

# L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

**Steel SK** ... **Strojárska výroba ponúka voľné pracovné miesta**

**CNC Sústružník**

- riadiaci systém Siemens, Fanuc

**CNC Frézar**

- riadiaci systém Heidenhain

**0908 974 489** Práca je v Bardejove

**Steel SK** ... **Strojárska výroba ponúka voľné pracovné miesta**

**Technológ - konštruktér**

- práca s CAD-CAM softvérom, tvorba technologických postupov

**Kontrolór kvality**

- potrebná prax z metrologie

**0908 974 489** Práca je v Bardejove

**DACHMANN**  
www.dachmann.sk

**PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE**

**DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ**

SERVIS A OPRAVA OKIEN

- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
- PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
- ZASKLIEVANIE BALKÓNOV
- SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com

**051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169**

**ČISTENIE HROBOV**

- Čistenie hrobov
- Obnova písma
- Dosekávanie písma

**AKCIA**

JEDNOHROB 90€ **70€**

DVOJHROB 140€ **100€**

Obnova písma 1,50€ **1,30€/ZNAK**

Impregnácia a doprava ZDARMA

**0911 996 087 0949 651 250**  
www.cistenie-hrobov.sk

**Nátery striech Čistenie a maľovanie fasád**

**0940 823 590**

**NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV**

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu

**0908 152 485**

**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 dlhodobé skúsenosti

**0950 266 604**

ZEAVA pre seniorov

www.bituflex.sk  
Bituflexroznava@gmail.com

**OBNOVA STRIECH**

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

**NON STOP - 0944 720 932**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH Ž'LABOV

ZÁRUKA 25 ROKOV

Spoločnosť J.R.G. hľadá vhodného kandidáta na pracovnú pozíciu

**J.R.G.**

**PREVÁDZKOVÝ ÚDRŽBÁR**

**Náplň práce, právomoci a zodpovednosti:**

- zabezpečovať bezporuchový chod automatizovaných lakovacích liniek
- starostlivosť o mechanické a elektrické zariadenia
- starostlivosť o lakováciu, dopravníkovú a manipulačnú techniku
- výkon preventívnej údržby a odstraňovanie porúch na zverených zariadeniach
- zabezpečovať opravy SaZ externými dodávateľmi, organizovať a kontrolovať prácu dodávateľov

**Miesto práce:** Štefánikova 887/53, Poprad

**Druh pracovného pomeru:** plný úväzok

**Počet rokov praxe:** 3

**Mzdové podmienky (brutto):** 1300 EUR/mesiac

K mzde prináležia prémie do výšky 15% a iné zamestnanecké benefity

**Osobnostné predpoklady a zručnosti:**

- manuálna zručnosť, skúsenosť s opravou strojov a zariadení
- strojárske vzdelanie je výhodou
- záujem o dlhodobú a stabilnú prácu
- pracovné nasadenie
- tímový hráč

Záujemcovia môžu zasielať životopisy na mailovú adresu: **kariera@jrg.sk**

**VÝMENA STUPAČKOVÝCH ROZVODOV VODY, PLYNU A KANALIZÁCIE V BYTOVÝCH DOMOCH.**

- Profesionálny prístup, odborná a rýchla montáž za najlepšie ceny.
- Prvotriedne materiály so zárukou až 10 rokov.
- Obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky ZDARMA.

**ENERGOSPOL**  
vodaplynkúrenie

**+421 908 688 739**  
Viac na **energospol.sk**



Správna voľba

34% ZĽAVA  
3,29\*  
**2,15**  
• (1 kg = 0,60)  
Tradičné maslo  
250 g



46% ZĽAVA  
2,39\*\*  
**1,29**  
Slnečnicový olej  
1 l



1 pranie od  
**0,23**

52% ZĽAVA  
41,99\*  
**19,99**  
• (pranie = 0,37)  
• (0,50/0,28)  
Ariel tekutý prací gél/kapsuly  
52/103/90 praní  
rôzne druhy



50% ZĽAVA  
4,98\*\*\*  
**2,49**  
Biele hrozno bezjadierkové  
1 kg balenie



Lidl STÁNOK  
KROKOVÉ ČIŠTENIE

33% ZĽAVA  
0,89\*\*\*  
**0,59**  
Šalátové uhorky  
1 kg



35% ZĽAVA  
6,99  
**4,49**  
Kuracie stehná XXL  
cena za 1 kg  
bez kostí a kože



XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

\*Odpovedná bežná maloobchodná predajná cena výrobku.  
\*\*Zmena účtovníctva v rámci 1 kg balenia predajného cenníka. 1. 1. zmena účtovníctva. Cena, vzťahujúca sa na základnú porovnanú cenu dňa 10. 7. 2024.  
\*\*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnaného výrobku za rovnakých podmienok. Do výdatku za celú dobu uplatnenia.  
1 kg Slovenská republika, s.r.o. pre organizáciu na Slovensku predajcu a distribútora výrobku.  
... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Ponuka tovaru platí od 19. 8. do 25. 8. 2024 alebo do vypredania zásob. Objavy v rámci vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleníach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

# BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA **AUGUSTOVÁ** PONUKA

vhodná na podlahové vykurovanie



Top cena

**6,49** m<sup>2</sup>

## LAMINÁTOVÁ PODLAHA „COMFORT“ BOROVICA MORSKÁ

Rozmery: š 19,3 × d 138,3 cm, hrúbka 7 mm.  
Obsah balenia 2,135 m<sup>2</sup>. OBI č. 5325204

vhodná na podlahové vykurovanie



Top cena

**6,99** m<sup>2</sup>

## LAMINÁTOVÁ PODLAHA „COMFORT“ JEDLOVEC RUSTIK

Rozmery: š 19,3 × d 138,3 cm, hrúbka 8 mm.  
Obsah balenia 1,868 m<sup>2</sup>. OBI č. 5325196

vhodná do vlhkých priestorov



Top cena

**13,99** m<sup>2</sup>

## VINYLOVÁ PODLAHA DUB „PADUA“

Rozmery: š 18 × d 122 cm, celková hrúbka 3,5 mm.  
Obsah balenia 2,635 m<sup>2</sup>. OBI č. 1298397

Top cena

**39,99**

## DVERE INTERIÉROVÉ „ARUBA“<sup>1</sup>

Interiérové dvere plné, lakované, dekor dub  
škandinávsky, pravé/ľavé, šírka: 60, 70, 80 a 90 cm.  
OBI č. 1006808 a i.

Top cena

**59,99**

## DVERE „METRIX“<sup>1</sup>

Interiérové dvere presklené. MDF rám opláštený  
HDF doskami. Lakované. Pravé/ľavé, šírka: 60, 70,  
80 a 90 cm. Dub bielený. OBI č. 1006881 a i.

Top cena

**79,99**

## DVERE INTERIÉROVÉ „PALLMER“<sup>1</sup>

Interiérové dvere plné, 3D fólie, taliansky orech,  
pravé/ľavé, šírka: 60, 70, 80 a 90 cm.  
OBI č. 2179877 a i.

## Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na [obi.sk](https://obi.sk)

<sup>1</sup>Cena je bez kovania a zárubne.

Platí od 16. 8. do 29. 8. 2024 alebo do vypredania zásob.



# OBI®

**DOKÁŽETE ČOKOLVEK**

**Bezplatný týždenník**  
**LUBOVNIANSKO**  
 EV 6208/24

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

Ročník I, Vydanie 16, týždeň 33/2024.

**Redakcia:**  
 lubovniansko@regionpress.sk

**INZERCIA**  
 Alena Berithová **0907 877 862**

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

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)**  
**Každý týždeň:**  
 Stará Ľubovňa, Čiž, Forbasy, Hniezdné, Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údoly, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešio jazykovú úpravu.

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

**Západné Slovensko**

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

**Stredné Slovensko**

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

**Východné Slovensko**

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

# Stále je čas na nové dobrodružstvá

Hoci sa nám letné prázdniny už pomaličky blížajú do finále, stále nás ešte čaká dostatok pekných dní vhodných na objavovanie krás našej vlasti.

Počas leta sa mnohí z nás venujú turistike. Skvelú príležitosť, ako sa naše vychádzky do prírody môžu zmeniť na zaujímavé výlety za poznáním, nám poskytujú náučné chodníky. Nájdeme ich roztrúsené po celom Slovensku. Niektoré nám umožňujú dozvedieť sa viac o našej faune a flóre, iné spoznávať rozličné kultúrne pamiatky a nájdú sa aj také, ktoré nás prenású do ďalekej histórie.

No a pri histórii ešte chvíľku zostaneme, pretože fascinuje mnohých z nás. Prenikanie do historických súvislostí, odhaľovanie pozadia rozličných udalostí či spoznávanie života významných osobností môže byť častokrát nielen zaujímavé, ale aj poučné a inšpiratívne. Je skvelé, že na Slovensku máme veľa pozoruhodných múzeí a práve vďaka ich návšteve môžeme získať rôznorodé poznatky z čias minulých. Vypraviť sa však do minulosti môžeme aj návštevou hradov, zámkov či zrúcanín, ktorými je Slovensko priam posiate. Z ich krásy im nič neubral ani zub času, a tak obdivujeme tieto naše skvosty a nasávajúme ich magickú atmosféru.

Ak nás história predsa len trochu omrzí, môžeme si spestriť leto obdivovaním kvetov. Myslím, že nepoznáam nikoho, kto by ich nemal rád. Skvelou príležitosťou, ako sa tešiť z ich krásy, môže byť aj návšteva botanickej záhrady. Veľmi vzácne exempláre rôznych tropických a subtropických rastlín môžeme obdivovať v Botanickej záhrade Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, príjemnú oázu pokoja nájdeme aj v Botanickej záhrade Univerzity Komenského v Bratislave, zaujímavé domáce i exotické kvetiny na nás čakajú v Botanickej záhrade Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre, no a k tisíckam ruží môžeme privoňať napríklad v Rozáriu v Dolnej Krupej.

Keďže letné horúčavy pravdepodobne ešte nepovedali posledné slovo, občas sa nám žiada trochu sa schladiť. Možností je viacero a jednou z nich môže byť napríklad návšteva niektorej z našich slovenských jaskýň. Nielenže tam nájdeme skvelé útočisko počas horúcich dní, ale budeme mať tiež možnosť obdivovať prekrásne prírodné úkazy.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

**INZERUJTE U NÁS**

**0907 877 862**  
 lubovniansko@regionpress.sk

- najčítanejšie regionálne noviny
- najväčšia distribúcia
- vydávané každý týždeň
- grafika v cene inzerátu

www.regionpress.sk

f lubovniansko

**čujte.sk**

Čítajte nás:

www.cujte.sk

**Občianska riadková inzercia**

01 AUTO-MOTO / predaj
02 AUTO-MOTO / iné
08 STAVBA
» Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682
09 DOMÁCNOSŤ
10 ZÁHRADA A ZVERINEC
11 HOBBY A ŠPORT
12 DEŤOM
13 RÔZNE / predaj
» Predám klavír, 450 €. 0905 385 148
14 RÔZNE / iné
» Kúpim domáce vajčka v SL. 0905 385 148
15 HĽADÁM PRÁCU
16 ZOZNAMKA

**Chcete si podať inzerát?**

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:  
 RPmedzera SL medzera  
 Číslo rubriky/medzera Text inzerátu

Príklad:  
 RP SL 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia reálna je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každý začatý 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.**  
**TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.  
**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v Ľubovoľných iných našich novinách, SL zmeňte za skratku novin, ktorú nájdete v tíraži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

**BEZPEČNOSTNÉ DVERE**

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

DUB MATNÝ	DUB ŠEDÝ	ORECH MATNÝ	DUB VZOR	ANTRACIT	BIELE VZOR	<b>CENA od 390 €</b>
-----------	----------	-------------	----------	----------	------------	----------------------

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

**0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78**

Otvorené: Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

		4		9				7	
S		9			3				
U	7	1	6	4	5			9	
D	6	3							
O	2							9	
K	1	9		7	4			5	6
U	4								
					3			7	2

	9	8	6					4		3
S		5	3	4				9		
U										
D		4	2	5	3				8	
O		5		6			8			9
K	8						2	1		
U	2			9			3	1		
					2					4

**STOVKY KUSOVÝCH KOBERCOV  
K ODBERU PRIAMO NA PREDAJNI**

METRÁŽNE, KUSOVÉ A DOMÁCE KOBERCE,  
BEHŮNE, PVC, VINYLÓVÉ A LAMINÁTOVÉ  
PODLAHY, BYTOVÝ TEXTIL, GARNÍŽE,  
OBŠÍVANIE KOBERCOV, POKLÁDKY

**KOBERCE BRATEX**  
TIE NAJKRAJSIE KOBERCE...

OC SEVERKA KEZMAROK, GARBIARSKA 19  
0907 906 996, 0907 925 233  
www.bratex.sk | bratex@bratex.sk

REALIZUJEME POKLÁDKY PVC-PODLAHOVÍN A KOBERCOV

**SE**  
**KOMPLEXNÉ ELEKTROINŠTALAČNÉ SLUŽBY**

- ELEKTROINŠTALÁCIE RODINNÝCH DOMOV A BYTOV
- REKONŠTRUKCIE A OPRAVY ELEKTROINŠTALÁCIÍ
- KAMEROVÉ SYSTÉMY A SMART DOMÁCNOSŤ
- BLESKOZVODY A REVÍZIE

+421 905 508 133 es.elektro@outlook.sk

**Čistenie hrobov a dosekávanie písma**

**AKCia** pred po  
Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob	70€
dvojhrob	100€
malba písma	1,30€/znak

impregnácia a doprava **zdarma!**

Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny **0902 509 700**

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb

[www.cisteniehrobovsaris.sk](http://www.cisteniehrobovsaris.sk)

Po prečítaní noviny odhod'te do triedeného odpadu / PAPIER /

**Výročia a udalosti**

**25. augusta 1609**  
Galileo Galilei predstavil svoj prvý ďalekohľad

**26. august 1883**  
erupcia sopky Krakatoa

**čujte.sk**

Otvorili nové unikátne múzeum

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

## Potláčajú nepokoj a zlepšujú náladu

# Doprajme si šťavnaté broskyne

Broskyne patria vďaka svojej výbornej a osviežujúcej chuti medzi obľúbené druhy ovocia. Vďaka obsahu vitamínov, minerálov a rôznych iných látok, majú veľmi blahodárne účinky aj na naše zdravie.

### Pestovanie

Hoci broskyne pochádzajú z Číny, dokážeme ich pestovať aj v našich záhradách. Treba mať však na pamäti, že vyžadujú úrodné, stredne ťažké pôdy s dostatočnou vlhkosťou. Keďže sú broskyne náročné na teplo a svetlo, mali by sme im nájsť slnečné miesto chránené pred vetrom. Aj u broskyní platí, že ak sa chystáte vysadiť rastliny pestované v kontajneri, môžete tak urobiť počas ce-

lej doby vegetácie. Pokiaľ ste si zakúpili voľnokorenné stromčeky, teda rastliny predávané s holými koreňmi, bez črepníka, je možné ich vysadiť do záhrady výlučne na jar, alebo na jeseň.

### Účinky na zdravie

Broskyne obsahujú veľké množstvo draslíka, vápnika, sodíka, železa, horčíka, zinku a niacínu, ktoré pozitívne vplyvajú na duševnú pohodu človeka. „Vďaka vysokému podielu niacínu spolu s horčíkom, selénom a zinkom potláčajú vnútorný nepokoj, nervozitu a zlepšujú náladu,“ približuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava odborníčka na zdravú výživu Mgr. Klinčáková. Broskyne sú bohaté na vitamín C, A, B1 a B2, karotény a xantofyli, ktoré zlepšujú imunitný systém. Majú močopudné účinky, čím čistia naše obličky a močový mechúr a tiež odstraňujú červy z čriev.

### Použitie

Broskyne najlepšie chutia čerstvé. Pridávať si ich môžeme do ovocných šalátov, nápojov či drení. Konzervované broskyne majú podobné využitie ako tie čerstvé a rovnako si z nich môžeme pripraviť rôzne koláče, dezerty či zmrz-



Ilustračné foto.

zdroj foto Kathas\_Fotos pixabay

liny. Džem z týchto chutných plodov poslúži ako nátierka na chlieb s maslom či ako lahodná plnka do palacínok.

### Náš tip:

#### Tvarohové rezy s broskynami

(plech rozmer cca 30x40 cm)

**Suroviny:** na cesto: 340 g polohrubá múka, 220 g kryštálový cukor, 4 vajcia, 100 ml vlažná voda, 130 ml rastlinný olej, 1 prášok do pečiva, 2 PL kakao  
**na plnku:** 750 g jemný tvaroh, 130 g práškový cukor, 1 vanilkový cukor, 1 vanilkový puding v prášku, 2 vajcia, 740 ml broskynový kompót

**Postup:** V miske vyšľaháme 4 vajcia

s cukrom, pridáme olej, vodu, múku zmiešanú s práškom do pečiva a 2 lyžice kakaa. Hlboký plech vystelieme papierom na pečenie a vylejeme naň polovicu cesta.

V druhej miske vyšľaháme vajcia s cukrom a vanilkovým cukrom, jemne zamiešame tvaroh a vanilkový pudingový prášok. Plnku opatrne vylejeme na cesto a následne na ňu poukladáme scedené na menšie kúsky pokrúpané broskyne. Potom na tvarohovú plnku nalejeme zvyšok cesta a upečieme.

Múčnik podávame pokrúpaný na kocky a posypaný práškovým cukrom.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto MrGajowy3 pixabay

## Skrytý mesiac ženy

Trinásty mesiac v roku sa nezačína prvého a nekončí tridsiateho prvého. Nachádzame sa práve na jeho začiatku.

Podľa starobylej tradície sa nazýva aj „mesiacom ženy“, či „tridsiatnikom ženy“. Otvára ho 15. augusta slávnosť Nanebovzatia Panny Márie, a uzatvára sviatok Sedembolestnej 15. septembra. Počas týchto tridsiatich dní sa slávia aj menšie mariánske sviatky: 22. augusta je spomienka Panny Márie Kráľovnej, sviatok Mena Panny Márie pripadá na 8. septembra a jej narodenie si pripomínáme 12. septembra. V tomto období sa kresťania obzvlášť obracajú k Márii v modlitbách a konajú sa púte k mariánskym svätyniam.

Na Nanebovzatie vrcholí leto, lúky sú v pestrej nádhere a ponúkajú množstvo kvetov. Staré liečiteľské znalosti hovoria o tom, že liečivé bylinky majú v čase Máriinho „tridsiatnika“ zvláštny účinok. Neskôr rastliny vynakladajú energiu na tvorbu semien alebo posilnenie koreňov, aby prežili zimu. S výnimkou ľubovníka bodkovaného, ktorý sa zbiera počas letného slnovratu, by sme na bylinky mali vyraziť práve počas týchto tridsiatich dní.

V Katolíckej cirkvi sa na slávnosť Máriinho nanebovzatia zvyknú posviacať nazbierané kyticky. Tradične

do zväzku patrí biblicky symbolický počet: tri, sedem, dvanásť, alebo až sedemdesiatšedem. V závislosti od kraja sa do kyticky viaže divozel, ľubovník, palina, vratič, myši chvost, skorocel, harmanček, repík, železník, alchemilka, šalvia, materina dúška, ďatelina, obilie a ďalšie. Posvätenie bylín vyjadruje, že Boh je prameňom každej liečivej sily, a na príhovor Panny Márie nám môže darovať uzdravenie.

Tento zvyk má korene už v 10. storočí a vychádza z tradovaného príbehu. Apoštol Tomáš nebol prítomný pri zosnutí Panny Márie. O tri dni pri jeho návrate si želal vidieť jej telo. Keď učeníci otvorili Máriin hrob, nenašli žiadne pozostatky, iba voňavé ruže a bylinky. Preto je práve sviatok Nanebovzatia dňom posviacania liečiviek, ktoré sa počas roka používajú pri chorobách.

Modlitbu k Nanebovzatiu nájdete na [www.acnslovensko.sk](http://www.acnslovensko.sk)



» acn  
zdroj foto ACN

## Ako postupovať po návrate z dovolenky

Letné obdobie patrí dovolenkám a výletom. To však môže okrem príjemných zážitkov niekedy priniesť aj nepríjemnosti spojené s rizikom zdravotných problémov, pričom niektoré ochorenia sa môžu prejavíť už počas cesty alebo ihneď po návrate, no väčšina ochorení sa prejaví najneskôr do 6-12 týždňov. Upozorňujú na to odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR).

„U niektorých ochorení, ako napríklad malária, sa príznaky môžu objaviť až po pol roku alebo roku. Ak ste sa vrátili z krajín s výskytom exotických ochorení, je dôležité aj po návrate sledovať svoj zdravotný stav. Zároveň je potrebné dodržať pokyny lekára, ktoré sa týkajú napríklad užívania liekov proti malárii v stanovenom období po návrate z exotickej destinácie,“ radí doktorka Adriana Mečochová, vedúca Sekcie epidemiológie a pripravenosti na pandémie.

### Isolujte sa

„V prípade objavenia sa zdravotných ťažkostí po návrate z dovolenky sa izolujte a skontaktujte svojho ošetrojúceho lekára. Informujte ho o ceste a pobyte v cudzine - a to aj napriek tomu, že od návratu z dovolenky uplynul dlhší čas,“ doplnila doktorka Tatiana Červe-

ňová, hlavný hygienik SR.

Ak vyhľadáte zdravotnícku pomoc či diagnostiku, dodržte základné všeobecné opatrenia na zamedzenie šírenia nákazy:

- majte pri kontakte s inými ľuďmi nasadený respirátor,
- priebežne a dôsledne dodržiavajte hygienu rúk,
- v prípade podozrivej vyrážky ju majte preventívne prekrytú - zvolte voľné tričko s dlhým rukávom, vzdušné nohavice.

Ďalší postup a vhodnú liečbu následne určí lekár na základe výsledkov vyšetrenia a podľa stanovenej diagnózy a celkového zdravotného stavu.



» ren  
zdroj foto Bru-nO pixabay

## Zvýšte pozornosť v období tehotenstva

# Toxoplazmóza - parazitárne ochorenie

Vedci zo Slovenskej akadémie vied (SAV) priniesli v uplynulých dňoch informácie o ochorení, ktoré sa častokrát spája s mačkami. Toxoplazmózu spôsobuje mikroskopický parazit *Toxoplasma gondii*. Uvádza sa, že v závislosti od hygieny a stravovacích návykov je vo svete nakazených 10 % až 60 % ľudí. Podľa prieskumov parazitológov zo Slovenskej akadémie vied je na Slovensku infikovaných v priemere 21 % dospelých ľudí.

„Mačka je definitívnym hostiteľom parazita, ktorý u nej žije v čreve. Počas akútnej fázy infekcie vylučuje v truse do prostredia obrovské množstvo oocyst (vajčiek), ktoré sú infekčné pre človeka, pre mačky, ale aj pre všetky druhy teplokrvných živočíchov. Táto fáza vylučovania oocyst trvá v priemere dva týždne. Po tomto období toxoplazma zamigruje do svalov a orgánov mačky, kde sa opuzdí a mačka prestáva byť pre človeka nebezpečná. Preto nie je dôvod na paniku,“ vysvetľuje parazitologička.

### Pozor na tehotenstvo a oslabenú imunitu

„Infekcia sa u človeka najčastejšie

neprejavuje vôbec, prípadne prebehne vo forme mierneho, chrípku pripomínajúceho ochorenia. Problémy môže spôsobiť v prípade, že sa žena nakazí počas tehotenstva, keď môže dôjsť k poškodeniu plodu alebo až k potratu. Ďalšou rizikovou skupinou sú ľudia s oslabenou imunitou, u ktorých sa môže rozvinúť závažné, niekedy až fatálne ochorenie,“ tvrdí parazitologička Daniela Antolová z Parazitologického ústavu SAV, v. v. i.

### Ako sa môžeme nakaziť?

Toxoplazmózou sa môžeme nakaziť pri konzumácii jedla, pití vody alebo náhodným požitím pôdy, ktoré boli kontaminované mačacím trusom. Podobne je to aj pri konzumácii surového alebo tepelne nedostatočne upraveného mäsa zvierat, ktoré boli nakazené *Toxoplasma gondii*. Vedci ale zdôrazňujú, že zdraví imunokompetentní ľudia aj tehotné ženy, ktorí už boli v minulosti vystavení infekcii a majú pozitívne protilátky proti *Toxoplasma gondii*, sa nemôžu znova nakaziť.

### Nie všetky sú rizikové

Štúdia vo Švajčiarsku ukázala, že len menej ako 1 % mačiek vylučuje oocysty do prostredia. Potvrdzujú to aj výsledky parazitológov SAV - zo 750 mačiek



Ilustračné foto.

zdroj foto IlonaBurschl pixabay

vyšetrených v roku 2022 boli oocysty *T. gondii* potvrdené len u šiestich zvierat. „Mačky, ktoré sú chované výlučne vo vnútri a nie sú kŕmené surovým mäsom, nepredstavujú pre ľudí prakticky žiadne riziko. Je nepravdepodobné, že sa nakazíte dotýkaním sa nakazenej mačky, pretože oocysty sa zvyčajne nenachádzajú na srsti mačky a po opustení tela v truse trvá minimálne 2 až 4 dni, kým sa stanú infekčnými,“ dodala vedkyňa.

### Dôležitá je prevencia

Parazitológovia odporúčajú ako prevenciu umývanie ovocia a zeleniny, ktoré by mohli byť kontaminované pôdou, a teda potenciálne aj mačacím trusom. Pri tepelnej úprave by teplota vo vnútri mäsa mala dosiahnuť min. 70 °C po dobu 3 minút. Toxoplazmu ničí aj zmrazenie na -20 °C po dobu minimálne 3 dní.

Informácie poskytl SAV

» ren

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## MONITER

### ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE

11  
ROČNÉ  
SKÚSEBNOSŤ!

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT  
7016  
HNEDÁ  
8003  
HNEDÁ  
8017  
BIELA  
9016

LETO SA BLÍŽI!

Hliník

**POZOR!**  
na podvodné firmy  
U nás si viete objednať  
zimnú záhradu aj

**bez ZÁLOHY!**  
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme  
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 383 881

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

## Oplatí sa<sup>1</sup>.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ  
ONLINE!



## DOM KAVY

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

### KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

## SIMON - Fleisch

**BRAVČOVÁ  
A HOVÄDZIA  
PORÁŽKA  
V NEMECKU**

**14€ - 20€**

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

**od 13€**

PODĽA KVALIFIKÁCIE  
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky  
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva  
Nemecké sociálne poistenie

Vybavíme všetko  
potrebné pre prácu

Možnosť turnusov

Ubytovanie zabezpečené  
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400

UZÁVIERKA ĎALŠIEHO VYDANIA REGIONÁLNYCH NOVÍN JE 21. AUGUSTA 2024

## MONT-SKA

zasklievanie balkónov

MONTUJEME

Rámový systém Aluplus

Bezrámový otočný systém

AluVista, AluVerso

Bez rámový systém HPS

Celohliníkové zábradlia

Zasklievanie balkónov a terás

stačí prezvoniť alebo zasláť sms a my sa vám ozveme

**0905 205 774 • 0948 205 774**

záruka na stálosť

farby 28 rokov

záručný aj pozáručný

servis zdarma

výrobky sú certifikované

Spišská Belá, Továrenská 22

Poprad, Levočská 845/15 PD VIKTORIA

Pondelok - Piatok 8.00 - 12.00, 13.00 - 17.00

info@balkony-zaluzie.sk



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA BALKÓNOV  
A TERÁS • PRÍSTREŠKY  
PREKRYTIA BAZÉNOV  
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ  
ZÁBRADLIA A BRÁNY

**gszasklenie.sk**  
0800 333 223

ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**



**Stannah**

**Ahoj, Leto!**  
PONUKA  
GRIL alebo  
FRITÉZA

**Aké máte plány na zajtra?  
So spoločnosťou Stannah  
máte nekonečno možností.**

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

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**

**Služby  
Špičkovej  
Kvality**

[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do  
31.8.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.



**TOP INJECT**

**S GARANCIOU**

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV  
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

**ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA**

stabilizujeme základovú pôdu  
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

**0918 726 754**

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU  
**SK.ABAINNOVATOR.COM**

**ZHUTŇOVANIE**



**EKOLOGICKÉ**

**ČISTENIE  
FASÁD**

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

**BombaFasada**  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)

**0905 148 393**

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA**



**BUĎTE NA OČIACH AJ V AUGUSTE**

**Vyskúšajte čím skôr  
ÚČINNÚ REKLAMU  
v najčítanejšom týždenníku na Slovensku**

**LUBOVNIANSKO**

Týždenne až v **12 940**  
domácnostiach