

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

ČISTENIE HROBOV

- Obnova písma
- Náhrobné doplnky

JEDNOHROB 80€
DVOJHROB 120€

OBNOVA PÍSM 1,50€/znak

IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA



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

19. júna 1946

Výročia a udalosti

Edvard Beneš bol jednomyselne zvolený
 za prezidenta ČSR

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

STACI ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLVEK
 ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS
 PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov: 0917 722 447
 katejatransport@gmail.com

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

ZABEZPEČÍME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRECH >>> NA KĹČ <<<

0950 266 604

www.bituflex.sk
 Bituflexroznava@gmail.com

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMINOV

NOVÁ STRECHA.
 Za rozumnú cenu

0908 152 485

www.regionpress.sk

REGION PRESS

MALIARSTVO

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Maľovanie fasád

0940 167 755



NAJ A SERVIS PC-Kristián KALETA

Mierová 14, SL (za večierkou) | NAJCOMP, Nám. sv. Mikuláša 26 (pri VÚB)
 0905 464 632, info@lubovnan.sk | 0948 823 624, info@najcomp.sk
 otvorené: PON - PIA 10.00 - 17.00 h | otvorené: PON - PIA 09.00 - 17.00 h

ČKOVÉ PC
 EBOOKY
 ITORY, TABLETY

KOPÍROVANIE
 LAMINOVANIE
 TLAČ - FOTOGRAFIE, OZNÁMENIA
 Prerobenie VHS → DVD

TONERY a CARTRIDGE pre všetky typy tlačiarň

IDETE NA DOVOLENKU, SLUŽOBNÚ CESTU?

PONÚKAME KUFRÉ RÔZNYCH VEĽKOSTÍ A FARIEB

0948 823 624

STARÁ LUBOVŇA
 Nám. Sv. Mikuláša 26 (pri VÚB banke)

ZÁLOŽNÁ

OD ROZVOJ



okná • dvere
 parapety • žalúzie
 lampiarske výrobky



najlepšie ceny
 v okrese SL

0905 507 735



podlahové kúrenie
 vykurovacie káble
 vykurovacie rohože
 termostaty

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

PRENÁJOM STENOVÉHO A STROPNÉHO DEBNENIA

STARÁ ĽUBOVŇA

0910 863 603

0905 464 632

TEPOVACA KARCHER PUZZI 10/1

0948 823 624
 0905 464 632

www.sl-rent.eu
 Nám sv. Mikuláša 26 (pri VÚB)

Vhodný na tepov. sedačiek, kobercov, matracov atď.

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Rokník 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, 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

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	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	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecsko
SE	36750	Senicko+Skalitéo
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PR	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	Bardajevsko+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
PD	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Prítomnosť rodiča počas hospitalizácie dieťaťa

Deti budú mať právo na prítomnosť rodiča počas hospitalizácie. Na sociálnej sieti to potvrdilo Ministerstvo zdravotníctva SR.

„Sprevádzajúca osoba dieťaťa počas hospitalizácie už nebude návšteva. Dieťaťu bude môcť byť nablízku aj mimo návštevných hodín,“ uviedol rezort zdravotníctva potom, ako návrh legislatívnej zmeny prešiel parlamentom. Platíť začne od 1. septembra 2025.

Počíta sa s rôznymi situáciami

„Súčasťou úpravy je aj odborné usmernenie, ktoré zabezpečí jednotné uplatňovanie práva dieťaťa v nemocniciach na celom Slovensku – pri vyšetrovaní v ústavnej zdravotnej starostlivosti, pri intenzívnej a psychiatrickej starostlivosti, a to rešpektujúc špecifiká jednotlivých situácií vždy s ohľadom na najlepší záujem dieťaťa a bezpečnosť liečby,“ uviedlo ministerstvo zdravotníctva a dodalo, že odborné usmernenie počíta aj so situáciami, keď dieťa nemá pri sebe rodiča, ale napríklad starého rodiča, pestúna či inú blízku osobu.

pacitu na ubytovanie rodiča, bude musieť zabezpečiť aspoň stoličku pri lôžku dieťaťa. Rovnako, ak rodič nebude mať prostriedky na úhradu poplatkov či ochranných pomôcok, nemal by to byť dôvod na odmietnutie jeho prítomnosti. Nemocnica tiež nebude môcť rozhodnúť, či bude s dieťaťom matka alebo otec,“ uzavrel rezort zdravotníctva na sociálnej sieti.



zdroj: foto pixabay

» ren

Zabezpečiť majú aspoň stoličku
„Ak zariadenie nebude mať ka-

20. júna 1976

vo finále futbalových Majstrovstiev Európy v Belehrade zvíťazilo mužstvo Česko-Slovenska nad Nemeckom na pokutové kopy

Výročia a udalosti

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

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

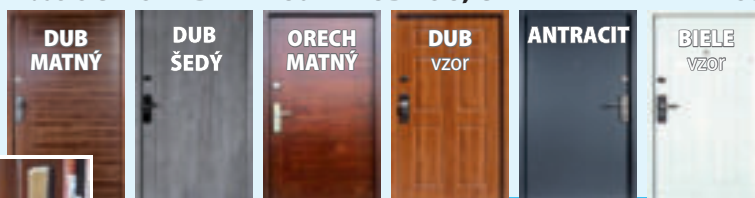
NÁTERY SK

- NÁTERY STRIECH
- OPRAVA KOMÍNOV
- DLHÁ ŽIVOTNOSŤ FARIEB
- ZA VÝHODNÉ CENY

0940 151 498

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



AKCIA 460 €

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

V ponuke aj bezpečnostné dvere
SECURIDO a SECUM

0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 •

www.ocelovedvere.sk

ocelovedvere@ocelovedvere.sk

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

ŠUMNÁ
STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA

0907 877 862



KAŽDÝ DEŇ MAJSTROVSKÉ CENY

UŠETRITE*
35%
1.29 (l = 0,65)
Kofola Original RETRO
2 l
+ nálož za obal 0,15 €
v pomere aj Kofola Citrus
2 l za 1,29 €



NAJNIŽŠIA
CENA V LIDL
TENTO ROK

UŠETRITE*
39%
3.29 (l kg = 6,58)
Granko
500 g



NAJNIŽŠIA
CENA V LIDL
TENTO ROK

Rýchle rozpustné kakao
500 g

4+2 Plus
ZADARMO
0.16**
0.11* (100 g = 0,38)
Kalzerka cereálna
60 g



0,5 l iba
0.99
UŠETRITE*
33%
3.96 (l = 1,98)
Pilsner Urquell
4 x 0,5 l = 2 l
svetlý ľahkú
+ nálož za obaly 0,00 €



NAJNIŽŠIA
CENA V LIDL
TENTO ROK

UŠETRITE*
33%
3.95
Konzumné zemiaky neskoré
5 kg balenie
grahé - vetry typ A - šalátové

OD PONDELKA
OD PONDELKA 16. 6. DO NEDELE 22. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZASOB

1 kg iba
0.79



55% ZĽAVA
0.79
Červená dyňa
cca za 1 kg

61% ZĽAVA
0.69



19% ZĽAVA
3.99
Mleté bravčové mäso XXL
1 kg balenie
z plecka



OD PONDELKA 16. JUNA
CENOVÝ HIT
12.99
od Hrnec
kus
POZNÁTE Z TV



OD ŠTVRTKA 19. JUNA
UŠETRITE**
50%
9.99
Stolný ochladzovač vzduchu
kus
**V porovnaní s cenou 19,99 platnou
2. 6. 2025 na lidl.sk



*Úspora na jednotlicovej cene v porovnaní s produktom s štandardnou jednorazovou veľkosťou.
Ponuka tovaru platí od 16. 6. do 22. 6. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dane z pridanej hodnoty. Táto LIDL vyhradzuje právo zmeniť balenia a veľkosti ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

**DACHMANN**
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN



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

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

Čistenie hrobov
dosekávajúce písma od 80€

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

STOVKY KUSOVÝCH KOBERCOV
K ODBERU PRIAMO NA PREDAJNI

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



KOBERCE BRATEX
TIE 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



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

21. júna 1990
bolo založené **Slovenské hemofilické združenie**

Výročia a udalosti

**REGION PRESS**

Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **18. júna 2025**



SÚKROMNÁ SPOJENÁ ŠKOLA
BIELA VODA



NA VLNÁCH MÓDY BIELEJ VODY
CHARITATÍVNA
MÓDNA PREHLIADKA



Prezentácia modelov žiakov SŠŠ, Biela voda v Kežmarku
hudobná skupina In medias res, Alimah Fusion a divadlo Alchýmie, ohňová šou, ZUŠ A. Čigera Kežmarok

DRAŽBA MODELOV, TOMBOLA, LETNÉ DRINKY

HOŠŤ MARTIN HARICH

28. JÚN 2025 18:00 HOD.
LETNÁ TERASA SPRING

VSTUPNÉ: 10 EUR

PREDAJ LÍSTKOV
SPRING COFFEE & BAR

SL25-24 strana4

Festival, na ktorý môžeš vziať aj svoju babku

Chceli by ste sa zabaviť a urobiť niečo pre svoje zdravie? Vezmite deti, babku, ale napríklad aj psíka a podte na Festival zdravia.

Zdravotná poisťovňa Dóvera oslavuje 30 rokov. A prichádza za vami do 30 slovenských miest.

Merania zdravotných parametrov, zábava pre deti, prednášky o duševnom zdraví. Na podujatí si každý nájde program pre seba.

Hľadajte oranžovú a mentolovú. Že ste správne, spoznáte aj podľa Jednotky zdravia, dvoch áut, ktoré vlani obišli celé Slovensko.

V jednom z nich nájdete mobilnú pobočku. Vybavíte v nej všetko, čo sa týka zdravotného poistenia.

V druhom vám odborníci zo siete lekární Dr. Max odmerajú hladinu cholesterolu, cukru v krvi a ďalšie parametre.

Ak vás v úvode nabádame, aby ste na festival vzali aj svojho psíka, nie je to výkrik do tmy. Keďže festival je pre všetkých a Dóvera podporuje animoterapiu, nájdete na ňom oddychovú zónu pre zvieratká s miskami s vodou.

Čo ponúka Festival zdravia?

(Nielen) pre rodiny s deťmi

- Montessori dielničky
- minidisko s postavičkami Tárajka a Popletajky
- audit stresu
- prednášky o duševnom zdraví
- diagnostika držania tela, správnej chôdze a plochých chodidiel
- kožné vyšetrenie AIP Derm

(Nielen) pre športovcov

- meranie prístrojom InBody
- fyzioterapeutické masáže
- lokálna kryoterapia

- meranie telesných funkcií
 - diagnostika stavu pleti, vlasov a vlasovej pokožky
- (Nielen) pre seniorov**
- vyšetrenie a vzdelávanie o chronickom žilovom ochorení
 - edukácia o cukrovke, srdcovo-cievnych ochoreniach a obezita
 - fyzioterapeutické masáže
 - očné vyšetrenia
 - poradenstvo o onkologických a civilizačných ochoreniach

Pre všetkých

- zisťovanie krvnej skupiny
- meranie cukru v krvi
- meranie glykovaného hemoglobínu
- meranie cholesterolu
- meranie hladiny kyseliny močovej a ochorenia DNA

NÁŠ TIP:

V každom meste sa môžete zapojiť do súťaže o zaujímavé ceny

Kde nás nájdete vo svojom regióne?			
Utorok	17. 6.	Stará Ľubovňa,	park na Námestí gen. Štefánika
Streda	18. 6.	Humenné,	Námestie slobody
Štvrtok	19. 6.	Svidník,	Centrálna 1
Piatok	20. 6.	Košice,	Alžbetina ulica



Brezno získava titul „Mesto bez dymu“ ako tretie na Slovensku

Ďalší míľnik pre Brezno. V roku 2025 si nielenže pripomína 10. výročie zákazu fajčenia v historickom mestskom parku a na námestí, ale ďalej pokračuje v bezdymovej vízii ako Mesto bez dymu.

Pre úspešné naplnenie vízie „**Brezno bez dymu**“ počíta mestský úrad so spoluprácou so súkromným sektorom, ktorý vyvíja aktivity zamerané práve na znížovanie rizík spojených s fajčením cigariet. Preto je jednou z prvých podporných aktivít podpis **Memoranda o spolupráci** so spoločnosťou **Philip Morris Slovakia s.r.o.**, ktorá pokladá znížovanie rizika fajčenia cigariet za súčasť svojej spoločenskej zodpovednosti.

„Je to skvelá správa, že sa Brezno, ktoré je na Slovensku priekopníkom v boji proti fajčeniu cigariet, pridáva k ďalším mestám bez dymu. Je to iniciatíva, ktorá napĺňa aj našu víziu Sveta bez dymu, a tak nezostávame len pri slovách, ale reálnych činoch. Viete, ambícia života bez cigariet a bez dymu sa nezaobíde bez spolupráce súkrom-

ného a verejného sektora, a preto tento projekt radi podporíme. A práve vďaka osвете a správnej motivácii je budúcnosť bez cigaretového dymu reálne dosiahnuteľnou metou,“ hovorí **Martin Medveď**, generálny riaditeľ **Philip Morris Slovensko**.

Na čo konkrétne sa obyvatelia a návštevníci môžu tešiť?

V rámci iniciatívy rozhodol mestský úrad o lokalitách pre umiestnenie nových **informačných panelov**. Tie budú informovať o odporúčaných pravidlách správania sa a to vrátane zákazu fajčenia. V nových „bezdymových zónach“ pribudnú **ležadlá** a **sedacie objekty** pre spríjemnenie oddychových chvíľ. K čistote prispievajú nové **koše na triedený odpad**.

foto: Mesto Brezno



Ranné brieždenie a planéta Venuša

Počas celého nadchádzajúceho leta nám bude ranné brieždenie spríjemňovať planéta Venuša - keď je na oblohe večer, je večernicou, ráno je Zorničkou. Bude vychádzať dve až tri hodiny pred východom Slnka nad východným obzorom ako mimoriadne nápadný objekt.

Venuša je po Slnku a Mesiaci tretím najjasnejším telesom na oblohe. „Je to preto, že ide o planétu len o málo menšiu ako Zem, ktorá sa k nám môže priblížiť na minimálnu vzdialenosť len 38 miliónov km. Venuša sa pohybuje okolo Slnka po mierne eliptickej dráhe vo vnútri dráhy Zeme a na oblohe sa nemôže nikdy vzdialiť od Slnka viac ako 46 stupňov. Počas jej obehu vo vnútri dráhy Zeme nevidíme stále osvetlený celý kotúčik, ale len jeho časť privrátenú k Slnku. Venušu tak vidíme zo Zeme v rôznych fázach podobne ako Mesiac,“ priblížil Ján Svoreň z Astronomického ústavu SAV, v.v.i.

Ďalekohľadom aj voľným okom

Aby sme mohli fázy Venuše pozorovať, väčšina z nás potrebuje použiť aspoň malý ďalekohľad. Za vynikajúcich pozorovacích podmienok je určitá šanca, že ľudia s extrémne dobrým zrakom môžu pozorovať fázy Venuše aj voľným okom.

Zaujímavosť z histórie

K fázam Venuše sa viaže aj jedna zaujímavosť z histórie. „Keď v roku 1610 Galileo Galilei namieril na Venušu svoj čerstvo vyrobený ďalekohľad, uvidel planétu v tvare mesiačika. Zavolať svoju mamu, aby sa išla na to prekvapenie pozrieť a tá sa ho spýtala, prečo je ten mesiačik v ďalekohľade naopak. Galileiho ďalekohľad totiž prevracal a ona mala taký dobrý zrak, že videla Venušu ako kosáček aj bez ďalekohľadu,“ dodal astronóm.

Informácie poskytl Slovenská akadémia vied (SAV)



Fotografia Venuše v tvare kosáčka, ktorú koncom marca 2025 urobil pomocou ďalekohľadu Maksutov 15/2250 Martin Benko z Astronomického ústavu SAV, v.v.i. V Tatranskej Lomnici.

» ren

Nové pravidlá pre ospravedlňovanie absencií žiakov

Poslanci Národnej rady Slovenskej republiky schválili novelu školského zákona, ktorá definuje nové pravidlá ospravedlňovania absencií žiakov. „Cieľom je zastaviť zneužívanie systému, ochrániť právo žiakov na kvalitné vzdelanie a zároveň nekomplikovať život rodičom, ktorí pristupujú k dochádzke detí zodpovedne,“ uviedol rezort školstva. Nové pravidlá začnú platiť od septembra 2025.

Po pandémie Covid19, v porovnaní s obdobím pred ňou, sa počet absencií detí zvýšil o 30 percent. „To je katastrofálne číslo. Museli sme naň reagovať, a to tak, že sme sprísnilí pravidlá. Deti nemajú šancu sa vzdelávať, ak do školy nechodia. Zamedzíme tým mnohým prípadom predčasného ukočenia školskej dochádzky a zvýšime šance detí na dokončenie štúdia a uplatnenie na trhu práce,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Jasné pravidlá ospravedlňovania

Nastavenie jasných pravidiel ospravedlňovania školskej dochádzky má zastaviť zneužívanie ospravedlneniek, ochrániť právo žiakov na vzdelanie a zároveň nekomplikovať život rodičom, ktorí pristupujú k dochádzke detí zodpovedne. A to bez zbytočnej administratívnej záťaže pre detských lekárov.

„Nový systém bude rozdelený do dvoch režimov. Prísnejší režim sa bude týkať iba zlomku škôl, kde sú problémy s dochádzkou najvypuklejšie. Rodičia budú mať naďalej možnosť ospravedlniť žiaka základnej školy na maximálne 5 po sebe nasledujúcich dní, ale najvyššie 15 dní za polrok. Po prekročení tejto hranice bude potrebné potvrdenie od lekára,“ priblížilo ministerstvo školstva s tým, že voľnejší režim si budú môcť uplatniť školy, ktoré počas školského roka neprekročia stanovenú referenčnú hodnotu vymedzených hodín, ktorú bude určovať ministerstvo školstva. „Zároveň však ostane v rukách škôl možnosť dobrovoľne uplatniť prísnejší režim, ak to považujú za potrebné pre lepšie zabezpečenie plnenia povinnej školskej a predprimárnej dochádzky,“ uzavrel rezort školstva.



» ren

zdroj foto StartupStockPhotos pixabay

Odborníci ponúkajú cenné rady

Zbavte sa závislosti na cigaretách

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň bez tabaku. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR pri tejto príležitosti radia fajčiarom, ako sa zbaviť ich návyku:

Rozhodnite sa prestať – Ak sa chcete zbaviť svojej závislosti, musíte si uvedomiť, že potrebujete zmeniť svoje doterajšie návyky (napríklad zapáliť si hneď po zobudení, pri pití kávy, po jedle, pri telefonovaní a podobne). Návyky môžete nahradiť inými aktivitami, napríklad kávu vymeniť za čaj alebo iný nápoj, namiesto cigarety zjesť ovocie alebo žuť žuvačku, po jedle namiesto cigarety si vyčistiť zuby. Odporúča sa piť veľa tekutín, ideálne čistej vody, ktorá vyplavuje z tela nikotín.

Odstráňte veci, ktoré pripomínajú fajčenie – vo svojom okolí odstráňte popolníky, zapaľovače a cigarety.

Podpora okolia – je dobré pripraviť svoje okolie na to, že sa chystáte zbaviť tejto závislosti (poprosťte ostatných fajčiarov, aby vás neponúkali) a požiadať ich o podporu.

Vyvarujte sa nutkaniu na cigaretu – počas prvých týždňov môžu vzniknúť abstinenčné príznaky, ktoré môžete prekonať napríklad nikotínovými žuvákami, alebo náplastami.

Oslovte odborníkov – v prípadoch, kedy si neviete sami pomôcť, je možné osloviť profesionálov na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva, ktorí majú s odvykaním od fajčenia bohaté skúsenosti a vedia vám poskytnúť odborné rady. Poradenstvo je bezplatné.

Ako zvládnuť abstinenčné príznaky:

•**Suché ústa**, bolesť hrdla a jazyka - pite malé dúšky ľadovej vody, džúsu, siahnite po žuvačke.

•**Bolesti hlavy** - doprajte si teplý kúpeľ alebo sprchu, aplikujte relaxačnú a meditačnú techniku.

•**Nepravidelná stolica** - jedzte vlákninu, surové ovocie, zeleninu, celozrnné pečivo. Pite 6 – 8 pohárov vody denne.

•**Poruchy spánku** - vynechajte kávu, čaj, kolu po 18. hodine. Využite relaxačnú a meditačnú techniku.

•**Únava** - doprajte si krátky spánok, oddýchnite si.

•**Hlad** - pite vodu alebo nízkokalorickú tekutinu. Jedzte nízkokalorickú stravu a vyhýbajte sa tukom.

•**Napätie a podráždenosť** - choďte na prechádzky, dajte si horúci kúpeľ, relaxujte a meditujte.

•**Kašeľ** - pite teplé bylinkové čaje. Skúste cukríky proti kašľu bez cukru.

Pomôžu aj odborníci

V prípadoch, kedy si neviete sami pomôcť, je možné osloviť profesionálov na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva. „Naši odborní pracovníci v poradniach poskytujú pre záujemcov systematické individuálne alebo skupinové poradenstvo, počas ktorého motivujú klientov upraviť svoje postoje a zvyklosti a zanechať fajčenie, vrátane používania alternatívnych výrobkov ako sú napríklad elektronické cigarety, zahrievaný tabak či nikotínové vrecúška,“ uvádza Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a približuje, že súčasťou individuálneho sedenia je rozhovor, vďaka ktorému odborníci získajú základný prehľad o fajčiarskych návykoch klienta a jeho motivácii prestať fajčiť. „Odborníci tiež vykonávajú diagnostiku, počas ktorej zmerajú klientovi krvný



Ilustračné foto.

zdroj foto maxknoxvill pixabay

tlak a tep a telesnú hmotnosť. Podľa vybavenia poradne môžu nasledovať aj vyšetrenia prístrojmi na meranie hladiny vydychovaného oxidu uhoľnatého či spirometria (meranie objemu vydychovaného vzduchu),“ dodáva ÚVZ SR.

Kontakty na poradne na odvykanie od fajčenia nájdete na na webovej stránke Úradu verejného zdravotníctva SR.

Úrady verejného zdravotníctva zároveň prevádzkujú aj telefonickú Linku pomoci na odvykanie od fajčenia, ktorá funguje na telefónnom čísle 0908 222 722. Na linku je možné volať v pracovných dňoch od 8.00 do 15.00.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Domov dôchodcov môže počkať!

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 04.07.2025 a nie je platná
s inými kampaniami alebo
ponukami.

 **0800 162 162**

www.stannah.sk



pred do

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

**BOMBA
FASÁDA**

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



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



SCO TRADE

výhradný dovozca a distribútor
so sídlom v Košiciach
ponúka certifikovaný tovar

• PELETY EN plus A1
• BRIKETY RUF HARD
• PALIVOVÉ DREVO DUB / BUK

Už vyše
15 rokov
s Vami

zásobujeme domácnosti, firmy, samosprávu

OBJEDNÁVKY, DOPYT A CENOVÉ PONUKY:
info@scotrade.sk

0903 463 452
www.scotrade.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



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



BUĎTE NA OČIACH AJ V JÚLI

Vyskúšajte čím skôr
ÚČINNÚ REKLAMU
v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

L'UBOVNIANSKO

Týždenne až v **12 940**
domácnostiach