a nenosiť ich každý deň v školskej aktovke.

» ren

Čujte.sk

V Trailparku Žehra otvorili prvú Airbag zónu v kraji

www.cujte.sk

REGION PRESS

www.regionpress.sk

siet' 39 regionálnych novín

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

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, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šamborn, 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

BB 97.240 Bratislavsko Východ
BZ 106.540 Bratislavsko Západ.
DS 34.320 Dunajskostredsko
GA 34.390 Galantsko+Šaliansko
HC 30.330 Hlohovecko+Sereďsko
KM 16.450 Komárňansko
LV 30.580 Levice
MA 29.680 Malacko
NR 54.170 Nitriansko
NZ 35.050 Novozámocko
PK 22.970 Pezinskó
PN 41.870 Piešťanskó+NM+MY
SC 35.420 Senecko
SE 36.750 Senicko+Skalitéo
TO 41.930 Topoľčiansko+PE+BN
TN 59.870 Trenčiansko+DCA+HL
TT 49.930 Trnavsko
ZM 20.930 Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB 56.200 Banskobystricko+BR
KY 29.300 Kysucko=CA+KM
LI 37.270 Liptovsko=LM+RK
LC 30.860 Lučenecko+VK+PT
MT 38.570 Martinisko+TR
OR 34.980 Oravsko=DK+NO+TS
PB 33.590 Považsko=PB+PU
PD 40.150 Prievidsko
ZV 38.400 Zvolensko+DT+KA
ZH 26.880 Žiarsko+ZC+BS
ZA 50.780 Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ 37.210 Bardejovsko+SK+SP
GE 30.830 Gemersko=RV+RS+RA
HU 27.190 Humensko=VT+SV+ML
KE 92.130 Košicko
KS 24.900 Košicko okolie
SL 12.940 Ľubovniansko
MI 31.260 Michalovsko+TV+SO
PP 41.520 Popradsko+KK
PD 49.940 Prešovsko+SB
SN 32.540 Spišsko+LE+GL

Prešovská škola prepojí vzdelávanie s umelou inteligenciou

Spojená škola na Masarykovej ulici v Prešove vstupuje do medzinárodného projektu, ktorý do vyučovania, prípravy pedagógov aj riadenia školy prinesie využívanie umelej inteligencie a digitálnych technológií. Vďaka investícii vo výške takmer 355-tisíc eur získa nové technologické vybavenie, AI nástroje aj zmodernizované priestory. Projekt podporil aj zriaďovateľ školy, Prešovský samosprávny kraj (PSK).

Súčasnou vzdelávacieho procesu v Spojenej škole na Masarykovej ulici v Prešove budú moderné IT technológie a nástroje umelej inteligencie. Zastupiteľstvo Prešovského samosprávneho kraja, ktorý je zriaďovateľom školy, schválilo jej vstup do medzinárodného projektu AI – Cesta k modernému vzdelávaniu. Projekt s rozpočtom takmer 355-tisíc eur sa bude realizovať od augusta 2026 do júla 2030, a to v partnerstve so strednou školou z českého Kladna.

„Vďaka projektu škola zmodernizuje svoje priestory, nakúpi novú IT techniku a zefektívni administratívne procesy. Zabezpečí vzdelávanie a odborný rast svojich pedagógov aj individuálne vzdelávanie žiakov so zameraním na rozvíjanie ich digitálnych kompetencií, modernizáciu výučby a vytváranie efektívneho a bezpečného AI prostredia. Nástroje AI sa postupne využijú vo viacerých oblastiach fungovania školy. Konkrétne na miesta prvého kontaktu, ekonomické oddelenie, personalistiku a administratívu, čo pomôže znížiť byrokratickú záťaž zamestnancov a racionálne prepojiť ich pracovný čas. Žiaci a učitelia budú

využívať nové inteligentné tréningové systémy a simulácie reálnych pracovných procesov,“ priblížilo oddelenie komunikácie PSK.

Projekt sa bude realizovať v partnerstve so Strednou pedagogickou školou a Strednou odbornou školou Kladno. Celá iniciatíva získala podporu vo výške 2 miliónov eur z dánskej nadácie Villum Fonden v rámci programu European Vocational Education and Training Initiative 2025. Ide o jednu z významných európskych grantových iniciatív zameraných na modernizáciu odborného vzdelávania, technických odborov a profesijnú prípravu mladých ľudí. Odbornú podporu vo forme školení vo výchovno-vzdelávacom procese poskytne aj Podnikovohospodárska fakulta Ekonomickej univerzity v Bratislave. „Významnou súčasťou projektu bude aj intenzívna medzinárodná spolupráca a zdieľanie skúseností s partnermi z Českej republiky. Cieľom je vytvárať bezpečné a inovatívne digitálne prostredie, ktoré pripraví študentov na technologický rozvoj budúcnosti,“ uzavrelo oddelenie komunikácie PSK.

» ren

zdroj foto PSK

NOVÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV za rozumnú cenu

0908 152 485

ŠUMNÁ STRECHA

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

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

Zaplatím na náramkové hodinky
MODRÚ krabičku zn. HEUER - 50 EUR
ČERVENÚ krabičku zn. HEUER - 100 EUR
Tel.: 0918 170 073

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 4 EUR

Čistenie hrobov

pred po

AKCIA

Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 80 €
dvojhrob 120 €
malba písma 1,50€/znak
dosekávajú písma od 99 €

impregnácia a doprava ZDARMA

Predaj a montáž svetelníkov a váz za výhodné ceny od slovenského výrobcu

0902 509 700

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

www.cisteniehrobovsaris.sk

Hcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní
spoplatnený spätnou SMS, ktorú
Vám vyúčtuje Váš mobilný
operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text do 100 znakov 2 €
• Text nad 101 znakov 3 €

Číslo rubriky:
1 – Auto-Moto
2 – Elektro, technika
3 – Domácnosť, nábytok
4 – Dom a záhrada
5 – Zverinec, drobných chov
6 – Hobby a šport
7 – Deťom

8 – Darujem
9 – Zoznamenie
0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky
a reality v riadkovej inzercii ne-
verejňujeme. V prípade záujmu
o zverejnenie tohto typu
inzerátu kontaktujte našich ob-
chodníkov.
SMS je možné podať aj v novi-
nách v iných regiónoch. V takom
prípade nahraďte písmená „SL“
v texte Vašej SMS kódom novín,
ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbamiomom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

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

SL26-35 strana 2

U dieťaťa treba vypestovať režimové prvky

Pripravte sa s deťmi na návrat do školy

Začiatok školského roka je tu, a to znamená veľa povinností pre dieťa aj rodiča. Aby nebolo toto obdobie pre vás a vášho školáka stresujúce, pripravil Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR) nasledovné odporúčania:

- Dieťa pripravte na školu formou spoločných rozhovorov. Vysvetlite mu, čo ho v škole čaká, objasnite mu, že škola má iné pravidlá a organizáciu dňa ako škôlka, a že ako školák bude mať aj zodpovednosť a do školy sa chodiť musí.

- Povzbudte dieťa tým, že v škole si nájde nových kamarátov a naučí sa veľa nového a zaujímavého. Naopak, vyhnite sa strašeniu detí vetami ako „Počkaj, až pôjdeš do školy...“ alebo „Oni ťa v tej škole dajú do poriadku!“.

- Neprenášajte pochybnosti na dieťa. Budúci školák si tak môže vybudovať zbytočný odpor, neistotu alebo strach ku škole a už samotný štart bude veľmi negatívne poznačený. Prechod dieťaťa z materskej školy do základnej je veľmi dôležitým medzníkom v živote dieťaťa a jeho rodiny, preto by mal so sebou prinášať len pozitívne zážitky, keďže dieťa sa do školy prirodzene teší.

Dôležitý je primeraný systém

Pre rýchlu adaptáciu je zásadná pravidelnosť a veku primeraný systém pri akejkoľvek činnosti súvisiacej so školou:

- Vhodné je už zo začiatku vypestovať u dieťaťa potrebné režimové prvky – vstávať v určitú hodinu a chodiť spať v rovnaký čas. Pravidelný spánkový režim je vhodné nastavovať už pred začiatkom školského roka, aby si naň dieťa zvyklo a stihlo si ho osvojiť. Menším deťom spravidla pomáha, ak majú pred spaním predvídateľnú rutinu a poznajú jasný sled udalostí, ktoré predchádzajú uloženiu do postele. Napríklad po sprche či kúpeli sa prezliekajú do pyžama, vyčistia si zuby, uložia sa do postele, po rozprávke, zápise do denníčka či bozku na dobrú noc sa svetlo zhasne a nasleduje už len spánok.

- Po nástupe do školy si treba určiť, kedy sa rodič bude s dieťaťom učiť - najvhodnejší čas nastáva, keď sa dieťa vráti zo školy a 1 až 2 hodiny si odpocíne.

- Školská príprava predstavuje nielen samotné úlohy, ale aj upratovanie



Ilustračné foto.

zdroj foto syeda_saira pixabay

v taške, overenie ostroty farbičiek a ceruziek, prípravu vecí na ďalší deň a podobne. Spočiatku je namieste s týmito činnosťami dieťaťu pomáhať, a to napríklad formou vysvetlenia, čo je potrebné do tašky vložiť, vybrať, aké úlohy urobiť.

- Zo začiatku by malo ísť o spoločné činnosti, ktorých cieľom je dieťa naučiť, aby svoje povinnosti časom zvládalo samo.

- Zvyknúť si na povinnosti po dvojmesačných prázdninách môže byť pre

deti náročné. Školáci môžu zažívať stres a úzkosť. Nepodceňujte to. Rozprávajte sa s deťmi a pomôžte im zvládť náročné dni v škole.

„Každé dieťa je jedinečné, a podobne, aj nástup do školy je individuálna vec a môže sa stať, že nie u každého dieťaťa bude úplne bezproblémový. Dôležité je byť dieťaťu oporou a veriť, že to zvládne,“ uzatvárajú odborníci z ÚVZ SR.

» ren

Rudolf Huliak je Strana Vidieka

Hrdý vidiek, hrdé Slovensko.



Strana
vidieka





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:



Náhoda priniesla 100 000 €

V nedeľu 16. augusta 2026 sa v číselnej lotérii VŠETKO ALEBO NIČ podarilo jednému šťastlivcovi to, čo sa podarí len málokomu – uhádol všetkých 11 vyžrebovaných čísel naraz a domov si odniesol hlavnú výhru vo výške 100 000 €.

Výherca uzatvoril 10-tipovú náhodnú stávkou cez internet v hodnote 15 €. Jeden jediný tip na tikete sa zhodoval s vyžrebovanými číslami 1, 3, 4, 6, 9, 16, 18, 19, 20, 21, 22, vďaka čomu získal hlavnú výhru 100 000 €.

Mimoriadne úspešný rok pre lotériu VŠETKO ALEBO NIČ

Táto augustová výhra je už v poradí 4. hlavnou výhrou v tomto mesiaci a od začiatku roka 2026 tak číselná lotéria VŠETKO ALEBO NIČ zaznamenala až 20 hlavných výhier. Toto číslo jasne dokazuje, že ide o mimoriadne úspešnú a obľúbenú číselnú lotériu, ktorá pravidelne rozdáva vysoké sumy svojim hráčom.

Ako funguje lotéria VŠETKO ALEBO NIČ

Číselná lotéria VŠETKO ALEBO NIČ sa žrebuje každý deň a funguje na jednoduchom princípe. V osudí sa nachádza 22 čísel, z ktorých sa pri každom žrebovaní vyberie 11. Hlavnú výhru získajú hráči, ktorí uhádnu všetkých 11 vyžrebovaných čísel, no rovnakú šancu na výhru majú aj tí, ktorí netrafia ani jedno číslo, a práve odtiaľ pochádza aj samotný názov číselnej lotérie.

Kde a ako si možno stávkou uzatvoriť

Do číselnej lotérie VŠETKO ALEBO NIČ sa môžu hráči zapojiť prostredníctvom stávok uzatvorených na predajných miestach spoločnosti TIPOS, cez herný portál eTIPOS.sk, mobilnú aplikáciu TIPOS alebo prostredníctvom SMS. Cena za jeden tip na jedno žrebovanie je 1,50 €.

Na jednom tikete je k dispozícii 10 hracích polí a hráči môžu uzatvoriť

stávkou až na 12 žrebovaní vopred. Môžu si vybrať vlastné čísla alebo využiť náhodný tip. K dispozícii sú aj balíčky rýchlych stávok S, M, L a XL.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20% z hernej istiny z jeho číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. Hazardné hry sú určené 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:

**Kolko čísel sa žrebuje v dennej
číselnej lotérii VŠETKO ALEBO NIČ?**

A: 6

B: 11

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 28. 8. 2026 od 10:00 hod. do piatku 4. 9. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Vymenili tehly za zošity

Už onedlho si naše deti prehadia cez plece nové školské tašky. Peračník, zošity, tenisky do telocvične. V pakistanskom Lahore je takáto výbava malým zázrakom.

Desaťročná Anaya Shakeelová má v taške učebnice, zošity aj pravítko. Má aj uniformu, v ktorej môže každé ráno prísť do školy. Žije s rodičmi a piatimi súrodencami v skromnom prenajatom domčeku na okraji mesta. Otec s mamou pracujú v tehelni – v horúčave a prachu formujú z hliny tehly. Zarobia sotva na nájom a jedlo. „Do školy chodím veľmi rada,“ hovorí Anaya. „Chcem sa dobre učiť a neskôr pomôcť rodine, aby sme sa raz dostali z dlhov a nemuseli pracovať v tehelni.“

Výroba tehál patrí v Pandžábe k najhoršie plateným prácam a robia na nej celé rodiny. Mnohé kedysi prijali od majiteľa tehelne zálohu a odpracúvajú ju. Pri nízkych mzdách a neprehľadnej evidencii sa dlh nedarí splatiť. Rastie a prechádza z rodičov na deti. Keď prídu dažďe, tehelne sa zatvoria a robotníci nemajú príjem. „Rodiny si vtedy niekedy nedokážu zabezpečiť ani jedno jedlo denne,“ vysvetľuje učiteľka Aster Waseemová.

Práve tu vedú rehoľníci z Kongregácie bratov lásky školu Canon Triest. Otvorili ju v roku 1990 a deti v nej prejdú cestu od materskej školy až po maturitu. Školné

udržiavajú čo najnižšie, najchudobnejším ho celkom odpustia. Uniformu a knihy však musia kúpiť rodičia. Ak majú doma trochu školákov, aj malá suma sa zmení na neprekonateľnú prekážku. Niektorí žiaci preto začali chýbať, iní odišli. Bez kníh nestihali dobiehať učivo, bez uniformy sa hanbili.

Pomoc priniesli dobrodinci nadácie ACN. Dvesto najchudobnejších žiakov vrátane sirot dostalo v uplynulom školskom roku tašky, učebnice a uniformy. „Rodičom veľmi odľahlo a dochádzka sa zlepšila,“ potvrdzuje učiteľka Aster. Do lavíc pribudli aj ďalšie deti, počet žiakov stúpol o dvadsať až tridsať percent. A podpora pokračuje aj v tomto školskom roku.

„Teraz sa nemusím báť, že budem zostávať, lebo mi niečo chýba,“ hovorí Anaya. „Teším sa do školy.“
www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN
» ACN

Tymian ulaví prieduškám aj tráveniu

Ak ste tymian doposiaľ používali len na dochutenie pokrmov, tak neváhajte a skúste jeho liečivé účinky využiť aj v podobe čaju či sirupu.

Liečivé účinky tymianu

Liečivú silu tymianu poznali už naši predkovia a túto príjemne voňajúcu bylinku využívali najmä na liečenie problémov s tráviacim ústrojenstvom, pri zmiernení žalúdočných kŕčov, pri ničení črevných parazitov, pri nadúvaní, ale aj pri prechladnutí, pri liečbe záchvatového kašľa a priedušiek.

Pestovanie

Hoci tymian alebo dúška tymianová pochádza zo Stredomoria, dopestovať si ho môžeme aj v našich záhradách. Dará sa mu bude voľne v záhrade ale aj v nádobách na balkóne či terase. Nájdiť mu však slnečné miesto. Pestovať ho môžete priamo zo semienok alebo z predpestovaných sadeníc, ktoré sa dajú zakúpiť v záhradníctvach. Sušený ho však bez ťažkostí zakúpite v predajni s potravinami.

Tymianový sirup

Budete potrebovať:

300g trstinového cukru, 300ml vody a 15g sušeného tymianu

Takto sa to podarí:

Vodu priveďte do varu, pridajte cukor a miešajte kým sa cukor úplne rozpustí. Do

takto vzniknutého sirupu vsypete sušený tymian, odstavte, prikryte a nechajte lúhovať 30 minút. Hotový sirup sceďte cez jemné sítko alebo plátno do čistého suchého a najlepšie sterilizovaného pohára, dobre uzatvorte a uložte na tmavé chladné miesto. Podávajte 3krát denne čajovú lyžičku.

Tymianový čaj

Z nasledovnej dávky získate čaj na celý deň. Dve čajové lyžičky sušeného tymianu (maximálne 7 gramov) zalejte 500ml vriacej vody, prikryte a nechajte lúhovať 15 minút. Scedte cez jemné sítko alebo plátno a čaj popíjajte počas celého dňa. Toto množstvo neprekračujte.

Pozor

Tak ako v prípade všetkých bylín, aj tymian by sme mali užívať s mierou. Jeho nadmerná konzumácia môže spôsobiť zdravotné ťažkosti napríklad so štítnou žľazou. Ak nie ste si istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» ren



zdroj foto silviarita pixabay

REGIONPRESS

NAHLAS...

...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi



Štvrtstranový PR článok

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

Vo Vysokej nad Uhom otvorili Záhradu pútnika

V areáli Pastoračného centra Anny Kolesárovej vo Vysokej nad Uhom otvorili zaujímavé miesto, ktoré prepája ekoturizmus s duchovnou turistikou. Nová Záhrada pútnika ponúka návštevníkom priestor na stíšenie a spomalenie v obklopení kráľovských ruží.

Projekt nadväzuje na tradíciu významných európskych pútníckych miest, ako sú Lurdy či Medjugorje, a vytvára priestor pre načerpanie nových síl v samote a jednoduchosti. Návštevníci tu môžu zostať úplne offline a hľadať odpovede na životné okolnosti. „Vytváranie miest, kde môžu ľudia spomaliť a nájsť vnútorný pokoj, je dnes nesmierne dôležité. Aj preto podporil Košický samosprávny kraj tento projekt cez program Terra Incognita sumou 45 000 eur. Som hrdý, že táto záhrada už reálne obohacuje duchovný turizmus v kraji a prináša návštevníkom presne ten vyťažný priestor na oddych,“ uviedol predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka.

Záhrada v sebe ukrýva zachované pôvodné 50-ročné odrody ruží, ktoré doplnila výsadba nových drevín a kvetov. Dominantou je práve ruža, symbolizujúca krásu každého človeka. Stredom vedie klukatý chodník k šiestim architektonickým solitérnym prvkom. Štyri z týchto umeleckých diel reprezentujú emócie – radosť, bolesť, víťazstvo a oslavu. „Naším cieľom bolo vrátiť sa k myšlienke pustovníctva a prepojenia s prírodou. Záhrada má samoudržiavací cha-

rakter, funguje samoobslužne a pre verejnosť je prístupná neobmedzene a celoročne bez otváracích hodín. Pútnici, rodiny aj mládež tu nájdu bezpečné exteriérové zázemie pre svoje aktivity, púť či duchovné obnovy,“ uviedol rektor Pastoračného centra Anny Kolesárovej Pavol Hudák.

Projekt zároveň prakticky rozšíril infraštruktúru tohto pútnického miesta. Pre športovcov pribudli dva cyklostojany a vybudovali sa dlhodobé chýbajúce hygienické zariadenia vrátane toaliet pre mužov, ženy a jednej bezbariérovej toalety. O pohodlie sa postarajú aj štyri nové lavičky.

„Tento kút nášho kraja je skutočným balzomom na dušu. Návštevu unikátnej Záhrady pútnika určite odporúčam spojiť s objavovaním celého areálu. Vďaka novým cyklostojanom sem môžu pohodlne zavítať aj cykloturisti a priamo v rozáriu obdivovať nové umelecké diela. Je to výnimočné miesto pre každého, kto hľadá krásu a spojenie s prírodou,“ zhodnotila riaditeľka Košice Región Turizmu (KRT) Lenka Vargová Jurková.

» ren



zdroj foto KRT

Unikátny nález na Habánskom dvore v Košolnej

Fenka Abrisham vyhrabala plastiku psa

Sedemročná fenka Abrisham vyhrabala v lokalite Habánsky dvor na dvore rodinného domu v Košolnej unikátnu keramickú plastiku psa. Všimol si ju majiteľ pozemku, ktorý ju, spolu s ďalšími nálezmi z vyhlbenej jamy, ohlásil Krajskému pamiatkovému úradu (KPÚ) Trnava.

Dĺžka plastiky je 6,8 cm. Vymodelovaná je z jemne plavenej hliny bez pridaných prímiesí oxidácie vypálenej do bielej farby. Nemá žiadnu povrchovú úpravu. „Určenie zvierata ako psa vychádza z vymodelovanej širšej tlamy, postavenia ušníc, zúženia chrbta v brušnej časti a chvosta prilepeného na chrbte. Z detailov má figúrka ešte vyznačený jazyk. Oči hrnčiar vôbec nevytvoril a nohy len naznačil. Z artefaktu chýba jeden úlomok, ktorý sa napriek prehľadaniu vyhrabanej pôdy zatiaľ nenašiel,“ priblížil Matúš Sládok z Krajského pamiatkového úradu Trnava. Doplnil tiež, že vďaka výskumu Heřmana Landsfelda, keramikára, zberateľa, najväčšieho znalca habánskej kultúry na Slovensku a amatérského archeológa, ktorý na košolníanskom Habánskom dvore dlhú dobu realizoval vykopávky, vedia odborníci datovať plastiku do obdobia rokov 1810 až 1850. „Plastiku teda vyrobil niektorý z

pokračovateľov keramikárskeho remesla po zániku košolníanskej novokrsteneckej komunity a mohlo ísť o jedného z posledných tamjších keramikárov,“ upresnil archeológ.

Habánsky dvor

Lokalita Habánsky dvor je pomenovaná po habánoch, čo je slovenský výraz, pôvodne hanlivý, pre anabaptistov či novokrstencov, radikálnej odnože reformného kresťanského hnutia, ktoré vzniklo vo Švajčiarsku a okolitých nemecky hovoriacich oblastiach počas reformácie. V obciach, do ktorých nemecky hovoriaci novokrstenci prišli, si vytvárali samostatné sídelné časti - dvory, komúny s vlastnou cirkevnou, politickou a hospodárskou samosprávou. „Odborná literatúra sa o období príchodu novokrstencov do Košolnej rôzni. Najneskôr však prišli v roku 1626. Koncom 18. stor. ich komunita už neexistovala, zanikla vymretím, ale pôvodní obyvatelia obce nadviazali na výrobu habánskej keramiky a pokračovali v nej. V roku 1866 je v Košolnej zaznamenaný už len jeden hrnčiar. Krátko nato, v roku 1880, toto remeslo v obci zaniklo.

Výroba figúrok

S výrobou figúrok prví hrnčiari začali až počas rozvoľňovania kolektívneho dodržiava-



Plastika psa pred očistením,

zdroj foto KPÚ Trnava, foto M. Sládok

vania novokrsteneckých pravidiel a rozpadania ich komunít. Okrem plastik psov sú zo živočíšnej ríše z produkcie košolníanskych keramikárov známe vtáky, sliepky, kohúty, kačice, svine, ovce, kone a jelene. Súdobu sa vyrábali aj barany a veverice, ale nie je zrejmé, či aj v košolníanskych dielnach. Figúrky sa vyrábali viacerými spôsobmi – vytlačením do foriem, vymodelovaním voľnými rukami alebo kombinovaným spôsobom, kedy sa spodok výrobku vytočil na hrnčiarskom kruhu a zvyšok ručne vymodeloval. Časť z figúrok sa maľovala. „Zvieratká boli vyrábané ako hračky pre deti, ale

aj ako ozdoby a súčasť väčších predmetov, napríklad na keramické stromčeky sa lepili drobné veveričky, vtáčiky, pod stromčeky sa umiestňovali zajačiky, psičky, jelenčeky, a na keramické svietniky vtáčiky,“ popisuje Matúš Sládok a dodáva: „Časť z plastik zvierat sa spolu s figúrkami Panny Márie, predávala na pútnických miestach v Šaštíne a Marianke ako spomienkové predmety. Je preto takmer isté, že sa, s pútníkmi dostali aj do vzdialených regiónov Slovenska a i mimo neho. Najväčší dopyt po plastikách bol od začiatku 19. storočia a pretrval až takmer do 70. rokov 19. storočia.“

» ren

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

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



IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk

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



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,- €

Môj domov. Môj život.
Môj Stannah výťah.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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



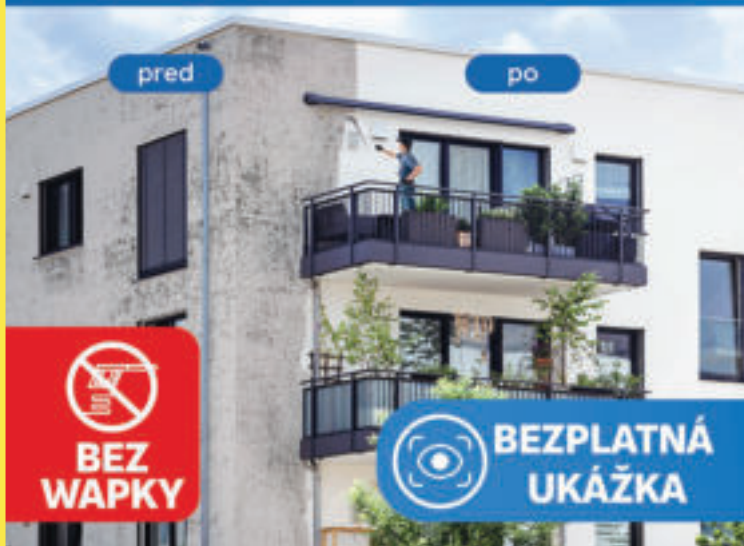
Pretože Stannah zmení Váš život.



0800 162 162

www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

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

JESEŇ 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

Voľné termíny:

12. 10. – 17. 10.
19. 10. – 24. 10.
26. 10. – 31. 10.

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

Big bean

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8 Profesionálny plynový kávovar				JURA X10 Veľký automatický kávovar					
1 DEK	VÝKON	2-10 DNI	15-60 DNI	60 DNI +	1 DEK	VÝKON	2-10 DNI	15-60 DNI	60 DNI +
60 €	80 €	40 €	20 €	9 €	25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

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.

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