REGIONPRESS
44. TÝŽDEŇ / 30. OKTÓBER 2026
ĽUBOVNIANSKO
Najčítanejší týždenník na Slovensku
Najbližšie k ľuďom
39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

Rudolf Huliak je
Strana Vidieka
Strana vidieka
HULIAKOVCI
49-0016

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE komínov
- revízie komínov ku kolaudáciám RD
- frézovanie a vložkovanie komínov
- strojové čistenie zadechtovaných komínov
- fasádne komíny
- čistenie a kontrola komínov
Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7.00 do 17.00 hod.
ZDARMA obhliadka
www.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.sk
Erimont s.r.o. Lučivná 315
e-mail: hudac@erimont.sk
0905 279 418
Michal Hudáč
99-0014

KRT-VRT
Pretláčanie - Krtkovanie
popod cesty, chodníky
zatrávnené plochy
pre inžinierske siete
Elektrika-voda plyn
0902 348 974
58-0128

www.regionpress.sk
REGION PRESS

čujte.sk
Čítajte nás:
zdroj foto KOŠICE REGIÓN TURIZMUS
www.cujte.sk

Kraj pokračuje v rozvoji cyklistickej infraštruktúry

Prešovský samosprávny kraj (PSK) pokračuje v systematickom rozvoji cyklistickej infraštruktúry. V prešovskom regióne pribúdajú nové cyklotrasy, ktoré sa budujú aj vďaka investíciám z integrovaných územných investícií (IÚI) PSK z Programu Slovensko. V oblasti cyklistickej infraštruktúry má kraj aktuálne pripravených 26 projektov za 27,5 milióna eur. Významná časť z nich je súčasťou rozvoja medzinárodnej cyklotrasy EuroVelo 11 a projektu Poloniny trail. Časť z nich už vstúpila do realizačnej fázy, ďalšie čakajú na schválenie financovania.

Medzi najnovšie cyklistické projekty realizované prostredníctvom IÚI PSK patrí cyklotrasa po nábreží Cirochy a nová lávka do historického parku v Snine. Vybudovala sa pozdĺž rieky, kde vytvorila bezpečný priestor pre cyklistov, chodcov aj oddych širokej verejnosti. Doplnila sa atraktívnymi odpočívadlami, novým mobiliárom, verejným osvetlením aj zeleňou. Celkový rozpočet projektu dosiahol takmer 1,5 milióna eur, pričom príspevok z Európskeho fondu regionálneho rozvoja (EFRR) predstavoval 1,25 milióna eur.

PSK podal na Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR viaceré žiadosti o župné eurofondy na ďalšie cyklistické úseky. V rámci medzinárodnej trasy EuroVelo 11 ide o investície v celkovom objeme 11,4 milióna eur. Z eurofondov spravovaných PSK z tohto balíka smeruje viac ako 250-tisíc eur aj do výstavby novej cyklotrasy v Rožkovanoch. Celkový rozpočet projektu predstavuje takmer 295-tisíc eur.

Zo župných eurofondov kraj zafinancuje aj ďalšie trasy EuroVela 11. Ide napríklad o úsek medzi Prešovom a Veľkým Šarišom. Projekt, ktorý má odstrániť príčiny zosuvu na tomto frekventovanom 1,7 km dlhom cyklochodníku, je pred podpisom zmluvy o nenávratný finančný príspevok vo výške takmer 3 milióny eur. Pred realizáciou sú aj ďalšie kilometre nových cyklotrás. Konkrétne ide o úsek Chmeľnica – Plavnica, Lipany (II. etapa), Šarišské Dravce – Krásna Lúka, ako aj trasu Rožkovany (II. etapa), ktorá sa napojí na existujúci úsek v Jakubovej Voli.

Kraj paralelne pokračuje aj v rozvoji cyklotrás v rámci projektu Poloniny trail. Na vybudovanie viac ako štyroch kilometrov nových úsekov podal žiadosti v hodnote 6,7 milióna eur. Projekty zahŕňajú premostenie rieky Cirocha v Stakčíne, druhú etapu v Uličskom Krivom s dvoma lávkami cez Zbojský potok. Vo vysokom štádiu prípravy a pred procesom verejného obstarávania je aj úsek v Snine od Sninských rybníkov cez Magurický potok smerom na Stakčín.

» ren

zdroj foto PSK

Výročia a udalosti

6. novembra 1945
prezident Edvard Beneš vymenoval druhú povojnovú vládu **vedenú Zdeňkom Fierlingerom.**

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY
PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY
- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti
VEĽKÁ JESENNÁ AKCIA
ZĽAVA pre seniorov
Oprava komínu GRÁTIS
0950 266 604
MAĽOVANIE PLOCHÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH KVALITNOU DVOJZLOŽKOVOU FARBOU
www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com
88-0016

čujte.sk
Pripravte si domáce jablkové čipsy
www.cujte.sk
zdroj foto armenak/pixabay

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
Ľubovniansko
0907 877 862

REGION PRESS Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **4. novembra 2026**

Súťaž týždňa s Tiposom
Viac na dvojstrane vo vnútri
18+ HRAJ ZODPOVEDNE
TIPOS Vaše výhry, naša radosť
35-0013

Bezplatný týždenník
ĽUBOVNIANSKO
Najbližšie k ľuďom
EV 6208/24
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
Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878
Ing. Kristína Fürdös 0907 877 862

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácnosti)
Každý týždeň:
Stará Ľubovňa, Čirč, Forbasy, Hniezdne, Hromoš, Chmeľnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

Odborníci radia čo robiť, ak niekto náhle skolabuje

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň záchrany života. Ten nás upozorňuje, že na záchranu ľudského života nemusíme byť zdravotníci. Niekedy stačí vedieť, ako správne zareagovať, nebáť sa pomôcť a začať konať.

Prečo je to také dôležité?

Podľa odborníkov, približne 7 z 10 prípadov náhleho zastavenia srdca sa odohrá doma. Je preto veľká pravdepodobnosť, že človekom, ktorý raz bude potrebovať vašu pomoc, môže byť niekto z vašich najbližších.

Pri zastavení krvného obehu rozhodujú minúty. Včas začatá kardiopulmonálna resuscitácia (KPR) môže až zdvojnásobiť šancu na prežitie.

Predstavte si, že niekto vo vašej blízkosti náhle skolabuje. Človek, ktorého máte radi, kolega v práci alebo úplne neznámy človek na ulici. Vedeli by ste, čo robiť? Prinášame rady odborníkov, ktoré na sociálnej sieti zverejnil Slovenský Červený kríž:

• ***Skontrolujte –*** Je bezpečné priblížiť sa? Reaguje človek na oslovenie alebo dotyk?

• ***Zavolajte -*** 155 alebo 112 – Ak človek nereaguje, okamžite volajte pomoc a zapnite hlasný odposluch. Operátor vám pomôže skontrolovať dýchanie a prevedie vás ďalším postupom.

• ***Resuscitujte a použite AED*** – Ak človek nedýcha normálne, začnite stláčať hrudník v jeho strede, rýchlosťou 100 až 120 stlačení za minútu, do hĺbky 5 až 6 cm. Ak je dostupný automatický externý defibrilátor (AED), zapnite ho a riaďte sa jeho pokynmi.

„Podľa nových odporúčaní nemusíte sami najskôr zisťovať, či človek dýcha normálne. Ak nereaguje, volajte tiesňovú linku okamžite. Operátor vám pomôže situáciu vyhodnotiť a poradí, čo robiť ďalej," radia odborníci zo Slovenského Červeného kríža a dodávajú: „A nezabúdajte, že AED môže použiť aj človek bez zdravotníckeho vzdelania. Prístroj vás bude sám navigovať. Najväčšou chybou je neurobiť nič!"

» ren

Ilustračné foto. ***zdroj foto golda pixabay***

SUDOKU

2		1	8				3	
	7				6			
			5				9	
					9		8	
	4				3			
		2	6			9		
6								1
		5		1	8			
		3				7	2	5

Chcete 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 €

Čísla rubrík:
1 – Auto-Moto
2 – Elektro, technika
3 – Domácnosť, nábytok
4 – Dom a záhrada
5 – Zverinec, drobnochov
6 – Hobby a šport
7 – Deťom
8 – Darujem
9 – Zoznámenie
0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov.
SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmená „SL" v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

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

STAVEBNÉ A TESÁRSKE PRÁCE
zateplenie domov, strechy, opravy komínov, rekonštrukcie, elektroinštalácie, jadrá, obklady, potery, maľovky, sadrokartóny, omietky, izolácie domov, oplotenia, zámková dlažba, výmena rín, kovovýroba, voda, kúrenie, dvere, okná

VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOV, GARÁŽÍ, PIVNÍC, POVÁL
búracie práce, likvidácia nebezpečného odpadu (azbest, eternit a iné), pílenie stromov
0902 266 147
13-0407

www.regionpress.sk
REGION PRESS

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

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
66-0153

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	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	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	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	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDZSKO
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
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO
2 ELEKTRO, TECHNIKA
3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
4 DOM A ZÁHRADA
» Kúpim starý traktor, aj nefunkčný. 0905 675 749
5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
6 HOBBY A ŠPORT
7 DEŤOM
8 DARUJEM
9 ZOZNÁMENIE
0 RÔZNE

Spotrebiteľ ich môže odovzdať aj bez nákupu nového výrobku

Staré batérie a elektrozariadenia nepatria do koša

Použité batérie, nefunkčný mobil či pokazená rýchlovarná kanvica obsahujú materiály, ktoré možno opätovne využiť, ale aj látky, ktoré môžu ohroziť zdravie ľudí a životné prostredie. Základom bezpečného nakladania s týmto odpadom je oddelený zber. Spotrebiteľ má pritom viac možností, než si často uvedomuje.

„Každý predajca batérií je povinný zabezpečiť ich oddelený spätný zber. Použitú batériu môže spotrebiteľ odovzdať na predajnom mieste alebo v špecializovanej zberni, ktorá má oprávnenie nakladať s týmto druhom odpadu," vysvetľuje **Ing. Jiří Mikulenka,** predseda predstavenstva a generálny riaditeľ **SLOVMAS, a. s.**

Boxy na batérie sú dostupné

Malé prenosné batérie možno vložiť **do zberných boxov** všade tam, kde sa predávajú. Takéto boxy sa nachádzajú aj **v priestoroch obcí či škôl.** Nie všetky batérie však možno zbierať rovnakým spôsobom. Osobitný režim si vyžadujú tie, ktoré obsahujú nebezpečné látky, napríklad ortuť alebo olovo. „Medzi nebezpečný odpad patria aj klasické štartovacie batérie. Tie treba odovzdať na riadnom zbernom mieste. Nebezpečné alebo zmiešané zložky zároveň nesmú byť v školách voľne dostupné maloletým," upozorňuje Jiří Mikulenka.

Ani spotrebiče nesmú skončiť v komunálnom odpade

Podobné pravidlá platia pre vyradené elektrozariadenia. Starý mobil, rýchlovarnú kanvicu či iný spotrebič **možno priniesť na zberný dvor,** odovzdať počas zberu organizovaného obcou alebo odniesť k predajcovi elektrotechniky. Menšie zariadenia sa zbierajú aj prostredníctvom osobitných boxov v predajniach a na ďalších verejných priestoroch. Dôležité je, **aby neskončili v nádobe na komunálny odpad** ani voľne položené pri kontajneroch. „Pre spotrebiteľa je zásadná informácia, že odovzdanie starého elektroza-

zdroj foto: red

riadenia sa nesmie viazať na kúpu nového výrobku," zdôrazňuje Jiří Mikulenka. V praxi to znamená, že veľmi malé elektrozariadenia s vonkajším rozmerom do 25 centimetrov možno **bezplatne odovzdať** vo väčších predajniach elektrotechniky **aj bez toho,** aby si zákazník kúpil nový výrobok. Pri väčších spotrebičoch platí bezplatný spätný zber spravidla pri kúpe nového zariadenia rovnakého druhu.

Nenechávajte ich doma

Vybité batérie ani **pokazenú elektroniku preto netreba hromadiť** doma. Poškodené batérie môžu časom začať vytekať a najmä lítiové batérie predstavujú pri nesprávnom skladovaní riziko požiaru. Pri najbližšej návšteve predajne či zberného dvora alebo počas zberu organizovaného obcou ich preto odovzdajte na určenom mieste. Jednoduchým krokom **predídete rizikám** a umožníte, aby sa cenné materiály z odpadu opäť využili.

Ing. Jiří Mikulenka

Získaj
uvítací balík
1050 €
+280 free spinov
TIPOS
KASÍNO
Miesto, ktoré nikdy nespí
Vstúp do online kasína
10€ ihneď po registrácii
+
Bonus 20€
k 1. vkladu
Naskenuj ma
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
35-0013

EXTRA VÝPLATA: počas prémiového žrebovania získali hráči na výhrach viac ako 1,1 milióna

Október patrí v TIPOS-e číselnej lotérii EXTRA VÝPLATA. Prémiové žrebovanie prináša dvojnásobné výhry a hráči sa už stihli tešiť z potešujúcich súm.

Vyše 280-tisíc eur ako navyše

Celková suma, ktorú hráči vyhrali „navyše“ v 3. až 8. výhernom poradí, presiahla v priebehu prémiového žrebovania už viac ako 280 tisíc eur. Ide o peniaze, ktoré by v štandardnom režime hry nezískali. Bonus v podobe zdvojnásobených výhier sa premietol až do 291 320 uzavretých stávok, takže príležitosť využilo naozaj veľké množstvo hráčov.

Hlavná výhra 480-tisíc eur

Októbrové žrebovanie prinieslo aj najvyššiu možnú výhru. V 1. výhernom poradí padla výhra 480 000 eur. Práve takéto výhry robia EXTRA VÝPLATU jedinečnou, keďže namiesto jednorazovej sumy prinášajú výhercovi pravidelnú „extra výplatu“ v hodnote 4 000 eur mesačne na dlhé roky.

3 žrebovania, 6 výhercov v 2. výhernom poradí

Radosť mali aj výhercovia v 2. výhernom poradí. Doteraz padla jedna výhra v hodnote 30 000 eur, dve výhry po 15 000 eur a tri výhry po 10 000 eur.

Atraktívny prvok lotériovej ponuky

Zdvojnásobené výhry v nižších výherných poradiach rozširujú okruh tých, ktorí sa môžu tešiť z výhry. Je to príjemné spestrenie pre všetkých, ktorí radi hrajú pre radosť.

Hrajte zodpovedne

Hra by mala byť vždy predovšetkým zábavou. Výhra je príjemným bonusom, nie istotou. Preto odporúčame hrať len za sumy, ktoré si môžete dovoliť, a nepovažovať hru za spôsob riešenia finančných problémov. Hra je určená len osobám starším ako 18 rokov.

EXTRA VÝPLATA pokračuje

EXTRA VÝPLATA sa žrebuje dvakrát týždenne, takže hráči majú príležitosť zapojiť sa pravidelne a naplno využiť prebiehajúce prémiové obdobie, ktoré trvá do konca októbra. Všetkým doterajším výhercom srdečne gratulujeme a ostatným držíme palce.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20 % z hernej istiny z číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu 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

18+

Súťaž týždňa s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

Otázka týždňa:

V akej hodnote je bonus k 1. vkladu v TIPOS kasíne?

A: 20 €

B: 1 €

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

- Súťaž týždňa prebieha od piatku 30. 10. 2026 od 10:00 hod. do piatku 6. 11. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

35-0013

PRÁVO NA PRAVDU
RADŠEJ RAZ VIDIEŤ, AKO 100x POČUŤ.
Zoroslav Kollár
Verejná diskusia
Piatok, 06. 11. 2026, 17:00
Penzión Gurmen, Nám. sv. Mikuláša 1, Stará Ľubovňa
OBYVATELIA OKRESU STARÁ ĽUBOVŇA!
PRÍĎTE ZISTIŤ, AKO OPRAVÍME SLOVENSKO.
www.pravonapravdu.sk
Objednávateľ: Politická strana Právo na pravdu, Družstevná 69/2, 83104 Bratislava, IČO 57259526.
Dodávateľ: JobWave s.r.o., Vinohradnícka 1367, 903 01 Senec, IČO: 56612877. Toto je politické reklamné oznámenie. Voľby do NR SR 2027.
14-0210

Pripravte záhradu na zimu

Aj na prelome októbra a novembra nás v záhrade čaká ešte veľa práce. O slovo sa hlási jazierko, závlahový systém, záhradné náradie aj záhradný nábytok. Poradiť si musíme aj s opadaným lístím.

Čo s opadaným lístím

Jeseň je obdobím, kedy máme v záhradách starostí s opadaným lístím viac než dosť. Jestvuje však viacero možností, ako ho zužitkovať - skôr ako pohrabané lístie spracujeme, je dobré ho podrviť. Časť z neho môžeme potom zapracovať do kompostu, a časť využiť ako ochrannú nástielku pre naše dreviny či trvalky – ochráni ich pred zimou a tiež zadrží v pôde vlhkosť. Ďalšou možnosťou je ponechať časť lístia k dispozícii pre živočíchy, napríklad niekde v kúte záhrady, tie v ňom v zime nájdu útočisko.

Uskladnite záhradný nábytok

Prenosný záhradný nábytok pred zimou očistite vodou, prípadne aj vhodným saponátom a odložte pod strechu, prípadne do pivnice, garáže alebo komory. Ak naň nemáte dostatok miesta, zadovážiť si môžete ochranný obal na záhradný nábytok a ním zabezpečiť, že váš záhradný nábytok bude počas zimy chránený pred znečistením, vlhkosťou aj pred poveternostnými vplyvmi.

Očistite náradie

Po ukončení prác očistite záhradné náradie a uskladnite ho na suché miesto.

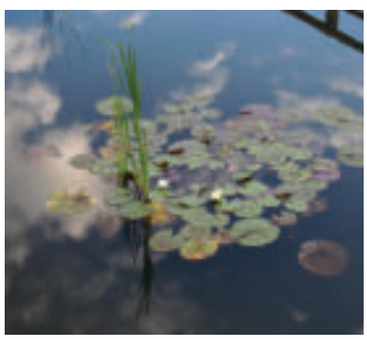
Zazimujte jazierko

Plastové a murované jazierka na zimu vypustite, aby ich nepoškodila mrznúca voda. Fóliové jazierko vypustiť netreba. Pozor však na napadané lístie a zvyšky rastlín. Pred zimou ich odstráňte a vyberte z jazierka aj čerpadlá, filtre, prípadne UV lampy. Ak máte v jazierku rastliny, aj tie potrebujú vašu pozornosť. Hoci väčšina z nich zimu prečká, tie náchylnejšie radšej z vody vyberte a uskladnite vo vetranej pivnici, v ktorej teplota neklesne pod bod mrazu. Počas zimy ich pravidelne zvlhčujte.

Vypustite a vypnite vodu

Vodu zo sústavy záhradného vodovodu pred zimou vypustite a uzavrite vodovodné kohútiky. Polievacie hadice odložte na suché miesto.

» ren



zdroj foto Fealin pixabay

Cesnak a med – skvelá kombinácia pri prechladnutí

Ak nás potrápi prechladnutie, uľaviť od ťažkostí nám môže pomôcť cesnakový med. Kým med je považovaný za prírodný antibakteriálny prostriedok, tak v spojení s cesnakom, o ktorom hovoríme aj ako o prírodnom antibiotiku, by mohlo ísť o skutočne dobrú kombináciu.

Cesnakový med

Suroviny: 2 hlávky cesnaku, med, 2 uzatvárateľné sterilizované poháre

Postup:

Hlávky cesnaku očistite od vonkajších šupín a rozoberte na jednotlivé strúčiky. Tie aj spolu so šupkou vložte do pohára a zalejte medom tak, aby boli celkom ponorené. Pohár dobre uzatvorte viečkom a pri izbovej teplote nechajte med sedem dní odstáť.

Následne med preceďte do čistého suchého pohára, uzatvorte viečkom a skladujte v chladničke. V prípade nachladnutia môžete užívať trikrát denne jednu lyžičku.

Vedeli ste, že...

...cesnak sa využíva ako prírodné antibiotikum a tiež je obľúbený pre jeho veľmi silné antibakteriálne, antimykotické a antivírusové účinky, vďaka čomu je skvelým pomocníkom v boji s rôznymi infekciami?.

Cesnak obsahuje silice a éterické oleje, ale aj minerály ako napríklad draslík, vápnik, mangán, fosfor či zinok. Bohatý je na vitamín C a B6, obsahuje tiež vitamíny A, B1, B2,C, D a K. Rovnako znižuje vysoký krvný tlak a priaznivo vplýva na dýchacie, tráviace aj močové ústrojenstvo.

...med obsahuje enzýmy, organické kyseliny a antioxidanty, ktoré pomáhajú v boji proti baktériám a vírusom? Tiež tlmí dráždivý kašeľ a pomáha pri bolesti hrdla.

Náš tip

Med by sa nemal pridávať do horúceho čaju, pretože vysoká teplota ničí jeho najcennejšie zdraviu prospešné látky.

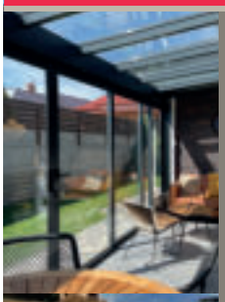
» ren

zdroj foto gasfull pixabay

Oplatí sa !

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĎOM

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 KVALITE
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

98-0005

68-001

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač
Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie
Opravy
Izolácia plochých striech
Klampiarske práce
Zateplenie
ZĽAVA 15%
na objednávky
prác do 30.11.
Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

91-0101

POKRÝVAČ - TESÁR
rekonštrukcia striech, oprava garáží,
oprava a výmena dosiek,
klampiarske práce, izolácie,
montáž a oprava odkvapov,
oprava a renovácia eternitových striech,
kompletná výmena strechy
na svoju prácu poskytujeme záruku

ZĽAVA
10%
0944 269 050

06-0072

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