

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Novootvorená
Pedikúra
Edita Hutníková
Nám sv. Mikuláša 1733/24A
Stará Ľubovňa (Alžbetin dom)
Objednaj sa už dnes
a využij úvodzacie ceny!
☎ 0907 955 282

ČISTENIE HROBOV

- Obnova písma
- Náhrobné doplnky

JEDNOHROB 80€

DVOJHROB 120€

OBNOVA PÍSMO 1,50€/znak

IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA



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

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



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

AKCIA 460 €

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj
**INTERIÉROVÉ
DVERE**

0905 468 802

KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

12. júna 1987

americký prezident **Ronald Reagan oficiálne vyzval** vodcu Soviet-
skeho zväzu Michaila Gorbačova **na zbúranie berlínskeho múru**

Výročia a udalosti

KAMENÁRSTVO LIMEX



- **POMNÍKY** | DOPISOVANIE DÁTUMOV
- **PANELOVÉ HROBKY**
- **KUCHYNSKÉ DOSKY**

☎ **0948 230 630**

- **Stará Ľubovňa**
- **Lipany**



www.limex.sk

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL
STAČÍ ZAVOLAŤ
PRÍDEME KEDYKOLIEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS
PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ
sídlo Sabinov: **0917 722 447**
kafejatransport@gmail.com

KAP ☎ **0910 105 396**
0911 933 817
www.kap-bj.sk kap.zamkovadiazba@gmail.com

- **POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY**
- **OPORNÉ MÚRY, PLOTY**
- **KAMENNÝ KOBEREC**
- **POKLÁDKA PRÍRODNÉHO KAMEŇA**
- **STAVEBNÉ PRÁCE**

VYPRACOVANIE CENOVEJ PONUKY ZDARMA

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
→ zameranie → odborné poradenstvo → cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

slovenská firma
ZÁRUKA 20 ROKOV

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, Kamienka, 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 jazykovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galantsko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťanskó+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skalitéo
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	32720	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Stredoškólák zo Slovenska, o ktorom hovorí celý svet

Adam Kovalčík vyhral najprestížnejšiu vedeckú súťaž v USA za vývoj lieku na COVID-19. Na projektovú súťaž Regeneron ISEF 2025 postúpil z Festivalu vedy a techniky AMAVET. S ňou spolupracuje Centrum vedecko-technických informácií SR (CVTI SR) na výnimočnom podujatí Týždeň vedy a techniky na Slovensku.

Devätnásťročný Adam Kovalčík bojoval na najväčšej svetovej predvysokoskolskej súťaži v oblasti STEM v Columbe v štáte Ohio. Získal prvé miesto za vývoj lieku, ktorý dokáže zastaviť kopírovanie génov vírusmi a kontrolovať infekcie. „Triumfálne umiestnenie Adama Kovalčíka v USA je obrovským úspechom pre Slovensko. Opäť sa len potvrdilo, že žiakom je potrebné poskytovať cenné príležitosti a povzbudzovať ich výnimočné talenty a chuť po poznaní,“ uviedol generálny riaditeľ CVTI SR Róbert Gálik. „Nie je jednoduché zhŕňať financie pre mladé vedecké talenty, ale keď vidíte, ako sa vedci presadí vo veľkej svetovej konkurencii, tak sa ráno zobudíte a pracujete na tom opäť a opäť. Takto sme za 35 rokov otvorili dvere mnohým talentovaným mladým ľuďom,“ priblížila riaditeľka združenia AMAVET Gabriela Kukolová.

Získal aj špeciálne ceny

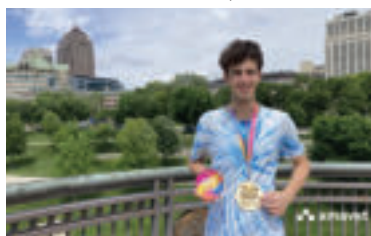
Adam Kovalčík z Ľubovne získal cenu George D. Yancopoulos Innovator Award a

vo svojej kategórii Chemistry získal aj špeciálne ceny: 2. miesto American Chemical Society a 1. miesto The Drug, Chemical & Associated Technologies Association.

Uspela aj Anna Podmanická

Spolu s Adamom Kovalčíkom hviezdila medzi vedeckými talentmi v USA aj Anna Podmanická, ktorá v kategórii Environmental Engineering získala 1. miesto v špeciálnej cene King Abdulaziz & his Companions Foundation for Giftedness and Creativity a v hlavnej cene v kategórii Environmental Engineering získala vynikajúce 4. miesto.

Celkovo bolo rozdelených viac ako 9 miliónov dolárov v podobe cien a štipendií, ktoré ocenili finalistov za ich kreativitu, inovatívne myslenie a vedeckú dôslednosť. Súťaž spojila takmer 1 700 mladých vedcov, ktorí zastupovali 48 štátov USA a viac ako 60 krajín sveta.



Adam Kovalčík vyhral najprestížnejšiu vedeckú súťaž v USA. zdroj foto Amavet

» ren

Výlet pod Malé Karpaty so Smolenickou fčelou

Romantické sídlo Pálffyovcov, hradisko Molpír, jaskyňa Driny, Včelárska záhrada – to sú len niektoré z turistických lákadiel Smoleníc. Výletníci, ktorí ich chcú počas letných víkendov navštíviť, môžu nechať auto doma. Ak sa pod Malé Karpaty vyberú vlakom, zo Železničnej stanice Smolenice ich za turistickými lákadlami odvezie kyvadlová doprava.

„Smolenice sú ako stvorené na celodenný rodinný výlet. Deti môžu túto lokalitu objavovať aj so Srandoňom. Vďaka tejto interaktívnej GPS hre spoznajú legendu o zázračnom zrkadle, porátajú koľko strán má vyhládoková veža Smolenického zámku a na Molpíri sa dozvedia, ako mali naši predkovia zariadenú domácnosť,“ hovorí Alexander Prostinák, výkonný riaditeľ OOCR Trnava Tourism.

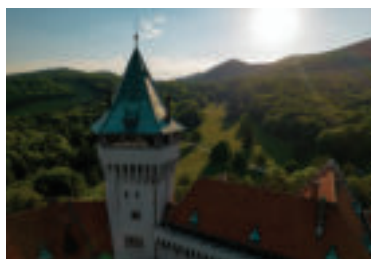
Auto môžete nechať doma

Krajská organizácia cestovného ruchu (KOČR) Trnavský kraj a Oblastná organizácia cestovného ruchu (OOCR) Trnava Tourism motivujú návštevníkov obľúbenej výletnej lokality, aby nechali svoje autá doma a uprednostnili ekologickejšie formy dopravy. „Využívame a rozširujeme existujúcu dopravnú infraštruktúru. Smolenice

majú totiž dobré vlakové spojenie s Trnavou i Záhorím, turistov však môže odradiť cesta zo železničnej stanice k zaujímavostiam tejto obce a jej okolia. V júni, júli a auguste budú mať vždy v sobotu a v nedeľu k dispozícii minibus, ktorých ich odvezie zdarma,“ vysvetľuje Agáta Mikulová, výkonná riaditeľka KOČR Trnavský kraj.

Cestovný poriadok bezplatnej kyvadlovej dopravy je naviazaný na príchody a odchody vlakov.

Ďalší kyvadlový autobus má názov Krupanská fčela. Počas júnových víkendov premáva medzi Železničnou stanicou Trnava a obcou Dolná Krupá, ktorá sa pýši rozsiahlym anglickým parkom, zrekonštruovaným sídlom Brunsvickovcov, voľne prístupným Mauzóleom Chotekovcov, ružiarskou i medovinárskou tradíciou.



zdroj foto OOCR Trnava Tourism

» ren

**STRECHY
TESÁRSKE
A POKRÝVAČSKÉ
PRÁCE**
zateplenie domov,
rekonštrukcie, prístavby,
nadvhby, omietky, potery,
maľovky, nátery stiech,
elektroinštalácie,
izolácie domov, výmena rín,
jadrá, zámková dlažba,
oplotenia, altánky
**ZĽAVA PRE SENIOROV
20%**
0948 107 877

DOBRA-STRECHA
**•NÁTERY
STRIECH**
•NÁTERY VO VÝSKACH
•NÁTERY KOSTOLOV
•OPRAVA A MUROVANIE
KOMINOV
•VÝMENA STRIECH
0940 973 777
**FARBA KTORÁ VYDRŽÍ
ZA PRIATEĽNÚ CENU**

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

MALIARSTVO
•Nátery stiech
•Nátery kostolov
•Nátery vo výškach
•Oprava kominov
•Maľovanie fasád
0940 167 755

BRÚSENIE PARKIET
LAKOVANIE - OLEJ - VOSK
www.brusenieparkiet.com
AKCIA !!!
14,99 €/m²
0917 755 577

PROFI STRECHA
RÝCHLO A KVALITNE
•NÁTERY STRIECH
•NÁTERY VO VÝSKACH
•NÁTERY KOSTOLOV
•OPRAVA A MUROVANIE
KOMINOV
0940 366 431
**FARBY KTORÉ ŽIJÚ
ZA VÝHODNÚ CENU**

**ŠUMNÁ
STRECHA**
-nátery stiech
-nátery kostolov
-oprava kominov
MICHAL
0908 337 893

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

DACHMANN
www.dachmann.sk
PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN
051/7718 607, 0903 634 202, 0944 047 008

Čistenie hrobov
dosekávania písma od 80€
AKCIA
jedenhrob 80€
dvojhrob 120€
maľba písma 1,50€/znak
Predaj a montáž svetelníkov a váz za zvýhodnené ceny
0902 509 700
Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami
www.cisteniehrobovsaris.sk



KAŽDÝ DEŇ

NÍZKE CENY



**SUPER LIDL
CENY**

značkových výrobkov

**UŠETRITE*
30%**

0.69

Trvanlivé mlieko
1 l
3,5 % tuku

*Úspora na jednotkovú cenu
v porovnaní s predchádzajúcou
a štandardnou ponukou veľkoobchodu

**NAJNIŽŠIA
CENA V LIDL
TENTO ROK**



**AKTIVUJ KUPÓN
1+1
ZADARMO**

0.66**

0.33*

Smetanový
Mňam jogurt
165 g
rôzne druhy

*Úspora na jednotkovú cenu
v porovnaní s predchádzajúcou
a štandardnou ponukou veľkoobchodu
**Úspora na jednotkovú cenu v porovnaní s predchádzajúcou
a štandardnou ponukou veľkoobchodu

**NAJNIŽŠIA
CENA V LIDL
TENTO ROK**



**10 + 10
ZADARMO**

0.69**

0.35*

Gambrinus/
Velkopopovický
Kozel/Saris 10*
0,5 l
+ nápoj za obal 0,33 €

*Úspora na jednotkovú cenu v porovnaní s predchádzajúcou
a štandardnou ponukou veľkoobchodu
**Úspora na jednotkovú cenu v porovnaní s predchádzajúcou
a štandardnou ponukou veľkoobchodu



**26%
ZĽAVA**

0.85

Konzumné
zemiaky skoré
1 kg balenie
prané
výťažok 8 - prílohy



**Lidl
STÁNOK**
DARME ČISTOTE

**UŠETRITE*
46%**

3.69

Čučoriedky
500 g balenie

*Úspora na jednotkovú cenu
v porovnaní s predchádzajúcou
a štandardnou ponukou veľkoobchodu



**24%
ZĽAVA**

4.99

Kuracie stehenné
rezne XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



OD PONDELKA
9. JÚNA

**2+1
ZADARMO**

29.99**

20.-*

Batéria 20 V, 4 Ah
1-veľkosť batéria, s 1-veľkosťou
vlastnou záručnou dobou

*Úspora na jednotkovú cenu v porovnaní s predchádzajúcou
a štandardnou ponukou veľkoobchodu
**Úspora na jednotkovú cenu v porovnaní s predchádzajúcou
a štandardnou ponukou veľkoobchodu

aj online



kompatibilná
s batériami série
„PARKSIDE X 20 V Team“

PARKSIDE

PLATÍ DO NEDELE 15. 6.

POZNÁTE Z TV

FUTBAL A LIDL SÚ PRE VŠETKÝCH

SME NÁRODNÝM SPONZOROM UEFA MAJSTROVSTVIEV EURÓPY
HRÁČOV DO 21 ROKOV NA SLOVENSKU 2025



viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 9. 6. do 15. 6. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradíme. Ceny sú bez daňov. Forma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť batérie a nádobu. Dôkaz možný len v obvyklom množstve.

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 spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
vysúťaží 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 – Dečom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznámenie
- 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzercii neu-
verejňujeme. 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 platbarnobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Dni mestskej kultúry v Banskej Bystrici

Banská Bystrica pripravuje v spolupráci s takmer tridsiatimi partnermi a banskobystrickými inštitúciami zriaďovanej i ne-
zriaďovanej kultúry Dni mestskej kultúry 2025. V dňoch 20. a 21. júna sa mesto pod Urpínom premení na centrum osláv, ktoré pri príležitosti 770. výročia udelenia mestských privilégií prinesie pestrý program.

„Prostredníctvom pôsobivých inštalácií chceme oživiť mestské hradby. Sprístupnený bude aj interier Petermanovej veže, vďaka industriálnej rekonštrukcii hradobných múrov, ktorá ponúkne unikátnu simuláciu odchodu a netradičné výhľady na Banskú Bystricu. Chýbať nebude ani pohľad na simuláciu obnovenia Lazovnej brány v jej historickej podobe,“ objasňuje Oliver Kuklovský z Kultúrneho centra Robotnícky dom. Okrem kultúrneho programu, ktorý oživí viaceré lokality a ulice v blízkosti centra mesta, budú môcť návštevníci vidieť vo večerných hodinách plameňovú šou vo fontáne na Námestí SNP s hudobnou produkciou, či spríjemniť si prvý festivalový deň zážitkovou jazdou trolejbusom č. 1 z Roseveltovej nemocnice na železničnú stanicu. „Počas cestovania si vypočujú víťaznú povesť o Banskej Bystrici z autorskej literárnej súťaže Banskobystrické pierko. Okrem toho sa trolejbus premení na výstavu historických fotografií mesta,“ doplnia Katarína Hulinová z Kultúrneho centra Robotnícky dom.

Živé ulice a námestia - Počas Dní mestskej kultúry vystúpi populárna skupina Heľenine oči. Námestie Štefana Moysesu sa premení

na tančiareň, kde budú inštruktori z tanečnej školy K-dance učiť záujemcov základy swingu. Námestie Štefana Moysesu ponúkne aj výstavu minerálov z okolia Banskej Bystrice, šachové partie a program pre deti. Lazovnú ulicu spestria podujatia Štátnej vedeckej knižnice a Literárneho a hudobného múzea. Bohatý program doplní aj Stredoslovenská galéria komornou prezentáciou študentských prác Akadémie umení (AKU) a svoje brány pre verejnosť otvoria aj Poštové múzeum a Múzeum SNP. V Laboratóriu súčasného umenia sa uskutočnia komentované prehliadky Niny Haasová a jej otca. Kreatívne duše potešia workshopy maľby, kreslenia, keramiky a iných techník v UMno a Rozkvet galérii.

Program pre najmenších - Vedecká hračka si pripravila niekoľko stanovišť po celom meste, medzi ktorými bude premávať vláčik Neusohl. V sobotu sa deti na Starej tržnici hravou formou naučia základy finančnej gramotnosti, vyskúšajú si minikurz animácie s Bábkovým divadlom na Rázcestí a nahliadnu do histórie mestských hradieb.



zdroj foto Turistické informačné centrum
Banská Bystrica

» ren

S	8	6			2		9		3
U				6			5		
D	2	7				9	6		
O					7	4			
K		5							
U	6				9				7
		3	5					2	
	7	2			4			8	6

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



Since 1924



Letná akcia



MG ZS

Už od 18290 EUR 16990 EUR

Štefánikova 90, Bardejov

0903 946 998 mg@ekoauto.sk

SL25-23 strana4

NAŠA JÚNOVÁ PONUKA



~~4,59~~ 20 + 2 kg
-13 %
3,99 20 + 2 kg

OBI PIESOK NA DETSKÉ PIESKOVISKO

20 kg + 2 kg zadarmo, prírodný vypraný piesok upravený iba preosieváním určený na detské ihriská a do detských pieskovísk. OBI č. 2642726 (0,2 €/kg)



~~29,99~~
-10 %
26,99

SKLADACIE ZÁHRADNÉ LEHÁTKO

Odolný rám s ocele s práškovou povrchovou úpravou, k dispozícii v rôznych farbách. OBI č. 1293844 a i.



~~284,99~~
-55 €
229,99

RIWALL PRO MULTIFUNKČNÁ BENZÍNOVÁ KOSAČKA „RPM 4735“ S POJAZDOM

Multifunkčná kosačka s pojazdom. Funkcie 4v1: zber do koša, mulčovanie, zadné vyhadzovanie, bočné vyhadzovanie. Centrálne nastavenie výšky kosenia v 7 polohách. Nízka spotreba. Vysoký krútiaci moment. Objem zberného koša: 50 l. OBI č. 1339902



~~509,99~~
-150 €
359,99

BOSCH PROFESSIONAL SADA

Bosch Professional akumulátorový vŕtací skrutkovač, akumulátorová uhlová brúska, akumulátorové vŕtacie kladivo, 2x 18 V 4,0 Ah Li-ion akumulátor, 1x rýchlonabíjačka, 1x taška, 1x kufor. OBI č. 2388767



~~619,99~~
-70 €
549,99

KAERCHER „K 7 SMART CONTROL FLEX“ + ECO!BOOSTER

Obsah balenia: Vysokotlaková pištoľ G 180 Q Smart Control, Multi Jet 3v1, nadstavec eco!Booster, 1 l univerzálneho čističa. Druh prúdu: 230 V/50 Hz. Tlak: 20 – max. 180 bar/ 2 – max. 18 MPa. Prietok: max. 600 l/h. OBI č. 2716991

799,99

WORX ROBOTICKÁ KOSAČKA LANDROID VISION „S250 WR202E“ + GARÁŽ ZDARMA

Nevyžaduje inštaláciu a údržbu ohraničujúcich káblov. Využíva neurónovú sieť na bezpečné vyhýbanie sa prekážkam. Nože sa automaticky zastavia, keď sa kosačka zdvihne alebo nakloní. Plávajúce žacie ústrojenstvo. Obsah balenia: Worx Landroid Vision WR202E, nabíjacia základňa a stĺpik, batéria, nabíjačka, 5 m magnetické pásy, kolíky, náhradné nože, skrutky, štítky RFID, šesťhranný kľúč + garáž zdarma. OBI č. 2661429, 2690238



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 1. 6. do 30. 6. 2025 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

Najväčšou motiváciou prestať fajčiť bola moja rodina



Helena (60)

„V čase, keď sa zariadenie na nahrievaný tabak dostalo na Slovensko, som vôbec nevedela, ako funguje. Vďaka mojej dospelaj dcére som ho síce vyskúšala, ale po niekoľkých dňoch som ho vrátila. Cigaret som sa, bohužiaľ, vzdať nedokázala. Po roku som si všimla, že viac ľudí v mojom okolí urobilo zmenu a prešlo na bezdymové zariadenia. Dokonca mi potvrdili výhody jeho používania. Rozhodla som sa dať tomu druhú šancu. Motivovala ma predovšetkým rozrastajúca sa rodina. Zariadenie som vydržala používať celý týždeň, nekombinovala som ho s cigaretami, a odvtedy som si už nikdy nezapálila. Som rada, že to moja rodina oceňuje. Vnímam, že ide o lepší variant pre mňa aj moje okolie. V dnešných časoch bezdymových alternatív nechápem, že niekto ešte fajčí klasické cigarety.“

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 cigaret si ospravedlňujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrat, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítim 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 nikotinových 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 %.

Ponúkame dva jednoduché recepty

Špargľa je chutná a ľahko stráviteľná

Špargľa je chutná, ľahko stráviteľná zelenina s nízkou energetickou hodnotou, ale relatívne vysokým obsahom nevyhnutných živín. Aj preto by sme ju mali zaradiť do svojho jedálneho lístka. Ide o trvácnu rastlinu, ktorej sezóna trvá približne od apríla do konca júna.

Biela, zelená či fialová?

Rozlišujeme tri farebné odtiene špargle, ktoré sú výsledkom pôsobenia slnečného svetla. Biela špargľa dozrieva v zemi bez kontaktu so svetlom. Už krátky kontakt so svetlom zafarbí špargľu do fialova a jej chuť sa viac zvýrazní. Ak svetlo pôsobí viac ako dva dni, špargľa sa sfarbí na zeleno a nadobúda ešte intenzívnejšiu a tiež korenistú chuť.



Vhodnou prílohou k špargli sú zemiaky. zdroj foto mahdigermany pixabay

Účinky na zdravie

Špargľu zaraďujeme medzi výživnú zeleninu, ktorá je obľúbená najmä na jar. Jej sezóna trvá do konca júna. „Je bohatá na vitamíny – A, B1, B2, C, E, minerály ako draslík, fosfor, železo, horčík, vápnik, meď, selén a antioxidanty. Posilňuje imunitu, pôsobí proti zápalom, odvodňuje, podporuje trávenie,“ hovorí Mgr.Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a objasňuje, že špargľa je dobrým zdrojom vlákniny a obsahuje len málo kalórií, preto sa s úspechom uplatňuje v diétnom zvládnutí nadhmotnosti a obezity. Minerály v špargľovej šťave sú vhodné pre diabetikov. „Špargľa obsahuje asparagín, ktorý má močopudné účinky, preto sa odporúča pri chorobách obličiek,“ dopĺňa odborníčka na zdravú výživu.

Pozor!

„So špargľou však opatrne, ak trpíte zvýšeným obsahom kyseliny močovej v krvi. Táto zelenina obsahuje puríny, a preto vás po nej môže postihnúť záchvat dny,“ zdôrazňuje odborníčka.

Použitie

Čerstvú špargľu upravujeme čo najskôr po zbere, respektíve ju môžeme uchovávať v chladničke zabalenú v mokrej utier-



Špargľa.

zdroj foto Innviertlerin pixabay

ke cca 5 dní bez toho, aby stratila svoje pozitívne vlastnosti. Špargľa sa čistí zhora dole okrem hlavičky. Hodí sa do polievok, šalátov, do rizota, či ako príloha k mäsu alebo aj samostatne s maslom.

Náš tip: Recepty, ktoré nesklamú

Skôr ako sa pustíte do varenia, špargľu umyte, očistite a odkrojte drevnaté časti – je to asi 2 cm od jej konca.

Špargľa s omáčkou: Špargľu varte v osolenej vode približne päť minút, tak

aby ste ju nerozvarili. Podávať ju môžete preliatu holandskou omáčkou a ako prílohu zvolíte nové varené zemiaky, posypané petržlenovou vňaťou.

Pečená špargľa s parmezánom:

Špargľu rozložte na plech vystlaný papierom na pečenie, pokvapkajte ju olivovým olejom a posypte čerstvým strúhaným parmezánom. Pečte v rúre asi 10 až 15 minút. Vhodnou prílohou sú zemiaky.

» ren

Aké povinnosti majú absolventi škôl voči sociálnej poisťovni

Praktické rady po ukončení štúdia

Absolventi škôl každoročne po maturitách či štátniciach hľadajú odpovede na otázky, či sa v závere školského roka musia ihneď prihlásiť do Sociálnej poisťovne, kedy, koľko a či vôbec majú platiť sociálne odvody, prípadne či majú nárok na dávku v nezamestnanosti alebo iné dávky. Sociálna poisťovňa pre nich pripravila niekoľko rád ako postupovať v rôznych životných situáciách.

Základná rada ako sa po škole v tejto oblasti zorientovať znie: „Povinnosti voči Sociálnej poisťovni bezprostredne po ukončení štúdia študenti nemajú – čakajú na nich až po uplatnení sa na pracovnom trhu podľa konkrétnej situácie, v ktorej sa ocitnú,“ uvádza Sociálna poisťovňa a zároveň radí nasledovné:

Prvá rada: Cesta do zahraničia

Ak si študent po škole plánuje užiť voľno, nepracovať, cestovať doma či po svete alebo na dlhšiu dobu odísť študovať či pracovať do zahraničia, nemá voči Sociálnej poisťovni žiadne povinnosti – (okrem poberateľa sirotského dôchodku, ktorý končí štúdiom). Nemusi jej nič nahlasovať, ani sa registrovať a ani si platiť poistné na sociálne poistenie.

Druhá rada: Nárok na podporu v nezamestnanosti

Keďže počas štúdia nie je študent automaticky poistený na sociálne poistenie a nikto zaňho poistné neplatí, absolvent strednej či vysokej školy nemá po ukončení štúdia automaticky nárok na dávku v nezamestnanosti či iné dávky, ktoré sú podmienené predchádzajúcim uhrádzaním poistného. Štát platí za študenta len zdravotné poistenie, ktoré mu zabezpečí zdravotnú starostlivosť - v prípade choroby, či úrazu, liečby a podobne.

Tretia rada: Možnosť poistiť sa dobrovoľne počas štúdia

Študent sa môže už od 16-tich rokov veku v Sociálnej poisťovni poistiť dobrovoľne na jednotlivé druhy poistenia. Informácie o tom, ako na to, získa buď na webovej stránke Sociálnej poisťovne – Dobrovoľné poistenie, prípadne telefonicky či mailom v Informačno-poradenskom centre alebo v príslušnej pobočke vo všetkých regiónoch Slovenska. Ak mu dobrovoľné poistenie trvalo dostatočné obdobie, môže získať napríklad nárok na dávky v nezamestnanosti. Pri tejto dávke musí získať najmenej 730 dní poistenia a zároveň sa evidovať na úrade práce.

Štvrtá rada: Štúdium a sirotský dôchodok

Osobitné pravidlá platia pre absolventov štúdia, ktorí sú poberateľmi sirotského dôchodku. Ak študent poberá sirotský dôchodok, nahlasuje Sociálnej poisťovni ukončenie štúdia v prípade, ak ho zanechá predčasne alebo ak štúdium preruší. Sumy sirotského dôchodku, ktoré mu Sociálna poisťovňa vypláta navyše, bude povinný vrátiť, keďže mu už nepatrili. Nárok na výplatu sirotského dôchodku totiž zaniká dňom, keď poberateľ sirotského dôchodku prestáva byť nezaopatreným dieťaťom, t. j. v prípade študenta ukončením či prerušením štúdia. Nárok na sirotský dôchodok rovnako zaniká dovŕšením veku 26 rokov.

Piata rada: Začínam po škole pracovať alebo brigádovať

Ak sa hneď po škole, respektíve po letných prázdninách študent zamestná na trvalý pracovný pomer alebo si nájde brigádu - uzavrie so zamestnávateľom príslušnú dohodu, nemá voči Sociálnej poisťovni žiadnu oznamovaciu povinnosť. Povinnosti zaňho bude automaticky plniť zamestnávateľ, ktorý ho prihlási do Sociálnej poisťovne a bude zaňho platiť aj poistné na sociálne poistenie z



Ilustračné foto.

zdroj foto martaposemuckel pixabay

dohodnutej mzdy - vymeriavacieho základu.

Šiesta rada: Začínam podnikat

Ak študent začne po škole podnikat, povinnosti prihlásiť sa do Sociálnej poisťovne a platiť poistné na sociálne poistenie mu vzniknú až na budúci rok (2026) podľa dosiahnutých príjmov z podnikania uvedených v daňovom priznaní za rok 2025. V tom prípade mu vznik povinného sociálneho poistenia a presnú výšku odvodov oznámi na budúci rok samotná Sociálna poisťovňa. Rovnako má možnosť zvoliť si podľa svojej situácie aj dobrovoľné poistenie. Dobrovoľné platenie poistného sa mu zúčtuje v budúcnosti pre prípadný nárok na dávky - nemocenské, materské či dávku v nezamestnanosti a zaráta sa mu aj do obdobia dôchodkového poistenia pre budúci nárok na dôchodok.

» ren

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%**

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

POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 30.06.2025**

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

Stannah

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

pred po

BEZ WAPKY

**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

**BOMBA
FASÁDA**

www.bombafasada.sk
+421 905 148 393
info@bombafasada.sk

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii
do 27.06.2025 a nie je platná
s inými kampaniami alebo
ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

KÚPIME
obrazy, grafiky
a sochy
slovenských
a českých
maliarov a sochárov

KONTAKTUJTE:
0903 846 800
groma@groma.sk

POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

**OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁCE**

-10% Z CENY PRÁCE DO 30.06.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050