

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

Nájdete
vo vnútri

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhazovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach
www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

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.

obhliadka
ZDARMA

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

Erimont s.r.o. Lučivná 315



0905 279 418

Michal Hudáč

MAĽOVANIE STRIECH

Obhliadka zdarma
Kvalitne za prijateľné ceny

0951 446 279

www.regionpress.sk

31. ROČNÍK
MEDZINÁRODNÉHO
FESTIVALU
EURÓPSKE
LUDOVÉ REMESLO



7.-9.
JÚL 23

Čujte.sk

Ako spoznať
u dieťaťa šarlach

www.cujte.sk

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

AKCIA

JEDNOHROB 55€ DVOJHROB 95€

Obnova písma 1,50€ 1,10€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250

www.cistenie-hrobov.sk

PREDÁVATE dom, chatu, chalupu?

Tatry, Spiš, Pieniny

0948 246 260

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIOU

v našich novinách



0907 877 862

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

STAČÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA



FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov 0917 722 447

kalejatransport@gmail.com

LUBOVNIANSKO

Redakcia:

lubovniansko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:

REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Alena Berithová 0907 877 862

Distribúcia:

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:

Stará Ľubovňa, Čirč, Forbasy, Hniezdne,
Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Ka-
mienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné
Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč,
Plavnica, Podolíneč, Šamborn, Šarišské
Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné
Ružbachy

Len sa nevzdávať

„Nádej je motor života,“ vraví jedno príslovie a tiež sa zvykne hovoriť, že nádej zomiera posledná. Čo to však tá nádej je a prečo je v našom živote taká dôležitá?

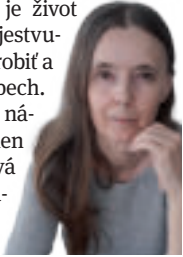
Slovo nádej pôsobí na prvý pohľad pomerne abstraktne, a tak nie je ľahké ho uchopiť. V podstate však môžeme nádej charakterizovať ako dúfanie, pozitívne očakávanie, vieru, presvedčenie, že sa naše starosti jedného dňa pominú, že sa raz skončí naše utrpenie či trápenie a že sa splní niečo želané, niečo, o čo sa snažíme, po čom túžime, na čom nám záleží.

Každý z nás v živote niekam kráča, o čosi usiluje. Život je však nevyspytateľný a do cesty nám kladie rozličné prekážky. Neraz narazíme, zakopneme či si spálime prsty, neraz okúsime na vlastnej koži, ako chuť sklamanie, žiaľ, neúspech, pád, bolesť. Práve v týchto chvíľach nás posúva vpred naša odva- ha, naša usilovnosť, naša vytrvalosť a naša schopnosť oprášiť si odreté kolená

a nájsť spôsob, ako ísť ďalej. A práve kdesi tu má svoje miesto aj nádej, ktorá je pre nás v ťažkých časoch častokrát akýmsi dôvodom pokračovať v boji, akýmsi svetielkom na konci tunela, vierou, že sa nám vďaka našej snahe napo- kon všetko zlé podarí prekonať. Nádej je pre nás veľmi dôležitá, je to mocná čaro- dejka, je to sila, ktorá nám pomáha pri zdolávaní menších i väčších životných prekážok, ťažkých životných skúšok, ale aj najväčších životných výziev.

Myslím si, že je dôležité nepoddá- vať sa nepriazni osudu, nikdy sa ne- vzdávať a zabojsť o to, čo považujeme za dôležité. „Nech je život akokoľvek zlý, vždy jestvu- je niečo, čo môžete robiť a dosiahnuť v tom úspech. Kým je život, ostáva ná- dej,“ povedal Stephen Hawking a jeho slová už nepotrebnú žia- den dôvetok.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



3. júla 1988

americký krížnik USS Vincennes zostrelil civilné dopravné lietadlo
Airbus A300 spoločnosti Iran Air

Výročia a udalosti

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

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

Západné Slovensko

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	Pezínsko
PN	41.870	Piešťansko+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
LC	37.270	Liptovsko=LM+RK
LI	30.860	Lučenecko+VJK+PT
MT	38.570	Martinskovo+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	Žilinskovo+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerisko=RV+RS+PA
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

KVALITNÉ
BUKOVÉ BRIKETY

960 kg na paletu 240 €
1 paleta Pelety A1 340 €

QUADRO SNV • 0903 468 472

Čistenie
a údržba
hrobov

AKCIA pred po
jedenhrob 55€
dvojhrob 95€
malba písma 1,10€/znak!
Predaj a montáž svetelníkov a váz
za zvýhodnené ceny
0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami
Čistenie betónových plôch a zámkových dlažieb
www.cisteniehrobovsaris.sk

Pekné bývanie T-D

PONUKAME

- Obklady
- Dlažby
- /interiér exteriér/
- Sanita
- Podlahy - Vinyly
- Dvere - Pvc
- Koberce - Garníže

E-mail & telefón
peknebyvanietd@gmail.com
+421 948 264 016
+421 948 291 536

Adresa prevádzky
Jarmočná 1
064 01 Stará Ľubovňa

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ DUB ŠEDÝ ORECH MATNÝ DUB VZOR ANTRACIT BIELE VZOR

AKCIA 430€
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: 9⁰⁰-17⁰⁰

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

Meniny
oslavujú

Jún

30. Melánia

Júl

1. Diana
2. Berta
3. Miloslav
4. Prokop
5. Cyril, Metod
6. Patrik, Patrícia
7. Oliver
8. Ivan
9. Lujza
10. Amália
11. Milota



MOKRÉ STENY? VYRIEŠIME!

GARANCIA ZÁRUKY
30
ROKOV

Horizontálna injektáž • Celoplošná injektáž • Sanačné omietky

Rezervujte si bezplatnú obhliadku na tel. č.
0948 849 787

www.injektazstavieb.sk

NEMECKÁ KARIÉRA ČAKÁ NA TEBA

práca pre elektrikárov
a vodoinštalatérov
v renomovanej firme

www.pasuv.sk





Výmena stúpačkových 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.



+421 908 688 739
Viac na energospolsk.sk

Nezabúdajme na hlávkový šalát

Hlávkový šalát by sa mal stať na jar aj v lete súčasťou našich pokrmov, pretože obsahuje množstvo zdraviu prospešných látok. Vybrať si pritom môžeme z viacerých kultivarov, či už ide o šalát cukrový, červenkastý, kučeravý, svetlozelený, alebo takzvaný ľadový.

„Ukrýva sa v ňom množstvo vitamínov – B1, B2, B6, B9, C, E, K a hodnotný je aj pre obsah železa, vápnika, sodíka, zinku, selénu, horčíka a draslíka. Jeho priaznivé účinky sa prejavia aj vďaka obsahu vlákniny,“ vyratúva Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Konzumácia šalátu nám môže pomôcť pri tráviacich ťažkostiach, posilní náš imunitný systém, odstráni únavu, podporí oxygénáciu buniek, zabezpečí lepšie využitkovanie bielkovín v našom organizme, posilní nervy a pre nízky obsah kalórií pomôže aj pri redukcii hmotnosti. Čím je šalát tmavší, tým viac obsahuje antioxidantov a tie zabráňujú vzniku zápalových procesov.

Šalát a cievy - Vitamín C a betakarotén v šaláte chránia a posilňujú naše cievy, zlepšujú prietok krvi a tým zabráňujú vzniku infarktu. Draslík prítomný v hlávkovom šaláte znižuje krvný tlak a výhodný pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín má priaznivý vplyv na zvyšovanie hladiny HDL cholesterolu („dobrého

cholesterolu“) a zároveň na zníženie hladiny LDL („zlého cholesterolu“).

Šalát a diabetes melitus - Je štúdiami preukázané, že zelená zelenina znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Dôvodom je nízky glykemický index, ktorý nespôsobí vysoký nárast hladiny cukru v krvi. Odporúčajú najmä rímsky šalát, pretože obsahuje viac esenciálnych mikroživín, tiež obsahuje lactucaxantín – antidiabetický karotenoid, ktorý znižuje hladinu glukózy.

Šalát a nespavosť - Pri rozrezaní šalátu je vidno bielu tekutinu, ktorá obsahuje lactucarium, látku, ktorá má relaxačné a spánok vyvolávajúce účinky podobné ako pri pôsobení ópia. Nemusíte sa však báť vedľajších účinkov.

Šalát a zdravie očí - V šaláte sa nachádza aj látka nazývaná zeaxantín, ide o antioxidant, ktorý zlepšuje videnie a bráni vekom podmienenej makulárnej degenerácii. V kombinácii s luteínom, ktorý je v ňom tiež prítomný, znižuje vznik katarakty - sivého zákalu.

Informácie poskytol Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava



» [ren](#)
zdroj foto pexels pixabay

5. júla

Sviatok svätých Cyrila a Metoda – štátny sviatok SR

Výročia a udalosti



DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN

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

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com
051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169

8. júla 2010

Iveta Radičová sa stala prvou premiérkou Slovenska

Výročia a udalosti

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 kočič, 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. **Upozornenie!** Služba nefunguje u u operátorov 02 a 4ka. TIP: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj
03 BYTY / predaj
02 AUTO-MOTO / iné
04 BYTY / prenájom
05 DOMY / predaj
06 POZEMKY / predaj
07 REALITY / iné
08 STAVBA
» Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682
09 DOMÁCNOSŤ
10 ZÁHRADA A ZVERINEC
» Kúpim KRÁLIČIE KOŽE. 0905350531
11 HOBBY A ŠPORT
12 DEŤOM
14 RÔZNE / iné
13 RÔZNE / predaj
15 HĽADÁM PRÁCU
16 ZOZNAMKA



KVALITNÉ POTRAVINY za DISKONTNÉ CENY

od pondelka
3. júla



Termix
• rôzne druhy

Supercena

150 g

0.65
• (100 g = 0,43)



Smotanová
náterka
• rôzne druhy

200 g

-20%

~~1.25~~
0.99
• (100 g = 0,50)



100 g

-20%

~~0.99~~
0.79

Čokoláda
• rôzne druhy



1000g

-18%

~~2.19~~
1.79

Špagety
• z tvrdej pšenice



0,5 l

-40%

~~0.55*~~
0.33
• (1 l = 0,66)

Kelt
• svetlé výčapné pivo
• + záloh za obal 0,13 €



Pepsi/
Pepsi Max/
Mirinda/
7 UP

• + záloh
za obal 0,15 €

2,5 l

-41%

~~1.89~~
1.11
• (1 l = 0,44)

95 %
podiel
mäsa



100 g

-23%

~~1.29~~
0.99

Dusená
šunka



Tekutý
prací
gél
• rôzne
druhy

72 praní

-50%

~~19.99*~~
9.99
• (1 pranie = 0,14)

*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

Ponuka tovaru platí od 3. 7. do 9. 7. 2023 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk



VEĽKÝ VÝPREDAJ V OBI

**Všetko
musí íst von**

**ZĽAVY
NA ZÁHRADNÝ NÁBYTOK AŽ DO 50 %
A NA BAZÉNY AŽ DO 30 %**

**DOKÁŽETE
ČOKOL'VEK**

OBI®

Platí od 30. 6. do 27. 7. 2023 alebo do vypredania zásob.

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%**

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia
Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

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

**Nakúpte
výhodne**
na TonerPartner.sk

TonerPartner.sk

FZG 1009 Gril
na drevené
uhlie FIELDMANN



-29%

29,74 EUR 41,86^{EUR}

Využite kód:

OPLATISA

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA** do
poľa pre zľavový kupón v prvom kroku košíka.
Zľavnená cena je po zrátaní zľavy zobrazenej
v e-shope a zľavy 5% z tohto kupónu.

Firmy, podniky, organizácie HL'ADÁTE ZAMESTNANCOV?

Inzerujte svoje
ponuky v novinách

L'UBOVNIANSKO

• Týždenne

až v 12 940 domácnostiach

• Výroba grafiky

a FB reklama ZDARMA



lubovniansko@regionpress.sk | 0907 877 862 | 0905 338 878

KÚPIM PAROŽIE
Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
VÝKUP MINCÍ
do roku 1945
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny, vzduchovky.
Celá SR
tel. 0940 723 073
trojejeu@gmail.com

KOMTECH
0914 706 703
info@komtech.sk

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
NEREZOM A ŠAMOTOM**

**ČISTENIE - KONTROLA
ODDECHTOVANIE**

**STAVBA KRBOV, PEČÍ
A ŠPORÁKOV**

VLOŽKOVANIE komína od 95 €/bm
+ reviz. správa a certifikát v cene, 4 ROKY ZÁRUKA

AKCIA
na ČISTENIE
KOMÍNA 29€

**NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ
NEPOŽADUJE DOPREDU ŽIADNU ZÁLOHU • MONTÁŽ DO 1 MESIACA***

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

www.envirotherm.sk
kontakt@envirotherm.sk

infolinka: 0800 909 909
0951 909 909



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky fond regionálneho rozvoja



**Zelená
domácnosť**

**Dotácie od EU
1 500 €**

***Fotovoltaická elektrárň
2300 Wp**

- pozostáva z 5 panelov o výkone 455 Wp
 - inštalovaný výkon 2300 Wp
 - zariadenie na kľúč
 - návratnosť investície 4-5 rokov
 - ročná výroba el. energie 3000 kWh
- už od
1 990 €**
vrátane montáže

zvyšok životnosti elektrárne máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

**Nemecké tepelné čerpadlo
vzduch - voda**

- vhodné pre rodinné domy od 70-500 m²
 - pracuje aj pri teplote -25°C
 - vo výkonoch 8 kW, 10 kW, 12 kW a 16 kW
 - ekonomické a komfortné riešenie vhodné aj pre vykurovanie podlahovky a radiátorov
 - mesačné náklady na vykurovanie a ohrev od 40 - 60 €
- už od
4 990 €**
vrátane montáže



**SERVIS
ZABEZPEČUJE
VÝROBCA**

**Dotácie od EU
3 400 €**