

L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL STACÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLVEK ODĀHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov: 0917 722 447
kalejatransport@gmail.com

ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL
0908 337 893

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

KÚP 50 kg ZEMIAKOV A VYHRAJ 2000€ POUKAZ NA DOVOLENKU
od CK CORADO, iPhone 16 PRO, alebo iPad PRO

1. Vystrihni hlasovací lístok z Ľubovnianskych novín alebo Regionpressu.
2. Prines ho do Grufstopu v Hromelci do predajne. (byťová lokálna oblasť)
3. Kúp minimálne 50 kg zemiakov z RD Plevnice a náleží lístok vhodíť do hlasovacej škatule.

SŤAŽNÝ KUPÓN „Kúp 50 kg zemiakov a vyhraj dovolenku a ďalšie hodnotné ceny!“

Meno: _____ Príezvisko: _____
Mesto: _____ Telefón alebo email: _____

REGION PRESS

www.regionpress.sk

sieť 39 regionálnych novín

Jesenná akcia

PLECHOVÉ STRECHY **MASLEN** SLOVENSKÝ VÝROBCA

Krytiny na mieru od 6,90€/m² (8,49€/m² s DPH) v červenohnedej a hnedej farbe

Sendvičové panely skladom Akcia -50% na farebné žľaby

NOVINKA: V PONUKE UŽ AJ PVC MATERIÁLY NA PLOCHÉ STRECHY

Poprad, Levočská 5745 | maslenpp@maslen.sk | 0948 389 861

REGION PRESS Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je 15. októbra 2025

INZERUJE U NÁS 0907 877 862 lubovniansko@regionpress.sk

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

OD BRATISLAVY PO HUMENNÉ

lubovniansko www.regionpress.sk

Výročia a udalosti

19. októbra 1984 príslušníci poľského Ministerstva vnútra prezlečení za milionárov prepadli, uniesli a pravdepodobne ten istý večer aj zabili poľského kňaza Solidarity Jerzyho Popieluszku (*1947).

Sledujte nás na facebooku!

lubovniansko

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

Bc. Lenka Šubová **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, Hniezdede, Hromá, Chmelnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údoly, 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	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galancko+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	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
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
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	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemersko=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
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Zmena pri výplate dôchodkov v hotovosti

Dôchodcovia, ktorým Sociálna poisťovňa dôchodok vypláca v hotovosti prostredníctvom Slovenskej pošty, budú od novembra 2025 pri preberaní dôchodku u doručovateľa alebo priamo na pošte podpisovať nový doklad – poštový poukaz.

„Pre dôchodcov sa tým nič zásadne nemení, mení sa len doklad, ktorý podpisujú pri preberaní penzie. Doteraz podpisovali takzvaný kvitančný list,“ informuje Sociálna poisťovňa a dodáva, že o tejto zmene bude Slovenská pošta a Sociálna poisťovňa dôchodcov zároveň informovať vopred ešte počas októbra prostredníctvom osobitných letákov, ktoré im doručia ich poštových doručovateľov alebo budú k dispozícii v pobočkách pošty.

V hotovosti dvoma spôsobmi

Hotovosťná výplata dôchodku je možná naďalej v zásade dvoma spôsobmi, a to doručením dôchodku poštovým doručovateľom na adresu bydliska alebo vyplatenie dôchodku priamo na pošte. Dôchodky pritom Sociálna poisťovňa prostredníctvom Slovenskej pošty vypláca v párne dni – čiže od 2. do 24. dňa kalendárneho mesiaca.

Čo sa (ne)zmení od novembra 2025

• Tak, ako doteraz, prinesie poštových doručovateľ dôchodcovi dôchodok v deň jeho výplaty. Dôchodca sa preuká-

že občianskym preukazom alebo iným dokladom totožnosti a podpíše poštový poukaz. Ak poštový doručovateľ dôchodcu nezastihne doma, dôchodok mu nechá na pošte.

• Dôchodca, ktorý si chodí preberať dôchodok na poštu si ho, tiež ako doteraz, v deň výplaty dôchodku môže vyzdvihnúť na pošte. Preukáže sa občianskym preukazom alebo iným dokladom totožnosti, podpíše poštový poukaz a pošta mu vyplatí dôchodok.

• Poštový poukaz na výplatu dôchodku je platný štandardne 30 dní odo dňa výplatného termínu. Do tohto času je potrebné si dôchodok prevziať. Po tomto termíne sa dôchodok vráti do Sociálnej poisťovne a pre jeho opätovnú výplatu bude potrebné Sociálnu poisťovňu kontaktovať.

• „Zavedenie výplaty dôchodkov poštovými poukazmi nebude pre dôchodcov predstavovať nijakú komplikáciu a v súvislosti s touto zmenou nepocítia negatívny dopad,“ uvádza Sociálna poisťovňa.

Sociálna poisťovňa vypláca poštou v hotovosti približne tridsať percent dôchodkových dávok. Zvyšných sedemdesiat percent si poberatelia nechávajú poslať na bankové účty.

» ren

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

TATRANSKÝ PROFIL - PERODRÁŽKA
PLOTOVÉ LATY / DLÁŽKOVICA
ZRUBOVINA / OKRASNÉ LIŠTY
TERASOVÉ DOSKY - červený smrek
cena od 7,70€/1m²
0917 266 883

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 4 EUR

Čistenie hrobov
dosekávania písma od 80€
pred po
AKCIA Používame materiál nemeckej kvality
jednohrob **80€**
dvojhrob **120€**
malba písma **1,50€/znak**
Predaj a montáž svetelníkov a váz za zvýhodnené ceny
impregnácia a doprava zdarma
0902 509 700
Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabulky s menami
www.cisteniehrobovsaris.sk

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0907 877 862

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 neuverejňujeme. 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 novin, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

PRENÁJOM KÁVOVAROV

JURA E6 Malý automatický kávovar	JURA X10 Veľký automatický kávovar
1 DEŇ: 20 € VIKEND: 30 € 2-10 DŇ: 15 € 11-60 DŇ: 10 € 60 DŇ+: 5 €	1 DEŇ: 25 € VIKEND: 35 € 2-10 DŇ: 20 € 11-60 DŇ: 15 € 60 DŇ+: 7 €
SANREMO D8 Profesionálny zákový kávovar	FIORINZATO F64 Mlynček
1 DEŇ: 60 € VIKEND: 90 € 2-10 DŇ: 40 € 11-60 DŇ: 20 € 60 DŇ+: 9 €	1 DEŇ: 20 € VIKEND: 30 € 2-10 DŇ: 15 € 11-60 DŇ: 10 € 60 DŇ+: 5 €

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 415, info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
Naše **OCĽOVÉ 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** 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 • Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk



od pondelka 13. 10. do 19. 10.

Každý deň to najlepšie sa oplatí.

Sa oplatí.



Tatranské mlieko
11,1,5 % tuku



UŠETRITE' -52 %

0.59

*Cena vrátane zľavy podľa informácií na stránke www.lidl.sk alebo v obchode. Zľava sa vzťahuje na celú cenu vrátane DPH. Cena za liter.



UŠETRITE' -50 %

1.49

s Lidl Plus **UŠETRITE' -53 %**

1.39

Brokolica
750 g balenie
(1 kg = 1,99)
(LP: 1 kg = 1,85)

LIDL
STANOK
DENNE ČISTVÉ

UŠETRITE' -35 %

1.29

s Lidl Plus **UŠETRITE' -40 %**

1.19

Čučoriedky
125 g balenie
(100 g = 1,03)
(LP: 100 g = 0,95)

Persil Tekutý prací gél

80 praní
rôzne druhy
(1 pranie = 0,39)
(LP: 1 pranie = 0,35)

1 pranie od **0.15**

CENOVÝ HIT

14.99

s Lidl Plus kupónom
pri nákupe nad 30 €

-20 %

11.99

Maximálny počet: 1 liter na nákup



-40 %

3.19 ~~5.39~~

Bravčové pliecko XXL
cena za 1 kg
bez kostí, v celku



-21 %

5.89 ~~7.49~~

s Lidl Plus **-25 %**

5.59 ~~7.49~~

Kuracie prsné rezne XXL
cena za 1 kg

POZNÁTE TV8

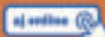
Lupilu
Detská
kuchyňa
30-dielna
súprava



CENOVÝ HIT

39.99

so svetelnými
a zvukovými efektmi
a efektmi pary



Strašidelne chutná ponuka na Halloween sa oplatí.

-42 %

0.69 ~~1.19~~



Tekvica
na vyrezávanie
cena za 1 kg



Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 13. 10. do 19. 10. 2025 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.

Novou kampaňou proti podvodom na senioroch Seniori, nedajte sa okradnúť

Ministerstvo vnútra SR odštartovalo v uplynulých dňoch preventívnu kampaň, ktorou chce osloviť všetkých seniorov poberajúcich dôchodok v hotovosti, aby nenaleteli podvodníkom. Na Slovensku žije približne 930-tisíc dôchodcov vo veku nad 65 rokov a žiaľ podľa štatistík sa počet evidovaných prípadov, kedy sa práve seniori stávajú obeťami podvodníkov zvyšuje. Kampaňou chce ministerstvo ešte viac apelovať na seniorov, aby boli ostražití.

„V minulom roku páchatelia okradli 125 seniorov a spôsobili škodu 1,5 milióna eur. V tomto roku polícia eviduje už 350 prípadov, z toho takmer polovica bola dokonaná so škodou 1,6 milióna eur. To sú vysoké čísla, preto ministerstvo vnútra a polícia zintenzívňujú preventívne aktivity v boji proti podvodom na senioroch a v spolupráci s partnermi ich ešte rozšíria,“ povedal minister vnútra Matúš Šutaj Eštok a avizoval nové preventívne aktivity na ochranu seniorov nielen počas októbra - mesiaca úcty k starším, ale aj počas celého roka.

Rozdávať budú letáky

Jednou z aktivít je spolupráca so Slovenskou poštou. Tá výrazne rozšíri prevenciu do každého kúta Slovenska. Pošta rozdá v októbri takmer 320-tisíc seniorom pobe-

rajúcim svoj dôchodok v hotovosti spolu s dôchodkom aj preventívny letáčik. Ten ich upozorní na najčastejšie formy podvodov a klamstiev, ktoré páchatelia využívajú a poskytne im rady, čo robiť, ak im niekto zavolá. „Slovenská pošta sama vníma tento problém a pri oslovení neváhala ani chvíľu a do aktivity sa zapojila. Ako jediná má unikátnu sieť viac ako 3000 poštových doručovateľov. Pracovníci Slovenskej pošty sú profesionálni a spoľahliví partneri. V mnohých obciach seniori svojich poštárov osobne poznajú a dôverujú im, a preto sú mostom, ktorý výrazne pomôže v boji proti podvodom,“ priblížil spoluprácu generálny riaditeľ Slovenskej pošty Vladislav Kupka a doplnil, že poštovní doručovatelia odovzdajú každému seniorovi letáčik aj s upozornením, aby si ho dobre preštudoval.

Letáky budú umiestnené aj na každej pobočke Slovenskej pošty. Tam budú dostupné pre tých seniorov, ktorí si nechávajú vyplácať dôchodok v hotovosti na pobočke, alebo na poštách využívajú iné služby.

Polícia seniorom radí nasledovne:

- Vždy majte na pamäti, že polícia, pošta, sociálna poisťovňa, plynárne, elektrárne, banky, nemocnica ani žiadna iná inštitúcia od vás nikdy nemôže žiadať peniaze v hotovosti.



Ilustračné foto.

zdroj foto sabinevanerp pixabay

- Keď takýto telefonát dostanete, je takmer isté, že ide o podvod.
- Ak máte pochybnosti, overte si ich u svojich blízkych alebo zavolajte políciu na číslo 158.

NEVERTE OSOBE, KTORÁ TVRDÍ, ŽE:

- váš vnuk/vaša vnučka mal(a) nehodu a potrebuje peniaze na pokutu alebo operáciu,
- je policajt a tvrdí, že vás chce niekto okradnúť – ponúka vám, aby ste mu vyhodili vaše peniaze či iné cennosti von z okna a on ich ochráni,

- je americký vojak, ktorý vás miluje a potrebuje peniaze na cestu, aby ste mohli byť spolu,

- vyhrali ste peniaze alebo ste zdedili majetok, len musíte uhradiť poplatok na ich/jeho získanie,

- ponúka vám výhodné investovanie vašich peňazí cez internet alebo telefón,
- je poštár, plynár, elektrikár a žiada peniaze v hotovosti,

- je bankár a chce, aby ste z účtu vybrali svoje peniaze,

- je lekár, ktorý bude operovať vášho blízkeho, ale požaduje zaplatenie operácie vopred.

» ren

NOVINKA! ZYN ponúka slobodu v užívaní

Pohodlný zážitok bez dymu? Nikotínové vrecúška ZYN s novou príchuťou Spearmint a novými variantami Black Cherry a Cool Mint ponúkajú diskretnosť, viac slobody užívania a sú bez zápachu. Nechýba ani rozšírené portfólio rady Mini Dry.

Vrecúška ZYN si postupne nachádzajú cestu u dospelých užívateľov menej rizikových bezdymových alternatív už aj na Slovensku. Nezanechávajú cigaretový zápach, škvrny na zuboch a pri používaní neobťažujú ani svoje okolie.

Sú diskretné a neobťažujú vaše okolie

Poskytujú pohodlný zážitok, dospelý užívateľ nemusí prerušovať svoju aktivitu. Môžu byť napríklad ideálnou voľbou pre dospelých fajčiarov pri cestovaní či šoférovaní – dajú sa jednoducho používať kedykoľvek a kdekoľvek, či už v interiéri, alebo exteriéri. ZYN je lepšou voľbou pre dospelých fajčiarov, ktorí chcú prejsť na menej škodlivé alternatívy bez dymu v porovnaní s cigaretami.

Dospelí užívatelia si môžu zvoliť intenzitu nikotínu podľa svojej chuti. Nikotínové vrecúška, ktoré nevyžadujú žiadne zariadenia, sú k dispozícii v dvoch veľkostiach –

štandardná veľkosť vrecúška s vyváženým zážitkom a bohatou chuťou vo veľkosti ZYN REGULAR MOIST a naopak jemnejší zážitok s jedinečnou chuťou v menšej a pohodlnej veľkosti ZYN MINI DRY. Nižší obsah nikotínu, ale viac chuti? Prijemný zážitok v podobe Mini dry spočíva v pomalom uvoľňovaní nikotínu a tiež jednotlivých príchuťí vrecúšok.

ZYN uvoľňuje nikotín a chuť, stačí si vrecúško vložiť do úst medzi hornú peru a ďasno. Obsahuje o 99% menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*. Neobsahuje tabak. Obsahuje nikotín, arómy a iné prísady.

***Dôležitá informácia:** Toto nemusí nevyhnutne predstavovať zníženie rizika o 99%. O 99% menej škodlivín znamená priemerné zníženie 9 škodlivých chemických látok, ktoré Svetová zdravotnícka organizácia odporúča znížiť v cigaretovom dyme a nezahŕňajú nikotín. Hodnotenie je na základe porovnania dymu z referenčnej cigarety a látok uvoľňovaných z nikotínového vrecúška ZYN. Viac informácií na ZYN.com.



Foto: PMI

ZYN nie je bez rizika. Obsahuje nikotín, ktorý je návykový. Je určený výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.



BUDÚCNOSŤ FAJČENIA? PREČO POPULARITA BEZDYMŔOVÝCH ZARIADENÍ NEUSTÁLE RASTIE

Globálny trend bezdymových alternatív ku klasickým cigaretám získava medzi dospelými fajčiarimi čoraz väčšiu pozornosť. Mnohí ich preferujú pre ich atraktívny dizajn či absenciu nežiaduceho dymu a zápachu. Prečo sú dnes čoraz populárnejšie?

MENEJ RUŠIVÁ ALTERNATÍVA

Fajčenie klasických cigariet je už roky na ústupe. Je to odrazom viacerých faktorov, medzi ktoré patrí aj väčšia spoločenská ohľadupnosť. Dym a nepríjemný zápach sa postupne stali čoraz viac nežiaduce. Bezdymové zariadenia tento problém eliminujú a umožňujú dospelým fajčiarom vychutnať si nefalšovanú chuť tabaku bez toho, aby obťažovali svoje okolie. Bezdymové zariadenia, ako napríklad **Ploom AURA**, používajú technológiu nahrievania tabaku, pri ktorej nedochádza k žiadnemu spaľovaniu. Ide o jeden z kľúčových rozdielov v porovnaní s klasickými cigaretami. Technológia nahrievania poskytuje plnú chuť tabaku bez dymu, ktorý vzniká pri spaľovaní.

Túto alternatívu oceňujú aj nefajčiari. Podľa prieskumu 2muse **by až 6 z 10 nefajčiarov na Slovensku ocenilo,**

keby ľudia v ich okolí siahli po bezdymovej alternatíve namiesto klasických cigariet.

ŠTÝLOVÝ DOPLNOK

Popri ohľadupnosti ponúkajú bezdymové zariadenia aj ďalší rozmer – elegantný moderný dizajn z nich robí štýlový lífestylový doplnok. Môžu byť kúskom, ktorý je súčasťou životného štýlu a vkusu používateľa. Podobne ako smartphone alebo slúchadlá sú nielen praktické, ale sú formou seba-vyjadrenia.

Možnosť vybrať si zo širokej škály farebných prevedení je pri novej generácii zariadení, ako **Ploom AURA**, samozrejmosťou a dáva používateľom možnosť prispôbiť si produkt podľa svojich preferencií.

Každý tak môže vyjadriť svoju osobnosť, zladíť si outfit so zariadením a ukázať kým je.

POUŽÍVATEĽSKÝ KOMFORT HRÁ PRÍM

Medzi výhody bezdymových zariadení patrí v neposlednom rade aj komfort. Sú navrhnuté nielen, aby ulahodili oku, ale predovšetkým pre pohodlné a jednoduché používanie. Ergonomický tvar ľahko padne do ruky, kompaktná veľkosť z nich zase robí ideálnych

partákov do vrecka či kabelky.

V prípade **Ploom AURA** do hry vstupuje aj Heat Select – možnosť zvoliť si zo štyroch úrovni intenzity, presne podľa toho, po akom zážitku v danú chvíľu túžite.

Ohľadupnosť, štýl, komfort, ale aj možnosť prispôbiť si svoju bezdymovú chvíľu presne podľa seba – to všetko sú kľúčové dôvody prečo obľúbenosť bezdymových zariadení medzi dospelými fajčiarimi neustále rastie. A vďaka konštantne napredujúcim inováciám sa možno pozeráme na budúcnosť fajčenia.



TIETO PRODUKTY NIE SÚ BEZ RIZIKA A SÚ NÁVYKOVÉ. IBA PRE DOSPELÝCH.

Právo na prvé zamestnanie

Pre tisícky mladých ľudí, ktorí doposiaľ nenašli na Slovensku pracovné uplatnenie sa otvárajú nové možnosti. „Projekt Právo na prvé zamestnanie pokračuje vo svojej druhej fáze a pomôže im získať požadované pracovné zručnosti a zároveň umožní zamestnávateľom získať nových pracovníkov,“ informuje Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR.

Zamestnávateľom bude preplatených až 80 % nákladov na mzdu, maximálne do výšky 1 010 eur mesačne na obdobie 9 mesiacov. Po uplynutí tohto obdobia je podmienkou udržanie zamestnanca ďalších 6 mesiacov. Žiadať o príspevok na podporu pracovného miesta v rámci tohto projektu možno elektronicky podaním žiadosti na príslušný úrad práce prostredníctvom elektronickej schránky.

Pracovné miesta pre 1906 ľudí

Prvá fáza projektu priniesla podľa rezortu práce výrazné úspechy. „Vytvorili sme alebo našli pracovné miesta pre 1906 ľudí,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš a doplnil, že „86 percent z týchto ľudí sú mladí ľudia vo veku do 30 rokov, zvyšok tvoria starší uchádzači, ktorí doteraz na Slovensku nepracovali.“ Zásadné je, že 76 percent zamestnaných sa udržalo na pracovnom trhu aj po skončení projektu, čo minister označuje za kľúčový cieľ. „Aby ľudia neostali zamestnaní len počas fungovania dotácie, ale aby sa na trhu práce udržali aj sami,“ doplnil minister Erik Tomáš.

Druhá fáza projektu s rozšírenou podporou

Druhá fáza projektu prináša rozšírenú podporu o 5 100 nových pracovných miest s možnosťou preplatenia až osemdesiatich percent mzdy zamestnanca, maximálne do výšky 1 010 eur mesačne po dobu deviatich mesiacov. Minister pripomenul, že zamestnávateľ musí po ukončení tohto obdobia zamestnanca udržať v práci ďalších šesť mesiacov, čo zabezpečuje dlhodobú udržateľnosť pracovných miest. Novinkou je tiež trojmesačná podpora mentora, ktorý pomáha človeku zaučiť sa v danom zamestnaní a etablovať sa na pracovnom mieste.

Podmienky upravili

Podmienky zaradenia do projektu sú mierne upravené podľa vekovej kategórie – absolventi vysokých škôl sa môžu prihlásiť po troch mesiacoch evidencie na úrade práce, absolventi stredných škôl po jednom mesiaci, pričom základnou podmienkou zostáva, že človek doteraz na Slovensku nepracoval súvisle aspoň šesť mesiacov. „Chcem vyzvať všetkých mladých ľudí, aby sa informovali na príslušnom úrade práce alebo na webovej stránke Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny a využili tento jedinečný program,“ povedal minister práce a zdôraznil aj význam financovania tohto projektu z eurofondov, ktoré umožňuje projekt rozšíriť a flexibilne reagovať na záujem trhu práce.

» ren

Ochrana detí pred respiračnými ochoreniami

Deti patria medzi citlivú vekovú skupinu, ktorá ochorie najčastejšie na akútne respiračné ochorenia. Tími sú prevažne ochorenia vírusovej etiológie - chrípka a chrípke podobné ochorenia, COVID-19, ochorenie vyvolané rhinovírusmi, infekcie spôsobené respiračným syncytiálnym vírusom a ďalšími vírusmi; menej často sú to ochorenia bakteriálne vyvolané streptokokmi, stafylokokmi a inými baktériami. Viete ako môžete deti chrániť pred respiračnými ochoreniami?

Jednou z dôležitých zásad prevencie ochorení prenášaných kvapôčkovou infekciou je podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) zdravá strava a vitamíny.

Zdravá strava a vitamíny

- podávať deťom hodnotnú a pestrú stravu je nevyhnutnosťou, nakoľko zdravá výživa je jedným zo základných determinantov ich zdravého rastu a vývinu,
- najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok,
- vitamín C je najlepšie zabezpečiť prísunom dostatočného množstva ovocia a zeleniny,
- dôležité je učiť deti pravidelnej dennej konzumácii ovocia a zeleniny, a to počas celého roka, nielen v čase zvýšeného výskytu respiračných infekcií,

Čo môže pomôcť?

- počas ochorenia je potrebné zabezpečiť deťom zvýšený prísun vitamínu C, jeho bo-

hatým zdrojom je napríklad paprika, chren, citrusové ovocie, kivi, zelené vňate, kel, kapusta,

- v období od októbra do apríla dopĺňať deťom vitamín D, ktorý je dôležitý pre imunitný systém, nakoľko v chladných mesiacoch je pre deti náročnejšie získavať ho prostredníctvom slnečného žiarenia,
- deťom prospievajú aj omega 3 kyseliny, ktoré sú obsiahnuté napríklad v rybom tuku, oleji z tresčej pečene či rakytníkovom a chia oleji,
- imunitu možno podporiť aj betaglúkánmi,

Nezabúdajme!

„Ak už dieťa ochorie, rodič by mal v spôsobe aj dĺžke liečby dodržiavať pokyny ošetrojúceho lekára, liečiť dieťa doma v pokoji a brať do úvahy jeho zdravotný stav. Ochorenie je potrebné vyliečiť a „neprechodiť ho“, pretože príliš skorý návrat nedoliečeného dieťaťa do kolektívu predlžuje jeho zotavenie a zároveň zvyšuje riziko nakazenia ostatných detí,“ radí PhDr. Alena Gregušová, Ph.D., MPH hlavný odborník hlavného hygienika SR pre odbor hygieny detí a mládeže.



zdroj foto silviarita pixabay

» ren

Divoká roklina, rozhľadňa, jaskyňa či vyhládka Vydajte sa na jesenné potulky prírodou

Ak vás lákajú vychádzky do prírody odetej do jesenných farieb, tak vás možno osloví niektorý z našich tipov na výlet.

Sokolka dolina

Na východnom okraji planiny Glac leží asi najdivokejšia roklina Slovenského raja, Sokolia dolina. Je súčasťou štátnej prírodnej rezervácie Kysel a prechod ňou je možný iba po značkovaných chodníkoch. Je to náročná, avšak veľmi pekná túra, ktorá ponúka pohľad na štyri vodopády: Bočný, Skalný, Závojový a Vyšný vodopád. Závojový vodopád je najvyšší vodopád Slovenského raja a tretí najvyšší vodopád Slovenska a vo forme trojstupňovej kaskády dosahuje výšku až 75 metrov. Prehliadka krás Sokolej doliny je dlhá 2,5 km a zdoláte tu prevýšenie viac ako 430 metrov. Prístup je zo Spišskej Novej Vsi, Smižian cez Čingov a z Dediniek.

Skárošská vyhládka

V blízkosti metropoly východného Slovenska sa v Slanských vrchoch nachádza mohutná skala nazývaná Skárošská rozhľadňa. Týči sa na okraji prírodnej rezervácie Marocká hoľa, ktorá sa vyznačuje pravekou vegetáciou na vulkanických horninách. Vrchné časti tejto veľkej vápencovej skaly poskytujú nádherné výhľady na široké okolie. Skárošská vyhládka je prístupná

niekoľkými značenými turistickými chodníkmi. Východiskovými bodmi môžu byť obce Skároš (asi 5 km), Slanská Huta (asi 3 km), alebo jazero Izra (asi 7 km). Nachádza sa na slovensko-maďarskej hranici.

Green Point – rozhľadňa Kluknava

Nedaleko obce Kluknava sa týči 35 m vysoká rozhľadňa. Výnimočná je nielen architektonickým riešením, ale aj svojou sebestačnosťou pri potrebe elektrickej energie, ktorá je vyrábaná priamo na veži z obnoviteľných zdrojov energie a to veternej a slnečnej. Môžete tak spoznať a vyskúšať si v praxi využitie „zelenej“ elektrickej energie, bezplatne si nabiť mobilné zariadenia a elektro bicykle. Veža ponúka výhľady na vrchy ako Kloptaň, Dvoriská, Slubica, Krompašský vrch, Slovinskú a Bielu skalu a najvyšší vrch, Kráľovu hoľu. Prevádzka veže je celoročná, vďaka osvetleniu je prístupná aj vo večerných hodinách a poskytne jedinečný pohľad na nočnú oblohu na Spiši. Z obce Kluknava k nej vedie modro značená turistická trasa, ktorá sa začína v obci pri kostole.

Jaskyňa Šarkanova diera

Obec Poráč je obkolesená horstvom Vysokého vrchu. Na jeho severnom úbočí sa nachádza zaujímavý prírodný klenot - jaskyňa Šarkanova diera. Predstavuje



Sokolka roklina.

zdroj foto KOČR Košice región Turizmus

významné archeologické a paleontologické nálezisko. Našli sa tu kosti pravekých ľudí i zvierat. Okrem bežných napríklad aj kosti jaskynného leva. Zaujímavosťou tejto jaskyne je, že sa v nej našli najstaršie kosti zdomácneneho psa na Slovensku. Tento nález dokumentuje domestikáciu psa na našom území v neolite, teda v mladšej dobe kamennej.

Jaskyňa Šarkanova diera je dlhá 178 metrov a skladá sa z Pastierskej chodby, vysokého Archeologického domu a zakončená je Galériou. Z veľkej časti je voľne prístupná verejnosti. Nesprístupnená časť je uzavretá mrežou. Na návštevu jej chladných a tmavých útrob si treba vziať teplé oblečenie

a zdroj svetla. Jaskyňa je súčasťou 1,5 km dlhého Náučného chodníka Šarkanova diera so štyrmi zastávkami a informačnými panelmi (Ľudia Galmusu, Fauna a flóra, Galmus ako turistický systém, Šarkanova diera a Chyža). Ide o nenáročnú trasu, ktorú zvládnu všetky vekové kategórie. Samotná Šarkanova diera je po spomínanom náučnom chodníku z obce Poráč vzdialená približne 1,5km. Vstup do jaskyne Šarkanova diera je bezplatný.

Informácie poskytl Krajská organizácia cestovného ruchu (KOČR) Košice región Turizmus

» ren

Pesto z bazalky, petržlenovej vňate či sušených paradajok

Pripravme si chutné domáce pestá

Pesto je omáčka, ktorá sa vyrába rozdrvením bylín, orieškov, cesnaku, syra, olivového oleja a soli a používa sa na dochutenie cestovín, šalátov či pizze. Hoci sa zvyčajne stretávame s klasickým bazalkovým pestom, jestvuje veľa ďalších kombinácií s použitím iných bylín, korení či orechov.

Pesto z bazalky

Budete potrebovať: 2 šálky čerstvých lístkov bazalky, strúčik cesnaku, 30 g nasucho opražených píniových orieškov, 30 g syru parmezán, 60 ml olivového oleja, soľ, mleté čierne korenie, pár kvapiek citrónovej šťavy.

Postup:

Lístky bazalky umyte pod tečúcou vodou a poriadne osušte. Do kuchynského elektrického sekáčika alebo

vičkom a vložte do chladničky.

Pesto z petržlenovej vňate

Budete potrebovať: 2 hrste čerstvej petržlenovej vňate, 1/2 šálky olivového oleja, 1/4 šálky vlašských orechov alebo píniových orechov, 1/4 šálky strúhaného parmezánu, 2 strúčiky cesnaku, šťava z polovice citróna, soľ a mleté čierne korenie

Postup:

Čerstvú petržlenovú vňať umyte pod tečúcou vodou a poriadne osušte. Do kuchynského elektrického sekáčika alebo mixéra vložte cesnak, vlašské orechy a dôkladne rozsekajte. Postupne po dávkach pridávajte petržlenovú vňať a prilievajte olivový olej. Nakoniec pridajte strúhaný parmezán, pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ, mleté čierne korenie a domixujte.



Pesto z medvedieho cesnaku.

zdroj foto Couleur pixabay

orechov a postupne prilievajte olivový olej tak, aby vznikla vami požadovaná konzistencia.

Suroviny: 400g cestovín, 1 pohár hotového pesta, 2 lyžice extra panenského olivového oleja, soľ a mleté čierne korenie podľa chuti, strúhaný parmezán na posypanie

Pesto z tekvicových semiačok

Budete potrebovať: 60 g lúpané tekvicové semiačka, 4-5 PL tekvicový olej, hrsť bazalky, 2 strúčiky cesnaku, soľ podľa chuti

Postup:

Do misky vložte všetky suroviny okrem oleja. Všetko mixujte ponorným mixérom, pričom postupne po troškách prilievajte tekvicový olej.

Pesto zo sušených paradajok

Budete potrebovať: 200 g sušených paradajok, 2 strúčiky cesnaku, 1 hrsť bazalky, 1 hrsť vlašských orechov, 70 g strúhaného parmezánu, 100 ml extra panenského olivového oleja, štvrt KL čili vločiek, soľ, mleté čierne korenie

Postup:

Sušené paradajky vložte do mixéra, pridajte očistený, prepolený cesnak, lístky čerstvej bazalky, vlašské orechy a strúhaný parmezán. Počas mixovania postupne po troškách prilievajte olivový olej. Na záver pesto dochuťte soľou, mletým čiernym korením a môžete pridať aj čili vločky podľa chuti.

Ako skladovať pesto?

Pesto skladujeme v uzatvárateľných nádobách v chladničke. Tam by malo vydržať približne týždeň. Ak ho chcete používať pri príprave varených pokrmov, môžete ho zamraziť a to tak, že ho vložíte do formy na ľad, a tak uskladníte v mrazničke.

Použitie

Pesto sa veľmi hodí na ochutenie varených cestovín. Použiť ho však môžeme aj na dochutenie omáčok. Výborne tiež chutí aj ako nátierka na chlieb opečený na suchej panvici.

Cestoviny s pestom

Ponúkame vám jednoduchý recept na rýchlu večeru, ktorá isto nesklame:



Pesto sa veľmi hodí na ochutenie varených cestovín.

zdroj foto pixabay

Postup:

• Cestoviny uvaríte v dostatočnom množstve vriacej osolenej vody. Na panvici si zohrejete olivový olej, pridajte pesto a krátko prehrievajte, aby sa dobre uvoľnili chute.

• Uvarené cestoviny sceďte, ihneď ich vložte do panvice k pestu a následne premiešajte tak, aby omáčka cestoviny rovnomerne obalila. Na záver pokrm dochuťte mletým čiernym korením a soľou.

• Pri servírovaní môžete jedlo ozdobiť strúhaným parmezánom a posypať bylinkami.

Náš tip

• Ak použijete na pesto peknú uzatvárateľnú nádobu, doplníte ju vlastnoručne vyrobenou visačkou s popisom a ozdobíte vhodnými drobnými dekoráciami, môže poslúžiť aj ako originálny darček.

» ren



Pesto chutí výborne aj s hriankou.

zdroj foto AstralEmber pixabay

mixéra vložte cesnak, nasucho opražené vychladnuté píniové oriešky a dôkladne rozsekajte. Postupne po dávkach pridávajte bazalku a prilievajte olivový olej. Mixujte krátko, aby prehrievaním bazalka nezhorkla a nestratila svoju zelenú farbu. Nakoniec pridajte strúhaný parmezán, pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ, korenie a domixujte. Pesto preložte do uzatvárateľnej nádoby, jeho povrch zalejte olivovým olejom, uzatvorte

Pesto z medvedieho cesnaku

Budete potrebovať: medvedí cesnak, panenský olivový olej, soľ, orechy – vlašské, píniové alebo lieskové – podľa vlastného výberu (môžete vynechať)

Postup:

Medvedí cesnak poriadne umyte pod tečúcou vodou a dobre osušte. Následne ho vložte do mixéra, pridajte soľ podľa chuti, obľúbený druh



Pesto môže poslúžiť aj ako originálny darček. zdroj foto Einladung_zum_Essen pixabay

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%**

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.

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



Pretože Stannah
zmení Váš život.

*Táto ponuka je k dispozícii do 31.10.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

pred do

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA
FASÁDA**

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofej.eu@gmail.com

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
 - renovácia žľabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

DO 30.9. ZĽAVA -15%

Kontakt: +421 917 506 871

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 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

REDAKCIA **ĽUBOVNIANSKO**

0907 877 862

subova@regionpress.sk