

L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

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



PROFI STRECHA
RÝCHLO A KVALITNE

- NÁTERY STRIECH
- NÁTERY VO VÝŠKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

0940 366 431
FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávajúce písma

AKCIAJEDNOHROB 90€ **80€**DVOJHROB 140€ **120€**

Obnova písma 2,00€ 1,50€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

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

22. mája 1908 Výročia a udalosti
bratia Wrightovci patentovali svoje lietadlo

JAHODY

5,50 €/ 2 kg košík
dovezieme bezplatne až k Vám domov

objednávky na tel:
0907 263 750, FB: ovocie a zelenina na kolesách



KRÉMOVÁ INJEKTÁŽ
PRE TRVALÉ ODVLHČENIE MURIVA

- Zabraňuje vzliňajúcej vlhkosti bez potreby podrezávania muriva www.nanoera.sk
- Poradenstvo a realizácie v oblasti sanácie a muriva kontaktujte **0911 641 758**
- Nájdete u nás všetko potrebné na injektáž svojpomocne + návod
- Alebo zrealizujeme u vás doma kompletnú službu injektáže muriva
- Odstránenie plesní bezpečne bez zápachu
- BIONI systém na dlhodobú prevenciu proti plesni

www.protiplesniam.sk BIONI

doručenie do 3 dní alebo osobný odber v Bardejove
Info@nanoera.sk NANOERA, s.r.o.

24. mája 1993 Výročia a udalosti
Eritrea získala nezávislosť od Etiópie

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

OPERÁTOR/KA VÝROBY

PRÁCA VO VÝROBE RÔZNYCH DIELOV
PRE ELEKTROTECHNICKÝ A AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

Požadujeme:

- ◆ OCHOTU PRACOVAŤ NA ZMENY
- ◆ ZODPOVEDNÝ PRÍSTUP, SPOĽAHLIVOSŤ A MANUÁLNA ZRUČNOSŤ
- ◆ PREDCHÁDZAJÚCA SKÚSENOSŤ S PÁSOVOU VÝROBOU JE VÝHODOU
- MIESTO PRÁCE: **STARÁ ĽUBOVŇA**
- DRUH PRACOVNÉHO POMERU: **PLNÝ ÚVÄZOK**
- TERMÍN NÁSTUPU: **MOŽNÝ IHNEĎ**
- MZDOVÉ PODMIENKY (BRUTTO): **5,67 EUR/HOD.**
+ **MOŽNOSŤ ZÍSKANIA MESAČNÝCH PRÉMII DO VÝŠKY 10% MESAČNEJ MZDY**

Kontaktná osoba: **Ing. Zuzana Štefaňáková**
Tel.: **052/ 42 60 162**

PANASONIC INDUSTRIAL DEVICES SLOVAKIA S.R.O.

Panasonic

VÝHODY A BENEFITY

- VIANOČNÁ PRÉMIA (13. PLAT) DO VÝŠKY 100% MESAČNEJ MZDY
- DOCHÁDZKOVÝ BONUS (14. PLAT) DO VÝŠKY 50% MESAČNEJ MZDY
- DOTOVANÉ ZÁVODNÉ STRAVOVANIE
- PRÍSPEVOK PRI ŽIVOTNOM A PRACOVNOM JUBILEU
- ZÁZEMIE STABILNEJ MEDZINÁRODNEJ SPOLOČNOSTI
- KOMPLEXNÝ PROGRAM ŠKOLENÍ
- VSTUPENKY NA KULTÚRNE PODUJATIA, ŠPORTOVÉ A RELAXAČNÉ AKTIVITY
- PRÍSPEVOK NA ORGANIZOVANIE KOLEKTÍVNYCH AKCIÍ

Panasonic Industrial Devices Slovakia s.r.o.
Továrenská 13, 064 01 Stará Ľubovňa

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAD
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, 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

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	Pezinskó
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+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	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	Bardejovsko+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
PD	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Chystajú zmeny v odbornom vzdelávaní

Slovenské odborné školstvo čakajú podľa rezortu školstva najväčšie zmeny za posledné desaťročia. Minister školstva predstavil ďalšie riešenia, ktoré majú zlepšiť kvalitu odborného vzdelávania, posilniť jeho prepojenie s praxou, zaviesť nové formy výučby a zapojiť viac zamestnávateľov. Reaguje tým aj na zistenia revízie výdavkov a situáciu na trhu práce, kde mnohí absolventi odborných škôl len ťažko nachádzajú uplatnenie.

Medzi kľúčové zmeny patrí vznik centier excelentnosti odborného vzdelávania a prípravy. „Budú to špičkové školy, ktoré nebudú len učiť. Budú tvoriť štandardy pre ostatné školy, testovať nové vyučovanie, budú sa tu pripravovať učitelia a zapájať zamestnávateľa. Spojia v sebe technológiu, digitálne nástroje, umelú inteligenciu, prepojenie na vysoké školy a trh práce, ako aj vzdelávanie dospelých,“ uviedol rezort školstva a doplnil, že v rámci pilotného overovania funguje 16 Centier excelentnosti odborného vzdelávania a prípravy so zapojením 18 stredných odborných škôl. V júni 2027 budú vyhodnotené, či spĺňajú kritériá pre udelenie tohto označenia v zmysle pripravovanej legislatívy.

Ďalšou novinkou - je podľa ministerstva školstva zavedenie agentúrneho systému duálneho vzdelávania, ktoré má zapojiť viac malých a stredných podnikov. Umožní im využívať služby zamestnáva-

teľa, ktorý už má skúsenosti v duálnom vzdelávaní, má certifikované pracovisko a zabezpečuje administratívu aj zmluvy so školou a žiakmi. Praktické vyučovanie pritom budú môcť žiaci počas štúdia absolvovať vo viacerých podnikoch a kvalita bude garantovaná profesijnou organizáciou. „V spolupráci s ministerstvom zdravotníctva otvárame zároveň možnosť vstúpiť do duálneho systému aj pre zdravotnícke školy, ktorý bude zohľadňovať špecifiká tohto citlivého a náročného odboru,“ doplnil minister školstva Tomáš Drucker. Rezort školstva zavedie aj úplne novú formu praxe - digitálnu prax, ktorá sa stane súčasťou výučby vo všetkých školách, ktoré pripravujú žiakov na prácu v oblasti technológií a IT.

Zmeny sa dotknú aj stredných priemyselných škôl, ktoré od roku 2026 získajú samostatné postavenie a budú pripravovať žiakov nielen na technické povolania, ale aj na pokračovanie na technických univerzitách. Ich súčasťou bude odborná stáž, ktorá žiakom umožní časť výučby absolvovať na vysokých školách či špecializovaných pracoviskách. Od roku 2028 by sa mali niektoré pretransformovať na vyššie priemyselné školy a budú priamo prepojené s prvým ročníkom vysokých škôl, uznávané ako ich súčasť. Žiaci po ukončení vyššieho odborného vzdelávania budú môcť pokračovať priamo na vysokej škole, často do druhého ročníka.

» ren

NA 3-izbový byt ,Prešov
PRENÁJOM 0949 686 081

FRÉZOVANIE
a VLOŽKOVANIE
komínov

- revízie komínov ku kolaudáciám RD
- frézovanie a vložkovanie komínov
- strojové čistenie zadechtovaných komínov
- fasádne komíny
- čistenie a kontrola komínov

obhliadka
ZDARMA

Kontaktujte nás v pracovných dňoch
od 7.00 do 17.00 hod.

www.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.sk
Erimont s.r.o. Lučivná 315

0905 279 418
Michal Hudáč

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

DNI ZDRAVÉHO SEDENIA

VÝRAZNÉ ZĽAVY

19.-24.5.2025

BARDEJOV

NÁBYTOK
KVOKAČKA

www.sknbaytok.sk

wajnert

Komenského 2756 0903 653 703

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB
MATNÝ

DUB
ŠEDÝ

ORECH
MATNÝ

DUB
VZOR

ANTRACIT

BIELE
VZOR

AKCIA 460 €

kovanie ZDARMA

zameranie ZDARMA

v ponuke aj
INTERIÉROVÉ
DVERE

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge

o 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

www.regionpress.sk

REGION
PRESS

STRECHY
TESÁRSKE
A POKRYVACSKÉ
PRÁCE

zateplenie domov,
rekonštrukcie, prístavby,
nadväzky, omietky, potery,
maľovky, nátery striech,
elektroinštalácie,
izolácie domov, výmena rín,
jadrá, zámková dlažba,
oplotenia, altány

ZĽAVA PRE SENIOROV
20 %

0948 107 877

SL25-20 strana 2

Čistenie hrobov
dosekávajúce písma od 99€

AKCIA pred po
Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob **80€**
dvojhrob **120€**
malba písma **1,50€/znak**

impregnácia a doprava **zdarma!**

Predaj a montáž svetelníkov a váz za zvýhodnené ceny

0902 509 700

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

www.cisteniehrobovsaris.sk



KOMINÁR MATEJ

KOMPLEXNÉ KOMINÁRSKE SLUŽBY
MATEJ KRAVEC

0949 739 648

www.kominarmatej.sk

27. mája 1942 Výročia a udalosti
Slovák **Jozef Gabčík** a Čech **Jan Kubiš** usku-
točnili **atentát na Heydricha**

STOVKY KUSOVÝCH KOBERCOV
K ODBERU PRIAMO NA PREDAJNI

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

KOBERCE BRATEX
TIE NAJKRAJŠIE KOBERCE...

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

REALIZUJEME POKLÁDKY PVC-PODLAHOVÍN A KOBERCOV

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

NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu
0908 152 485

Nátery striech
Opravy komínov
0940 823 590

NÁTERY SK
-NÁTERY STRIECH
-OPRAVA KOMÍNOV
-DLHÁ ŽIVOTNOSŤ FARIEB
-ZA VÝHODNÉ CENY
0940 151 498

O₂

Tomáš Kinik
inžinier O₂ sietí

Vymakaná O₂ sieť
aj v okrese Stará Ľubovňa



BOBRIA SILA V AKCII

PRÍPRAVA NA HORÚCE LETNÉ DNI

25 kg

~~127⁹⁹~~ 25 kg
-260 €
99⁹⁹ 25 kg



**KREMENNÝ PÍSEK
DO BAZÉNOVÝCH FILTRÁCIÍ**

Kremenný sušený piesok so zrnitosťou 0,6 – 1,2 mm,
balenie 25 kg. OBI č. 4857256 (0,40 €/kg)



~~73⁹⁹~~
-4 €
69⁹⁹

BAZÉN FAST SET

Vr. čerpadla a kartuše, modrý, pr. 305 × 76 cm.
OBI č. 1114362



~~124⁹⁹~~
-25 €
99⁹⁹

**AKU POLOROBOTICKÝ BAZÉNOVÝ
VYSÁVAČ „ORCA 45 CL”**

Bezdrôtový, ľahký a ľahko ovládateľný. Je vhodný
pre menšie bazény s plochým dnom do maximálnej
veľkosti 50 m. OBI č. 2444578



~~124⁹⁹~~
-15 €
109⁹⁹

PIESKOVÉ FILTRAČNÉ ČERPADLO

Vhodné pre bazény s objemom 1100–18 100 l,
na použitie s kremičitým pieskom so zrnitosťou
0,45–0,85 mm, 8,5 kg a filtračných guľičiek Polysphere
240 g. OBI č. 2550127



~~264⁹⁹~~
-15 €
249⁹⁹

BAZÉN STEEL PRO MAX OKRÚHLÝ

Svetlo sivý, rozmery: pr. 366 × 100 cm, súčasťou sady
je tiež filtračné čerpadlo s výkonom 2 006 l/h (prietok:
1 817 l/h) a bezpečnostný rebrík. OBI č. 1968031



299⁹⁹

BAZÉN FAST SET

Vr. čerpadla, kartuše, schodíkov. Ratan, priemer.
457 × 107 cm. OBI č. 1427871

KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!*

obi.sk/bobri-bonus



**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**



OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Platí od 16. 5. do 23. 5. 2025 alebo do vypredania zásob.

Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

Cigaretový zápach mi prekážal v práci



Marek (46)

„Celý svoj profesijný život som zasvätil práci v službách a osobný kontakt so zákazníkom bol pre mňa na každodennom poriadku. Uvedomoval som si síce, že zo mňa ako fajčiara musí byť cítiť dym, ale nikdy som to príliš neriešil. Neskôr som sa však dostal na dôležitejšie pracovné pozície a vtedy mi začalo dochádzať, že práve cigaretový zápach môže byť prekážkou pri obchodných rokovaníach. Snažil som sa ho maskovať parfumom, to však nepomáhalo, a tak som premýšľal, ako to vyriešiť. Prelomový moment prišiel vo chvíli, keď som na spoločenskej akcii stretol kamaráta, ktorý v ruke držal pre mňa dovtedy neznámu vec. Prezradil mi, že ide o zariadenie na nahrievanie tabaku, ktoré je alternatívou ku klasickým cigaretám, ale bez cigaretového zápachu. To ma hneď zaujalo. Bez váhania som sa obrátil na obchodnú manažérku, ktorá mi prišla osobne vysvetliť, ako toto zariadenie funguje a teraz je to už šesť rokov, čo som si nezapálil cigaretu.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiari. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlovyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítíme divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. A ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spaľuje



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bez dymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bez dymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

**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 HMVZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY


Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com
051/7718 607, 0903 634 202, 0944 047 008

**Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /**

	1	8	6		4			9
S			7					
U	6	3			9		8	
D					8		7	
O		8	1	7			3	
K			9		4			5
U							4	3
	7	4					1	6
					8			7

				5			3	
S				8		9		5
U			9	2	3		7	4
D	3	1						9
O	4							3
K	8	7		3			2	1
U								2
			7					
	1	4		8	2			

	4	9	3				7	
S					8			1
U	8		5					
D		3						5
O	7				4	8		
K	5				3			8
U						1		6
		4	7		5			
	6				7	9		3

Pohybom ku zdraviu

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) v roku 2002 vyhlásila 10. máj za Svetový deň Pohybom ku zdraviu, pričom cieľom je upozorniť na súčasný sedavý spôsob života a nedostatočnú pohybovú aktivitu.

„Nedostatočná fyzická aktivita v kombinácii s nesprávnou výživou sa spolupodieľa na vzniku chronických neinfekčných ochorení akými sú srdcovocievne ochorenia, cukrovka, vysoký krvný tlak, obezita, ochorenia pohybového aparátu a podobne,“ uviedol pri tejto príležitosti na sociálnej sieti Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava. Čím je človek starší, tým je podľa odborníkov viac dôležitá primeraná a pravidelná fyzická aktivita. „Šport odďaľuje príznaky starnutia, pomáha zvládať choroby a bolesť, dodáva chuť do života, energiu a pozitívnu náladu,“ argumentujú a radia:

- S pohybovou aktivitou možno začať v každom veku a ideálne už od detstva. Zvoľte si taký druh pohybu, ktorý vám vyhovuje a ktorý vás baví. Ideálna je rýchlá chôdza, turistika, plávanie, bicyklovanie, beh, korčuľovanie, posilňovanie a podobne.
- Pohybová aktivita vykonávaná pravidelne, dlhodobo a realizovaná s dostatočnou intenzitou má priaznivý vplyv na zdravie človeka, a to konkrétne:

- zvyšuje výkon srdcovo-cievneho systému,
- znižuje sa pokojová frekvencia,
- pozitívne ovplyvňuje krvný tlak,
- udržiava chrbticu a kĺby v zdatnosti,
- posilňuje svalstvo,
- pomáha vyrovnať sa so stresom,
- prináša pokojnejší spánok,
- pomáha pri prevencii nadváhy a obezity,
- posilňuje imunitný systém.

„Pohyb by pre každého z nás mal byť dennou samozrejmosťou, pretože pre naše telo predstavuje rovnako dôležitú nevyhnutnosť ako strava alebo spánok. Dostatočná pohybová aktivita je jedna z najjednoduchších ciest k zlepšeniu a udržiavaniu vlastného zdravia. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je odporúčaná dávka pohybu, ktorá prináša zdravotné benefity 10 000 krokov, 30 minút fyzickej aktivity strednej intenzity počas 5 dní v týždni, alebo 1 hodina intenzívnej vytrvalostnej aktivity 3-krát týždenne,“ uzatvárajú odborníci.



» ren
zdroj foto jirkamane pixabay

Nezabúdajme na jačmenné krúpy

Používate v kuchyni jačmenné krúpy? Ak nie, pouvažujte o ich zaradení do vášho jedálneho lístka. Nielenže majú veľa priaznivých účinkov na naše zdravie, ale aj veľmi dobre chutia.

Jačmenné krúpy môžeme pripraviť na mnoho spôsobov a veľmi dobre chutia v slaných aj sladkých jedlách. Konzumovať ich môžeme vo forme kaše, ktorú si môžeme osladiť medom a doplniť ovocím a orieškami, pripraviť z nich môžeme tiež chutné rizoto, či pridávať ich do polievok a fašírok.

Náš tip:

V obchodoch kúpite jačmenné krúpy rôznych veľkostí. Zvyčajne to nájdete uvedené na obale. Čím sú krúpy menšie, tým skôr sa uvaria.

Zeleninová polievka s jačmennými krúpami

Budeme potrebovať: 1/2 hrnčeka krúpy stredné, 1 hrnček mrkva nakrájaná na kocky alebo strúhaná, 1/2 hrnčeka petržlen nakrájaný na kocky alebo strúhaný, 1/2 hrnčeka červená šošovica, 2 polievkové lyžice repkový olej, 1 cibuľa, soľ, mletá červená paprika, drvená rasca

Postup:

- Krúpy preberieme, premyjeme,

scedíme a varíme v hrnci s vodou 40 minút.

- Zatiaľ si umyjeme zeleninu, očistíme ju a nakrájame na drobné kocky, prípadne postrúhame. Šošovicu preberieme, premyjeme a scedíme.

• Na oleji opražíme nadrobno nakrájanú cibuľku do sklovita. Pridáme zeleninu a restujeme 5 minút. Polievku dochutíme soľou, mletou červenou paprikou a drvenou rascou, pridáme červenú šošovicu, predvarené krúpy aj s vodou, v ktorej sa varili, podľa potreby prilejeme ďalšiu vodu a varíme do mäkka – približne 15 až 20 minút.

- Pri podávaní môžeme posypať nasekanou petržlenovou vňaťou.



» ren
zdroj foto ivabalk pixabay

Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
- 4 DOM A ZÁHRADA
 - » KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682
- 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
- 6 HOBBY A ŠPORT
- 7 DEŤOM
- 8 DARUJEM
- 9 ZOZNÁMENIE
- 0 RÔZNE

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 spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 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 neuvádzame. 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 písmena „SL“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

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

INZERUJTE U NÁS

0907 877 862
lubovniansko@regionpress.sk

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

www.regionpress.sk

 lubovniansko

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

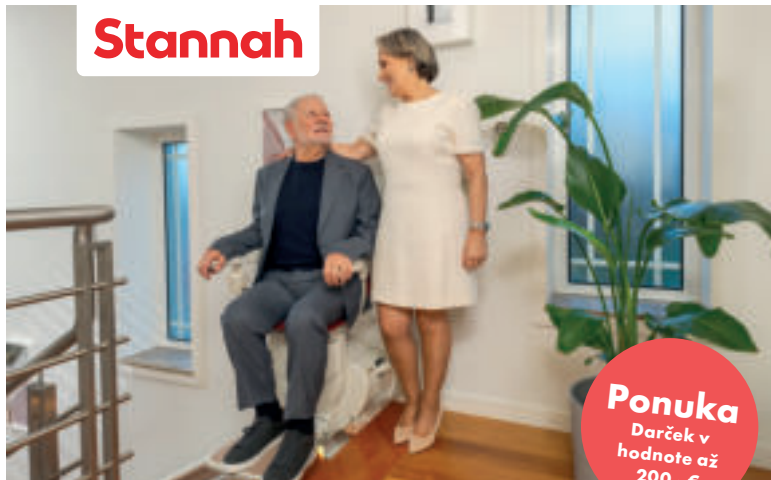
Všetky modely je možné predĺžovať o 2 m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

46-002

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Sloboda nepozná vek.

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

+ Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162 www.stannah.sk

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 06.06.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

68-002

91-0001

ODKÚPIME
mince do roku 1945
vojnové predmety z 1. a 2. svetovej vojny
výkup **hodiniek**
výkup **nožíkov**
poľovnícke trofeje a celé zbierky
 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

46-006

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.05.2025
RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ, ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA ŽEABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!
Kontakt: Janek - 0919 495 628

91-0084

Oplatí sa.sk
ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

HLÁDÁTE ZAMESTNANCA?
SKÚSTE TO
INZERCIOU
v našich novinách
0907 877 862

Nezmeškajte možnosť využiť štátne dotácie. POZOR mňajú sa rýchlym tempom!!!

ECO Energy www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárňa 3,18 kW

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Záruka 25 ROKOV

JARNÁ AKCIA
Pokračuje pre veľký záujem aj v máji

9ks 5kw Menič

Objednajte fotovoltaickú elektrárňu o výkone minimálne 4kW a dostanete od nás 2 panely **ZADARMO**

Zaplatíte len 2190€*
*Cena vrátane montáže

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

Zaplatíte len 4290€*
*Cena vrátane montáže

Záručný servis zabezpečuje výrobca

24-0073