

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 13 100 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

PRESTIX
KADERNÍCTVO / KOZMETIKA
**KADERNÍCTVO
A KOZMETIKA**
aj bez objednávok!

KADERNÍCKE POMÔCKY PRESTIX

JAKUBIANSKÁ ZASTÁVKA,
STARÁ L'UBOVŇA
(VEDĽA OPTIKY)
0918 829 831



- pozvánky
- oznámenia
svadobné, promočné
- vizitky
- už od 0,03 - €/ks
- fotokalendáre

0903 415 789



Veterán na svadbu

0908 852 642

**VÝKUP
KOŽÍ**

a PREDAJ KRMÍV

**PREDAJ
SLIEPOK**
od 6.8.2019

www.slovakiaskins.sk

Viac informácií

NA STRANE č. 7

KRT - VRT

Pretlačanie - krtkovanie
Popod cesty, chodníky,
zatravnéné plochy
pre inžinierske siete,
elektrika-voda-plyn

0902 348 974

Nie **neni**, ale **nie** Slovenčina naša
je. Nie **zvyknúť robiť**, ale **robiť**.

ZATEPLOVANIE PODKROVIA

- STRIEKANÁ PENA PUR
- FÚKANÁ CELULOZA

+48 **602-521-334**

www.myrdaizolacje.pl



99-0156



Realitná kancelária
Hypotekárne centrum

Chystáte sa predat' svoj byt,
dom alebo pozemok
príďte k nám do kancelárie
MAXXIMA Real

www.maxxima.sk

A vybavíme Vám aj úver
a to bez starostí
a poplatkov



Levočská 2/A
OD Kocka
Stará L'ubovňa

Mgr. Jana Šoltýsová

0908 479 600

www.pozicajsima.eu

požičovňa minibagrov
mininakladačov a minidumprov
stroje do 850 kg v St. L'ubovni



Netráp sa a požičaj si stroj
urobíš si to sám
a ešte sa pri tom zabavíš
0948 544 401

PREDAJ A SERVIS PC
Kristián Kaleta EL-COMP TRADE

**ZNAČKOVÉ PC
NOTEBOOKY
MONITORY, TABLETY**

TONERY a CARTRIDGE pre všetky typy tlačiarň

STARÁ L'UBOVŇA
Mierová 14
0905 464 632
(v bloku za Večierkou)

STARÁ L'UBOVŇA
Nám. Sv. Mikuláša 26
0948 823 624
(oproti TATRA banke)

www.slprofil.eu

okná • dvere
parapety • žalúzie
klampiarske výrobky

DULEXIM

najlepšie ceny
v okrese SL

podlahové kúrenie
vykurovacie káble
vykurovacie rohože
termostaty

Garbiarska 19/82,
064 01 Stará L'ubovňa
www.dulexim.sk
e-mail: info@dulexim.sk
tel.: 052 43 214 59
tel./fax: 052 43 214 92

0905 507 735

IDETE NA DOVOLENKU, SLUŽOBNÚ CESTU?
PONÚKAME KUFRE RÔZNYCH VEĽKOSTÍ A FARIEB

0948 823 624

UŽ OD 26,- €

COMP Námestie sv. Mikuláša 26A, Stará L'ubovňa

**RENOVOVANÁ
TECHNIKA JE
BUDÚCNOSŤ**

Najlepší pomer
ceny a výkonu

refurished
renovované PC

Mierová 14
(v bloku za Večierkou)
STARÁ L'UBOVŇA

Nám. Sv. Mikuláša 26
(oproti TATRA banke)
STARÁ L'UBOVŇA

Kristián Kaleta
EL-COMP TRADE
0905 464 632
www.refurbished.sk

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 €
DVOJHROB 100 €
DOPRAVA ZDARMA

0910 281 674

www.profcleanatry.sk

KUPÓN
NA ZĽAVU
10€

PLATÍ DO 31.8.2019



- ♦ pokládka zámkovej dlažby
- ♦ ploty a plotové systémy
- ♦ oporné múry

f BaDi Dlažba

t 0918 100 929 / 0907 583 409

e badi.dlazba@gmail.com

99-0140

61_0039

LUBOVNIANSKO

Redakcia: Mierová 14
STARÁ LUBOVŇA
lubovniansko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS s.r.o.
Študentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Kristán Kaleta 0907 887 332

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (13.100 domácností)

Každý týždeň:
Podolíneč, Stará Ľubovňa a v obciach: Nová Ľubovňa, Hniezdne, Chmeľnica, Jakubany, Nižné Ružbachy, Vyšné Ružbachy, Lesnica, Veľký Lipník, Haligovce, Jarabina, Kamienka, Litmanová, Veľká Lesná, Ľubotín, Orlov, Plaveč, Plavnica, Čirč, Ďurková, Vislanka, Hromoš, Kyjov, Údol, Šarišské Jastrabie, Sambrona a Kolačkov

Nová folklórna tradícia

Zvlášť slovo – folklór. Vyvoláva predstavu ľudových odevov, tancov, letných festivalov, radosti a povznesenia sa nad rutinu všedných dní. Folklór je definovaný ako súbor kultúrnych javov, ktoré sa prakticky prejavujú formami ústnej, hernej, tanečnej, dramatickej a hudobnospevnnej komunikácie. Jeho nositeľom a rozširovateľom je kolektív, aj keď prvotným tvorcom bol jeden človek. Folklór podlieha kolektívnym normám.

Žiaľ, u nás už aj amorálnosti, nemravnosti a falši. Stáva sa folklórom okrádať – ako inak – vždy tých slabších a dobrosrdečnejších. Kultúrnym javom našej spoločnosti sa stáva hrdoš na nakradnúť. Nepoctivo získané, nečestne nadobudnuté. Ide o kolektívne šialenstvo, mnohí sa vzhliadajú v zlodejoch, kriminálnikoch, v podvodníkoch s bielymi goliermi a v morálne a hodnotovo vyprázdnených bytostiach, tváriacich sa ako elita národa.

Podnikateľ pokojne okradne subdodávateľa živnostníka, veď je to iba živnostník a takých čaká v rade na to, aby sa dali ochotne okradnúť. Faktúry platí potreba, exekúcie sa báť netreba, veď patrí medzi „naších“ a kto mi dokáže úmysel? A ak by sa aj nejaký súd

našiel, ktorý uvalí exekúciu, majetok prevediem na biele kone, nič nevlastním, nič nemám, čo mi môžu? A hor sa na sezónnu dovolenku do Dubaja.

Priateľ navrhne kamarátom spoločnú dovolenku, nadšene súhlasia, on zariadi pobyt, cestovnú kanceláriu, letenky. Po dvoch týždňoch sa vrátia a zistí, že kamaráti nie sú kamaráti a že z investície neuvidí ani euro.

Folklórna bezcharakternosť. Čoraz prítomnejší jav našej novodobej „kultúry“ žitia i spolužitia. Kto nám ho sem zavial, rozosial po Slovensku, medzi kedysi čestných a pracovitých ľudí?

Je načase to rázne odsúdiť a odmietnuť. Vás ešte neokradli? V obchode, na faktúrach, o kus zeme v záhrade? Na ilúziách o cti a morálke? Či o priateľstve a láske? Tak sa pripravte, čoskoro ste na rade.

Ak nepoviete rázne nie. Ak sa tomu spolu nepostavíme.

Aspoň trochu šťastia v tomto, dnes, netradične, od bežného želanía – veľa šťastia.

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

» revízie komínov ku kolaudáciám RD

» frézovanie a vložkovanie komínov

» strojové čistenie zadechtovaných komínov

» fasádne komíny

» čistenie a kontrola komínov

0905 279 418
obhliadka ZDARMA

Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7.00 hod do 17.00 hod

www.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o., Lučivná 315
Michal Hudáč

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	57.000	Bratislavsko Východ
BZ	67.000	Bratislavsko Západ
DS	26.000	Dunajskostredsko
GA	30.000	Galancko+Šaliansko
HC	24.000	Hlohovecko+Sereďsko
KM	15.000	Komárňansko
LV	30.000	Levice
MA	25.500	Malacko
NR	48.000	Nitriansko
NZ	35.000	Novozámocko
PK	21.000	Pezínsko
PN	32.500	Prievidza+NM+MY
SC	25.000	Sereďsko
SE	31.000	Sereďsko+Skalité
TO	38.000	Topoľčiansko+PE+BN
TN	52.000	Trenčiansko+DCA+IL
TT	45.500	Tmaňsko
ZM	18.000	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	51.100	Banskobystricko+BR
KY	30.000	Kysucko+CA+KM
LI	35.500	Liptovsko+LM+RK
LC	30.000	Lučenecko+VK+PT
MT	39.250	Martinskó+TR
OR	38.600	Oravsko+DK+NO+TS
PB	35.500	Považsko+PB+PU
PD	35.000	Prievidza
ZV	36.500	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.500	Ziarisko+ZC+BS
ZA	52.000	Zilinsko+BV

Východné Slovensko

BJ	31.000	Bardajovsko+SK+SP
GE	25.000	Gemercko+RV+RS+RA
HU	25.000	Humensko+VT+SV+ML
KE	82.750	Košicko
KS	22.250	Košicko okolie
SL	13.100	Ľubovniansko
MI	30.500	Michalovsko+TV+SO
PP	40.000	Popradsko+HK
PO	40.000	Prešovsko+SB
SN	30.000	Spišsko+LE+GL

NOVÝ Svadobný SALÓN

VŠEADRI LUBOVNIANSKÉHO SV. MIKULÁŠA 21

PREDAJ, POŽIČOVŇA SVADOBNÝCH ŠIAT A DOPLNKOV

0915 463 175
nájdete nás vedľa VÚB banky

SALLYBAU

VÝSTAVBA REKONŠTRUKCIE

info@sallybau.sk
www.sallybau.sk

0949 561 455

Nie som rád za výhru, ale teším sa z výhry. Nie päť euro, ale päť eur.

Slovenčina naša

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ

ČEREŠŇA MATNÁ

ORECH MATNÝ

DUB VZOR

ČEREŠŇA VZOR

BIELE VZOR

AKCIA 250€
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.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0905 468 802 KEŽMAROK, Priekopa 1804

Otvorené: Po-Pia: 9.00-17.00

ZATEPLOVANIE RODINNÝCH DOMOV FASADY NA KOMPLET S MATERIÁLOM MONTÁŽ SADROKARTÓNOV

www.zateplovanie-fasady.eu

0904 845 444

Baumit

Slovenčina naša

Nie cezčas, ale nadčas.
Nie kde idem, ale kam idem.
Nie začína zábava, začína program, ale začína sa zábava, začína sa program.

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

regionpress.sk

inzerujte u nás 0907 887 332

RYCHLOČISTIAREN PERIA

Šitie paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie + vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA

0950 626 815 Stará Ľubovňa

INZERCIA

0907 887 332



ŠANCA PRE KAŽDÉHO

Nezamestnanosť. Slovo, ktoré by malo byť vymazané zo slovníka.

Jedným zo základných ľudských práv, ukotvených v ústave Slovenskej republiky, je právo na prácu. Mnohí si to neuvedomujú, no zamestnanie, ktoré jedni berú ako prirodzenú súčasť ich života, môže byť pre iných nedosiahnuteľný cieľ. O tom, ako správne využiť svoj potenciál a zabezpečiť pre seba a svoju rodinu životný štandard aký si zaslúžite, sa rozprávame s Ing. Kamilom Timurom z Prvej stavebnej sporiteľne.

Na Úrady práce na celom Slovensku denne prichádzajú uchádzači o prácu. „Podávajú si kľučky“ aj u vás?

Situácia je iná ako v minulosti. Niet sa čo čudovať, veď na trhu práce dnes nájdete pracovné činnosti o akých sa vám prednedávnom ani nesnívalo. Navyše, ľudia majú veľakrát o práci v banke alebo pre banku skreslenú predstavu. Netušia, že možno práve oni budú pre ňu prínosom. Banka predsa nie sú len čísla. Pracovník tejto finančnej inštitúcie využije okrem ekonomických znalostí aj komunikatívnosť, organizačné schopnosti, analytické i strategické myslenie a v neposlednom rade svoju kreativitu.

Nemyslite si, že dôvodom je ich viacnásobné odmietnutie inými zamestnávateľmi? Viete, nie každý má to šťastie, že je zdravý a má spokojnú, zdravú a šťastnú rodinu.

Iste. Pri našej práci sa stretávame s rôznymi osudmi. Mnohé sú veľmi inšpiratívne. Je preto pre nás veľkým zadostiučinením, keď práve ľuďom s trpkým osudom môžeme pomôcť. Stačí im dodať viac odvahy. Rozumiem aj tomu, že sa cítia nepotrební a sklamaní. Môžu mať však talent, ktorý zatiaľ v sebe neobjavili. PSS im dá šancu a nádej na lepší život.

Aký talent máte na mysli? A kto sa teda môže uchádzať o prácu v Prvej stavebnej sporiteľni?

Talent počúvať. Ostatné ich naučíme. Nebudeme sa pýtať na známky v škole, na sociálne pomery ani na pôvod. Šance majú všetci rovnaké. Každý, kto rád spoznáva nových ľudí, pozorne počúva, chce rozšíriť svoje vedomos-



ti, je vytváralý a má víziu do budúcnosti, je na najlepšej ceste stať sa naším kolegom. To, aký potenciál v sebe skrýva a ako by ho mohol najlepšie využiť, zistíme pri osobnom rozhovore s uchádzačom o prácu.

To znie naozaj zaujímavo. Spomenuli ste, že banka nie je len o číslach. Predstavte nám teda bližšie prácu, ktorú ponúkate.

Na začiatku vám položím niekoľko otázok. Plní ľudom sny, ale nie je Ježiško? Vďaka nemu ste doma rýchlejšie, ale nie je taxikár? Mení bývanie na domov, ale nie je architekt? Kto je to? Nemusíte si lámať hlavu. Je to obchodný zástupca PSS. Jeho poslaním je pomáhať ľuďom nájsť cestu k vysnívanému bývaniu. Nepredáva. Ponúka riešenie.

Prečo by sa mal niekto rozhodnúť pracovať ako obchodný zástupca Prvej stavebnej sporiteľne?

Poznáte vo svojom okolí rodiny s malými deťmi, ľudí ktorým ich zdravotný stav neumožňuje pracovať 8 hodín denne alebo sedmospáčov, ktorým robí ranné vstávanie tak trochu ťažkosť? Ja ich mám vo svojom okolí veľa. Obchodný zástupca PSS je pánom svojho času. Pracovnú dobu si môže prispôsobiť svojim potrebám i potrebám svojej rodiny.

Rozumiem tomu správne, že v kancelárii nemusia sedieť celý čas?

Kancelária, vrátane moderného technického vybavenia, je k dispozícii viacerým obchodným zástupcom a je to len jedno z miest, kde môžu svoju prácu vykonávať. Pracovať môžu doma, v parku, v kaviarni, vlastne kdekoľvek, kde im to bude vyhovovať. Odporúčame však, aby bol v kancelárii vždy aspoň jeden pracovník PSS. Kancelária je stále najlepšie miesto pre potenciálnych klientov, ktorí sa v nej môže zastaviť aj bez predchádzajúceho dohovoru.

Každého bude zaujímať aj finančné ohodnotenie. Čo im odpoviete, keď sa vás opýtajú na odmenu za prácu?

Presne ako ste povedali. Dostanú odmenu za prácu. Takže ten, kto chce a bude pracovať, bude podľa toho aj odmenený. O tom, koľko zarobí rozhodne len on sám. Finančné ohodnotenie je nepochybne nastavené motivačne. To však zďaleka nie je všetko. Nových kolegov podrobne uvedieme do problematiky a tí skúsenejší sa s nimi radi podelia o svoje poznatky. Majú možnosť získať výhodné účelové pôžičky na vytváranie vhodného pracovného prostredia, stavebné sporenie a úvery so zvýhodnenými podmienkami a iné exkluzívne motivačné aktivity, spoločenské a športové akcie celoslovenského i regionálneho charakteru.

Fantastické. Tak už len posledná otázka. Ako sa môžu uchádzači o prácu obchodného zástupcu PSS na vás nakontaktovať?

Stačí, keď navštívia stránku:

www.pracapss.sk
alebo www.pss.sk/kariera
a dozvedia sa viac.

Občianska
riadková
inercia

01 AUTO-MOTO / predaj

» Predám Toyota Auris, rv02/2011, 1,6 valvematic, 97kw, výborná spotreba, k autu letné aj zimné pneu na elektrónoch originál Toyota. Zachovala, servisovaná, 1. majiteľ. Cena dohodu. Tel.0944 383 151

02 AUTO-MOTO / iné

Predám moto enduro yamaha xt 125 x zachovala môže sa jazdiť od 16r t 0915234506

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

» KÚPIM HAKI LEŠENIE, 0908 532 682

09 DOMÁCNOST

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si
podať inzerát?

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

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor.
Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme.
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** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na 2 strane vľavo dolu.
Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Diéta na zníženie hladiny cholesterolu

(1. časť)

TLC diéta rieši vysoký cholesterol, učí vymeniť nezdravé tuky za zdravé, pomáha chudnúť.

TLC diéta je určená nielen ľuďom s vysokou hladinou cholesterolu, ale je vhodná aj na úpravu hmotnosti. Skratka pochádza z anglického Therapeutic Lifestyle Changes, znamená liečebné zmeny životného štýlu. Bola vyvinutá americkým Národným ústavom zdravia v roku 2001 v rámci Národného cholesterolového edukačného programu a vyvolala ohlas u kardiológov aj diabetológov. V roku 2019 má 8. miesto medzi všetkými posudzovanými diétami podľa odborníkov, v roku 2014 dokonca obsadila druhú priečku.

3 hlavné zásady o zložení tukov v strave na zníženie hladiny cholesterolu:

- maximálne 7 percent nasýtených tukov
- maximálne 200 mg cholesterolu
- nenasýtené tuky predstavujú 25 – 35 percent energie

Celkový denný príjem energie podľa požadovaného cieľa:

- úprava hladiny cholesterolu: muži

2 500 kilokalórií (kcal), čo je 10 500 kilojoulov (kJ) a ženy 1 800 kcal, teda 7 560 kJ

- úprava cholesterolu a hmotnosti: muži 1600 kcal teda 6720 kJ, ženy 1 200 kcal, čo predstavuje 5040 kJ

Pri diéte treba sledovať prijatú energiu potravou, prepočítavať kalorické tabuľky, zloženie potravín. Je to síce náročnejšie, ale aj nevyhnutne potrebné, ak si niekto chce upraviť cholesterol, či hmotnosť. Jednoducho to bez znalostí o výžive nejde. Dobrou správou je, že takto získané vedomosti spôsobia, že nebude človek tápať či a prečo je dané jedlo povolené, alebo nie. Naučí sa každý, ktoré sú zdravé a ktorí nezdravé tuky, ktoré cukry sú prospešné a ktoré nie. Tí, ktorí nechcú rátať, môžu si skladbu stravy vyskladať podľa odporučených porcií a ich veľkosti.

O základných princípoch diéty si povieme nabudúce.

» MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MBA, MPH
Diabetologička, odborníčka na poruchy metabolizmu a výživy

50%80%20%70%

AJ TU MOŽE BYŤ
VAŠA REKLAMA

Nie boj za pravdu, ale pýcha je nepriateľom spolupráce



Dovoľte, aby sa som najprv vrátil ku kauze „Námestie SNP“. V nej ma ľudia zo Za slušné Slovensko“ obvinili, že som im odmietol vydať námestie na oslavy 30. výročia Novembra 1989. Keďže to bola lož, respektíve neslušný výmysel, lebo ma nikto od nich a ani nikto iný v tej veci nekontaktoval, ohradil som sa voči tomu. Čo asi nečakali.

Po týždni útokov od nich a novinárov hlavne z médií, ktoré vlastni Penta, či Týždňa, ktorý Penta štedro dotuje, však nastal zásadný obrat. Keďže som sa nevzdával, nakoniec Za slušné Slovensko kapitulovalo a muselo priznať, že si to na mňa vymysleli. Aspoň, že tak.

Tesne predtým ich klamstvo obhajoval Michal Truban a zastal si ich. Keď priznali klamstvo, myslel som, že Truban sa mi ospravedlní, ale nie, miesto toho vyšiel ešte viac do útoku voči mne a nášmu hnutiu OĽANO, že si s nami nedokáže predstaviť spoluprácu.

Nuž, história sa opakuje. Presne tak isto ako Gazda pravice Procházka pred voľbami v roku 2016 v košeli s vyhrnutými rukávami, tak isto aj dnes samozvaný „budúci premiér“ Michal Truban, vopred káduje ľudí na hodných a nehodných byť v „jeho vláde“. Na ľudí slušných a tých ostatných.

Nerozumiem tomu. Pán Trubana sa zrejme tiež dotklo, že som sa ohradil voči tomu, že neustále prezentuje ľudí z PS/SPOLU ako nových politikov, hoci jeho najbližší kolegovia Štefunko či Beblavý sú v skutočnosti v politike 20, respektíve 17 rokov a prestriedali kopu strán.

Lenže aj pri kauze „Námestie SNP“ ako aj pri Beblavom a Štefunkovi som hovoril len a len pravdu, ale pán Truban tvrdí, že práve takáto politika - hovorenie pravdy, je prekážkou našej spolupráce. Myslím, že sa mylí. Ak má prísť ku skutočnej zmene, musí skončiť systém, kde existujú dve pravdy - jedna pre „našich ľudí“ a druhá pre ostatných. Kde zákony a pravidlá platia podľa sympatií a známostí.

Ak chce pán Truban byť raz lídrom, ktorý prinesie skutočnú zmenu na Slovensku k lepšiemu, mohol by používať menej slov o slušnosti a spolupráci, ale o to viac takých činov. A hlavne menej miestnej pýchy a viac pokory. Nabobtnané ego a povýšenecký prístup k prípadným partnerom sú vlastnosti, ktoré sú presným opakom toho, čo človek, ktorý sa chce raz stať dobrým premiérom potrebuje.



» Igor Matovič
predseda hnutia OĽANO

TIP NA VÝLET

Archeopark, Hanušovce

Skanzen, Svidník

Hrad Brekov

Duklianske bojisko a pamätník

Svetelný dom, Belianske Tatry

VIETE O ZAUJÍMAVÝCH MIESTACH
S KTORÝMI SA CHCETE PODELIŤ?

napíšte nám na FB:
[www.facebook.sk/
lubovniansko.sk](https://www.facebook.sk/lubovniansko.sk)

ZAPOJTE SA DO SÚŤAŽE O SKVELÉ CENY

Zapojte sa do našej súťaže a vyhrajte skvelé smartfóny alebo tablet. Stačí, keď si v období od 1. 7. do 31. 8. 2019 aktivujete niektorú z vybraných služieb, a ste automaticky v hre.

AKTIVUJTE SI NIEKTORÚ Z NASLEDUJÚCICH SLUŽIEB A STE V ŽREBOVANÍ:

- mobilný paušál ÁNO L a vyšší alebo
- Magio TV, Magio internet alebo pevnú linku v programe XL, alebo
- niektorú kombináciu služieb v programe L + L a vyššie.

1. CENA
SAMSUNG
GALAXY
A50

2. CENA
TABLET
LENOVO
TAB E10

3. CENA
SAMSUNG
GALAXY
J6+

Viac informácií o ponuke nájdete v Telekom Centre Stará Ľubovňa, Nám. sv. Mikuláša 7.



ZAŽÍME TO SPOLU

Ponuka platí pri uzavretí zmluvy na vyššie uvedené služby s 24-mesačnou viazanosťou a len v Telekom Centre Stará Ľubovňa, Nám. sv. Mikuláša 7. Účastník bude zaradený do žrebovania o 3 ceny – mobilný telefón Samsung Galaxy A50 alebo Samsung Galaxy J6+, alebo Tablet Lenovo TAB E10. Viac informácií u predajcu v uvedenom Telekom Centre alebo v Štatúte súťaže.

Hľadáme novú posilu
do nášho tímu na pozíciu :
HLAVNÝ KUCHÁR / KUCHÁRKA
mzda brutto: 5,20 - 5,80€/ hod (TTP)
Záujemcovia píšite na mail:
admin@hotelpodbranou.com

- možnosť práce pre páry
- poskytujeme ubytovanie zdarma



WWW.HOTELPODBRANOU.COM • 0944 277 555

ZVÝŠTE SI
**KÚPNU
SILU**
INZERCIOU
0907 887 332



WWW.REGIONPRESS.SK

Najpredávanejšie BETÓNOVÉ PLOTY na Slovensku

PROFIL INVEST
SLOVAKIA

0918 217 665

PREŠOV
MAXI
DACHMAN
s.r.o.
EUROOKNÁ
a hliníkové okná a dvere

PLASTOVÉ OKNÁ, DVERE

- KOMPLETNÁ STAVEBNÁ ČINNOSŤ
- PREDAJ PARAPETOVÝCH DOSÁK
- ŽALÚZIE A SIEŤE PROTI HMYZU
- GARÁŽOVÉ BRÁNY



možnosť predaja
aj na splátky

ZĽAVA -45%

Kontaktná adresa Prešov:
Levočská 2
Tel./fax: 051/7718 607
Mobil: 0903 634 202

Kontaktná adresa Poprad:
Hviezdoslavova 24
tel.: 0915 547 169
email.: poprad@dachmann.sk



www.dachmann.sk
maxidachmann@gmail.com

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

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

Nie **idem pri** Slovenčina naša
bránku, ale **idem k bránke**.

V tatranských plesách nie je možné sa kúpať

Najmä v letných mesiacoch lákajú tatranské plesá návštevníkov, aby sa ochladili či okúpali v ich priezračných vodách. Keďže však majú tieto plesá vysokú biologickú a kultúrnu hodnotu, podliehajú prísnej ochrane a kúpanie v nich môže preto kúpania sa chtvivých výletníkov vyjsť poriadne drahé. V zmysle zákona o ochrane prírody a krajiny im hrozí pokuta až 66 eur.

Tatranské plesá sú citlivým ekosystémom a domovom mnohých drobných živočíšnych druhov – jedinečných glaciálnych reliktov alebo endemitov obývajúcich len určité lokality, pri ktorých aj malé zmeny prostredia môžu viesť k ich zániku. Podľa informácií, ktoré poskytla Správa TANAP, problém spočíva v tom, že náhradné populácie týchto druhov neexistujú alebo sú príliš vzdialené. Tieto chladnomilné druhy našli svoje útočisko v poľadovej dobe práve vo vyšších polohách tatranských plies. Znáмым druhom je napríklad chránený glaciálny relikt žiabronôžka severská či glaciálny relikt veslonôžka.



Krištáľovo čistú vodu tatranských plies je potrebné chrániť.

foto autor dominika kopáčová

Kúpanie by nenávratne zmenilo ekosystémy

Podľa najnovších štatistík príde do TANAP-u ročne 3,5 až 4 milióny návštevníkov. Ako Správa TANAP uvádza, ak by bolo len štvrtina z tohto počtu turistov umožnené okúpať sa v plese, tak by sa nenávratne zmenila kvalita týchto ekosystémov, pričom ich prvotné poškodenie vzniká už len samotným prístupom návštevníka k plesu, v prípade, že sa pohybuje mimo značkovanej turistického chodníka. „Pobrežná okrajová časť plesa je citlivá na zošľapávanie brehov a vegetácie. Dochádza tak k erózii brehov, zakaľovaniu vody a poškodzovaniu pobrežnej vegetácie, ktorú často tvoria chránené druhy rastlín a pobrežných biotopov,“ objasňuje Správa TANAP. Druhým faktorom je samotný vplyv kúpania sa na chemizmus vody. Opaľovacie krémy, deodoranty a repelenty obsahujú rôzne chemické substancie, ktoré sa môžu uvoľňovať počas kúpania do vody. Z mnohých vedeckých štúdií je známe, že látky obsiahnuté v niektorých krémoch spôsobujú hormonálnu nerovnováhu organizmov až poškodenia buniek. UV filtre používané v opaľovacích krémoch spôsobujú u živočíchov reprodukčnú a vývojovú toxicitu a narúšajú funkciu štítnej žľazy.

Zažite očarujúci pohľad na vodu padajúcu z výšky skál

Objavte krásu slovenských vodopádov

K letu na Slovensku neodmysliteľne patria výlety za krásami našej vlasti. O tom, že je čo obdivovať, niet pochýb. Tentokrát budú naše kroky smerovať k dvom krásnym vodopádom. Prvým z nich je Lúčanský vodopád a druhým vodopád Skok.

Trasy, ktoré vám tentokrát ponúkame nie sú náročné a absolvovať ich môže celá rodina, myslíme tým všetky vekové kategórie. Na svoje si však prídu i romantické duše a čosi sme objavili aj pre náročnejších turistov.

Lúčanský vodopád aj lavička želaní

Vydajte sa spolu s nami do tichého horského prostredia, kde neďaleko Ružomberka pod úbočím Choča, na rozhraní Oravy a Liptova leží kúpeľná obec Lúčky. Uprostred dediny vás očarí krásny kaskádovitý vodopád padajúci z travertínovej terasy z výšky približne 12 metrov do malého jazierka. Popri vodopáde vedie cestička, vďaka ktorej sa dostanete na miesto, z ktorého môžete pozorovať, ako voda dopadá z výšky skaly dolu do spomínaného jazierka. Ak budete cestičkou pokračovať ďalej, zavedie vás do kúpeľného parku. Ten ukrýva zaujímavé miesto - Lavičku vďaky a prianí. Na tejto okúzľujúcej okřídlennej lavičke si môžete posediť, oddýchnuť, popremýšľať, zdôveriť sa či vysloviť želanie. Dokonca môžete svoje prianie nie len vysloviť, ale aj vo forme lístočka vsunúť do otvoru v krídle lavičky. Lúčanský vodopád je národnou prírodnou pamiatkou a vďaka teplým kúpeľným prameňom nikdy nezamŕza. Dopraviť sa k nemu môžete pokojne autom, ktoré zaparkujete na neďalekom parkovisku. Ak radi obývate turistické topánky a naša vychádzka sa vám javí príliš náročná, máme pre vás ešte jeden tip. V centre obce Lúčky začína červená zna-



Lúčanský vodopád je národnou prírodnou pamiatkou.

foto autor dominika kopáčová

ka, ktorá vám umožní výstup na Veľký Choč. Z jeho vrcholu sa vám v prípade priaznivého počasia naskytne pohľad na Západné Tatry, Babiu horu, Liptovskú Maru, Bešeňovú, Nízke Tatry, Veľkú i Malú Fatru či Podtatranskú kotlinu. Táto trasa je však celkom náročná a preto ju neodporúčame rodinám s deťmi ani fyzicky menej zdatným výletníkom.

Vodopád skok aj Štrbské pleso

Ďalšou zastávkou na našom putovaní za slovenskými vodopádmi budú Vysoké Tatry. Naše veľhory ukrývajú veľa krásnych miest a viacero vodopádov. Jedným z najkrajších a najznámejších z nich je vodopád Skok nachádzajúci sa v Mlynickej doline neďaleko Štrbského plesa. Vysoký je približne 30 metrov a tvorení ho potok Mlynica padajúci cez strmú skalnú terasu. K vodopádu sa dostanete zo Štrbského plesa turistickým chodníkom, ktorý je od lyžiarskeho strediska pod Soliskom značený žltou značkou. Trasa nie je náročná, zvládnu ju preto i rodiny s deťmi či menej zdatní turisti. Chodník vedúci k vodopádu sa najskôr kľukatí ihličnatým lesom, neskôr sa vynára v pásme kosodreviny. V

prípade pekného počasia sa vám počas vychádzky naskytne možnosť krásnych výhľadov na okolité tatranské hrebene či do Mlynickej doliny. No a odmenou za vynaložené úsilie bude očarujúci pohľad na krásny vodopád umocnený hukotom zo skál padajúcej vody. Ak patríte k náročnejším a fyzicky zdatnejším turistom, aj pre vás máme tip. Podniknúť môžete výstup okolo vodopádu, ktorý je istený reťazami. Dajte však pozor, pretože vedie po pomerne klzkých žulových platniach. Ak sa teda necháte zlákať našou ponukou a vyrazíte k vodopádu Skok, vyčleňte si na túru aspoň pol dňa. Nezabudnite tiež, že počasie v našich veľhorách môže byť aj počas letných mesiacov nevyspytateľné a rýchlo sa mení. Pribaliť si plášť do dažďa či teplejší sveter by preto malo byť samozrejmosťou. Späť sa vrátite rovnakou trasou a oddýchnuť si môžete na lavičke v príjemnom prostredí Štrbského plesa. Ak vás láka romantika, nenechajte si v letných mesiacoch ujsť príležitosť požičať si čln a brázdiť na ňom vody plesa. Tradícia člnkovania na Štrbskom plese má viac ako 130 ročnú históriu a tento jedinečný zážitok iste stojí za to.

Stranu pripravila: RENÁTA KOPÁČOVÁ



Vodopád Skok je jedným z najkrajších slovenských vodopádov.

foto autor dominika kopáčová

Bastav si
0948 59 59 58
Strojové potery
 cementové a anhydritové

Strojové omietky
 vápenno cementové a sadrové

Striekaná PUR izolácia
www.potery-podlahy.sk

 Nechajte si vypracovať
nezaveznú ponuku
 s obhliadkou a zameraním
ZDARMA

 Nie **vidíme sa**, ale **dovidenia!** **Slovenčina naša**
 Nie **poslanci jednali**, ale **poslanci rokovali.**
REGIONPRESS
www.regionpress.sk

sieť 39 regionálnych novín

VÝKUP KOŽÍ **od 0,20 € za kus**

 Aktuálne ceny na
www.slovakiaskins.sk

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

a PREDAJ KRMÍV
Výkup
 sa opakuje každé
 3 týždne

PREDAJ
MLÁDOK
 18-týždňové

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

vždy v STREDU v týchto termínoch:
**7.8., 28.8., 18.9., 9.10.,
 30.10., 20.11., 11.12. 2019**

Čirč	9,00 hod.	Jarabina	13,15 hod.
Ľubotín	9,20 hod.	Kamienka	13,40 hod.
Plaveč	9,35 hod.	Hniezdne-Coop ...	14,00 hod.
Orlov	9,50 hod.	Nížne Ružbachy ...	14,20 hod.
Hromoš	10,15 hod.	Podolinec-pošta ...	14,40 hod.
Plavnica-Coop	10,40 hod.	Spišská Belá-Coop .	15,10 hod.
Údol-pohos. Zas ...	11,00 hod.	Ľubica	15,30 hod.
Chmelnica-MŠ	11,20 hod.	Huncovce	15,50 hod.
Jakubany-p. zbroj...	11,45 hod.	Vrbov	16,10 hod.
N. Ľubovňa-n. cen. .	12,00 hod.	Vlková	16,25 hod.
Kolačkov-pož. zbr. .	12,20 hod.	Abrahám.-kostol ...	16,40 hod.
Litmanová	12,55 hod.	Janovce	17,00 hod.

>> Auto bude stáť na stanovišti alebo Obecným úradom 10 minút <<

**VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441
 0915 252 372 • 0905 345 352**
www.slovakiaskins.sk
Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

 PANASONIC INDUSTRIAL DEVICES SLOVAKIA S.R.O.
 VÝROBCA KOMPONENTOV PRE ELEKTROTECHNICKÝ
 A AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL, HĽADÁ PRACOVNÍKOV
 NA UVEDENÚ POZÍCIU:

OPERÁTOR/KA VÝROBY

Požadujeme:

- ◆ OCHOTU PRACOVAŤ VO VIACZMENNEJ PREVÁDZKE
(3-ZMENNÁ ALEBO 4-ZMENNÁ PREVÁDZKA)
- ◆ ZODPOVEDNÝ PRÍSTUP, SPOLAHLIVOSŤ
A MANUÁLNA ZRUČNOSŤ
- ◆ PREDCHÁDZAJÚCA SKÚSENOSŤ S PÁSOVOU
VÝROBOU JE VÝHODOU

 MIESTO VÝKONU PRÁCE: STARÁ ĽUBOVŇA
 DRUH PRACOVNÉHO POMERU: HLAVNÝ
 TERMÍN NÁSTUPU: MOŽNÝ IHNEĎ
 MZDA: 3,65 EUR/HOD + MESAČNÁ PRÉMIA
 DO VÝŠKY 12 %

zuzana.stefanakova@eu.panasonic.com

PANASONIC INDUSTRIAL DEVICES SLOVAKIA, S.R.O.

Panasonic

VÝHODY A BENEFITY

- nástupný bonus 75 Eur,
- príspevok na dopravu do zamestnania a späť 2€/deň,
- vianočná prémie (13.plat)
- mzda vždy vyplatená načas v plnej výške,
- pravidelné prehodenie mzdových taríf,
- dotované závodné stravovanie,
- príspevok pri životnom a prac. jubileu
- zázemie stabilnej medzinár. spoločnosti,
- komplexný školiaci program,
- vstupenky na kultúrne podujatia, športové a relaxačné aktivity
- firemné akcie
- príspevok na organizovanie kolektívnych akcií

 Panasonic Industrial Devices Slovakia s.r.o.
 Továrnska 13, 064 01 Stará Ľubovňa
 Tel.č: **052/4260162**

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

balkóny

splátky od 35 €

zimné záhrady

splátky od 149 €

terasy

splátky od 98 €

rámové
bezrámové

ZĽAVY AŽ DO 30%

Možnosť výhry 300 €

www.balkona.eu
0918 477 323

Ku každej objednávke darček
Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKÓNNOVE A OKENNÉ SYSTÉMY

AIW - Práca pre opatrovateľky v Rakúsku



- 20 rokov pomáhame opatrovateľkám v Rakúsku
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža
- stále dostatok ponúk - aj pre mužov
- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť

Honorár brutto 75 €, 80 €, 90 € za 24 hod.

Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

Kritériá
pre spoluprácu s AIW:
• opatrovateľský kurz a prax
• dobrá znalosť nemeckého jazyka
• vek 25 až 60 rokov

AIW má zástupcov
v rôznych mestách Slovenska!
Zavolajte na bezplatné číslo
0800 24 24 44
a dohodnite si osobné stretnutie.
Pracovať môžete už o pár dní!

www.aiw.sk Facebook: aiwsk

PRÁCA V ČR

OPERÁTOR VÝROBY

800 - 1 000 EUR/nehod.

Vedúce VEV

800 - 1 100 EUR/nehod.

Zvýhod. ZMI 135

11 EUR/hod.

PRÁCA S POČÍTAČOM

práca v továrni, záručná

naše stredoslovenské ústredie

100 - 1 100 EUR/nehod.

0800 500 091

www.konstrukter.sk

nabor@konstrukter.sk

STAJAN SLOVAKIA PRIJME:

MUŽOV AJ ŽENY

- MONTÁŽ PODLOŽIEK, PRUŽINIEK, GUMIČIEK...

(jednoduchá a fyzicky nenáročná
práca zameraná na zručnosť)

(3,85€/HOD. + 150€ BONUSY
+ 130€ ZA ŠTVORZMENKU
+ 1,20€/HOD., NOČNÁ)

Miesto práce: MYJAVA

UBYTOVANIE ZDARMA
+ STRAVNÉ LÍSTKY

KONTAKT: 0918 493 960

mail: stajanslovakia@azet.sk

LUTO automotive
personálne služby

hľadá pracovníkov na stavbu do Nemecka

Ponúkame:

- › stabilnú prácu v renomovanej spoločnosti na TPP
- › hodinová mzda od 10€ netto
- › nástup možný ihneď

V prípade záujmu nás kontaktujte: +421 918 351 574, praca@lutogroup.com

Pod' k nám
pracovať
do Nemecka!

Spôsobujú vám schody problém?



5
ROKOV

Stannah

Stannah Vám ponúka stoličkové
výťahy na všetky typy schodísk.

ŽTP občanom poradíme, ako získať
na zakúpenie štátny peňažný príspevok.

Zavolajte na naše

bezplatné telefónne číslo

0800 162 162

www.stannah.sk

Viac ako
600 000
Stannah
zákazníkov
na svete

Sme priami výrobcovia a špecialisti na najpredávanejšie stoličkové výťahy na svete!

BookingLock

Zabudnite na kľúče

VYSKÚŠAJTE TERAZ
NA 3 MESIACE
ZADARMO*

* Platí pre prvých 20 záujemcov



ELEKTRONICKÝ ZÁMOK, ONLINE SPRÁVOVANIE
PRE HOTELY, APARTMÁNY, FIRMY A DOMY

mobil: 0910 187 568, 0910 179 951

e-mail: sk@bookinglock.com

www.bookinglock.com

firma
STARF
prijme

SKLADNÍK / NEMECKO/
2200 EUR/BRUTTO

MÄSIAR / RAKÚSKO/
2800 EUR/BRUTTO

MÄSIAR - POMOCNÍK / RAKÚSKO
2400 EUR/ BRUTTO

0903 431 350

ZÁLOŽŇA
ŠPERKY A ELEKTRONIKA

www.KASA.sk



PENIAZE
PRE VÁS

Otváracia doba
Pondelok - Piatok 8:00 - 12:00, 12:30 - 16:00
Sobota: zatvorené

NAJLEPŠIA CENA
ELEKTRONIKY
A ZLATÝCH ŠPERKOV
V MESTE

