

L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

SUV BEZ KOMPROMISOV

KORANDO

Už od
20 690 €



SUV ŠPECIALISTA Z KÓREY



Kombinovaná spotreba KGM Korando 7,65 - 8,61 l/100 km, kombinované emisie CO₂ 175 - 197 g/km. Vyobrazený model je iba ilustratívny.

Vaše KGM už v Poprade



PP AUTO s.r.o.
Partizánska 107, 058 01 Poprad
0903 905 280 | 0918 767 443
e-mail: predaj@ppauto.sk | www.ppauto.sk

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL STAČÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLVEK ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov: 0917 722 447
kafejatransport@gmail.com

ZATEPLOVANIE PODKROVIA

- STRIEKANÁ PUR PENA
- FÚKANÁ CELULÓZA
- MONTÁŽ SADROKARTÓNOV

+48602521334

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

1. Vystráň hlasovacie lístky z Ľubovnianskych novín alebo Regionpressu.
2. Prines ho do Grúfstopu v Ľubovni (bytová zóna) alebo do predajne (bytová zóna).
3. Kúp minimálne 50 kg zemiakov z RD Plevnice a možnosť lístok vhodíť do hlasovacej škatule.

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

Meno: Priezvisko:
Mesto: Telefón alebo email:

28. októbra 1918 Výročia a udalosti
Česko-slovenská národná rada vyhlásila vznik Česko-slovenskej republiky na severných územiach Rakúsko-Uhorska

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, Čiž, Forbasy, Hniezdede, Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šambron, 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	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	Pezínsko
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	Martinskovo+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žitavsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemercko=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

Svetový deň duševného zdravia

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň duševného zdravia, ktorého cieľom je upriamiť pozornosť na dôležitosť duševného zdravia a zvýšiť povedomie o potrebe dostupnej pomoci.

Pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia, sa aj Linka detskej istoty (LDI) pripája k celosvetovým aktivitám a výzvam zameraným na zlepšenie psychickej pohody detí a mladých.

Linka detskej istoty (LDI) pôsobí na Slovensku nepretržite od roku 1996. Funguje nonstop: 24 hodín denne, 365 dní v roku. Pomoc poskytuje anonymne a bezplatne prostredníctvom telefonnickej Linky pomoci pre deti a mládež 116111 aj online (čít, email) prostredníctvom www.ldi.sk.

Za viac než 29 rokov svojej činnosti poskytli psychológovia Linky detskej istoty odborné intervencie viac ako 3,5 milióna deťom, mladým ľuďom aj dospelým, ktorí sa na ňu obrátili v záujme detí. Denne na Linke riešia viac ako 500 kontaktov.

Psychická nepohoda, osamelosť, stres, úzkosť či problémy v rodine, v škole alebo medzi rovesníkmi – to sú len niektoré z tém, s ktorými deti a mladí ľudia denne volajú odborníkom na Linku detskej istoty. Možnosť hovoriť anonym-

ne o svojich pocitoch a problémoch dáva deťom a mladým ľuďom pocit bezpečia, zvyšuje dôveru a často býva prvým krokom k zlepšeniu ich duševného zdravia.

Linka detskej istoty je zároveň hrdým členom medzinárodnej siete Child Helpline International, ktorá združuje detské linky pomoci 116111 vo viac ako 130 krajinách sveta. Pre členstvo v tejto medzinárodnej organizácii sa vyžaduje dodržiavanie medzinárodne uznávaných štandardov kvality poskytovania dištančného poradenstva. „Keby sme mohli mať len jedno želanie, ktoré by zlepšilo duševné zdravie detí a mládeže, prišli by sme si, aby každé dieťa malo niekoho, komu môže dôverovať a porozprávať sa – bez strachu, odsudzovania alebo hanby. Na Linke detskej istoty denne vidíme, aké dôležité je, keď deti cítia, že ich niekto počúva a podporuje. Naším pránim je, aby duševné zdravie bolo považované za rovnako dôležité ako to fyzické a aby každé dieťa vedelo, že požiadať o pomoc je prejavom sily, nie slabosti. Aj preto na Slovensku už 30. rok funguje bezplatná, anonymná a nonstop dostupná Linka pomoci 116 111, kde sa deti a mládež môžu kedykoľvek obrátiť na niekoho, kto ich vypočuje a podporí,“ hovorí Táňa Ivanič Rybanská, riaditeľka Linky detskej istoty.

Informácie o bezplatných službách Linky detskej istoty môžete nájsť: www.ldi.sk » ren

PRENÁJOM KÁVOVAROV

JURA E6 Malý automatický kávovar					JURA X10 Veľký automatický kávovar				
10€N	VIKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI+	10€N	VIKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI+
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €	25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

SANREMO D8 Profesionálny zákový kávovar					FIORENTATO F64 Mlynček				
10€N	VIKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI+	10€N	VIKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI+
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €	20 €	30 €	15 €	10 €	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.

DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN

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

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com

051/7718 607, 0903 634 202, 0944 047 008

Steel SK ...

Strojárska výroba ponúka voľné pracovné miesta

CNC Sústružník

- riadiaci systém Siemens, Fanuc

CNC Frézar

- riadiaci systém Heidenhain

0908 974 489 Práca je v Bardejove

Steel SK ...

Strojárska výroba CNC- obrábanie ponúka voľné pracovné miesta

Technológ - konštruktér

- práca s CAD-CAM softvérom, tvorba technologických postupov

Technicko-obchodný referent/ka

- excel, interný softvér

Majster výroby

- požadované skúsenosti v strojárkej výrobe

0908 974 489 Práca je v Bardejove

Čujte.sk

Prípravme si chutné domáce pestá

www.cujte.sk

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

www.regionpress.sk



Čalúnnictvo

Slánska B, Prešov
Tel: 0911 567 934
georgjarsev@gmail.com

V ponuke aj predaj balkonovej kofe od 26 €, bez DPH



Sa oplatí.

CENOVÝ HIT

1.49

s Lidl Plus
-13%

1.29



Maslo
(100 g = 0,75)
(LP: 100 g = 0,65)

200 g



1 kus iba
0,20

20 kusov

CENOVÝ HIT

3.99

Čerstvé vajcia
z podstielkového chovu
(1 kus = 0,20)

Kofola
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 0,65)

2 l

UŠETRITE*
-37%

1.29

*Odpovedané ceny dovozovcov



CENOVÝ HIT

3.99

s Lidl Plus kupónom
pri nákupe nad 20 €

-50%

1.99

1 kus iba
0,20

Toaletný papier
10 kusov/iba
3-vrstvový

od pondelka 20. 10. do 26. 10.

Čerstvosť
sa oplatí.

10 kg
balenie

1 kg iba
0,30



NAJNÍŽŠIA
CENA
v LIDL
tento rok

Konzumné zemiaky
10 kg balenie
varný typ B -
prílohové
neprané
(1 kg = 0,30)

CENOVÝ
HIT
2.99

LIDL
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ

Kaki
kus

s Lidl Plus
1+1
0.35*
0.70**

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,35 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,70 €
Cena za 2 kusy = 0,70 €



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

-24%
4.99
6.59



Bravčové
karé
cena za 1 kg
v celku
bez kostí

-38%
3.89
6.35

POZNÁTE
TV

POZOR
CENOVÝ
REKORD
TÝždňa

Premium
kvalita

esmara
Prešivany termokabát
kus

UŠETRITE*
-20%

19.99

*v porovnaní s cenou 24,99 €
platnou k 30. 09. 2023 na túto kategóriu

aj online



Zlacnili
sme pre vás stovky
produktov až do
-40%

dlhodobo

Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 20. 10. do 26. 10. 2023 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

**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

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE komínov

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

Kontaktujte nás v pracovných dňoch
od 7.00 do 17.00 hod.

obhliadka
ZDARMA

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

Erimont s.r.o. Lučivná 315



0905 279 418
Michal Hudáč

Sledujte
nás na
facebooku!



Výročia a udalosti

26. októbra 1945
bol vydaný posledný z tzv. Benešových
dekrétov

27. októbra 1907
odohrala sa Černovská tragédia

INZERUJTE U NÁS
0907 877 862

lubovniansko@regionpress.sk

**OD BRATISLAVY
PO HUMENNÉ**



www.regionpress.sk

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



MONTUJEME

Rámový systém Aluplus
Bezrámový otočný systém
AluVista, AluVerso
Bez rámový systém HPS
Celohliníkové zábradlia
Zasklievanie balkónov a terás

stačí prezvoniť alebo zaslať sms a my sa vám ozveme

0905 205 774 • 0948 205 774



záruka na stálosť
farby 28 rokov
záručný aj pozáručný
servis zdarma
výrobky sú certifikované

Spišská Belá, Továrenská 22
Poprad, Levočská 845/15 PD VIKTORIA
Pondelok - Piatok 8.00 - 12.00, 13.00 - 17.00
info@balkony-zaluzie.sk





BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA OKTÓBROVÁ PONUKA



44,99

**RIWALL PRO VYSÁVAČ A FÚKAČ
LÍSTIA „REBV 3200E“**

Extra silný elektrický motor 3 200 W. 2 funkcie - fúkanie a vysávanie. OBI č. 1572700



109,99

**RIWALL PRO BENZÍNOVÁ REŤAZOVÁ PÍLA
„RPCS 5140 SET“, 49,3 cm³, 2,0 KW**

Obsah balenia: benzínová reťazová píla RPCS 5140, náhradná reťaz, ochranné púzdro na lištu, pracovné rukavice, ochranné okuliare. OBI č. 2410546



129,99

**EINHELL KAPOVACIA/ POKOSOVÁ PÍLA
S POŤAHOHOM „TC-SM 2131/2 DUAL“**

Voľnobežné otáčky: 4 900 ot./min. Vr. praktického lasera na presné vedenie rezu. OBI č. 2018737



154,99

**SCHEPPACH STOĽOVÁ PÍLA
„HS 100 S“ + PÍLOVÝ KOTÚČ**

Silný, 2 000 W motor. Bočný doraz, uhlové pravítko, bezpečnostný kryt rezného kotúča. Prierez pri 90° je 85 mm. OBI č. 1132794



204,99

**RIWALL PRO BENZÍNOVÁ REŤAZOVÁ PÍLA
„RPCS 5140 SET“, 49,3 cm³, 2,0 KW**

Výkonný motor 3 000 W s motorovou brzdou a ochranou proti preťaženiu. Zberná nádoba 60 l v transparentnom prevedení. OBI č. 1529734



289,99

**SCHEPPACH HORIZONTÁLNY ŠTIEPAČ
NA DREVO „HL 760 LS“ SO STOJANOM**

Prikon: 2 200 W. Otáčky: 2 840 ot./min. Rýchlosť štiepania: 3,1 cm/s. OBI č. 1679224

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 17.10. do 30. 10. alebo do vypredania zásob.



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

obchodník
roka 2024
cena verejnosti

NAJDŮVERYHODNEJŠIA
ZNÁCHA
2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Hudba, zábava a IQOS: Mirgová rozprúdila atmosféru v OC Nivy



Nádherné prostredie IQOS butikú v centre Bratislavy sa teší nielen väčšej ploche, ale počas prvého dňa čakalo dospelých návštevníkov hneď niekoľko prekvapení. Vystúpila populárna slovenská speváčka Dominika Mirgová, ktorá zaspievala svoje hity a špeciálny playlist uviedol aj DJ CHINGY.

Len pred pár dňami sa konalo slávnostné otvorenie vynoveného IQOS butikú v OC NIVY v Bratislave. Keďže pôvodná predajňa sa tešila obľube dospelých návštevníkov, prišiel čas na ešte väčšiu plochu na novom mieste a nové zážitky.

**Vstúpte dnu!
Čaká vás komfort, káva a oddych**

Butik ponúka až 60 metrov štvorcových a už na prvý pohľad vidieť, že dizajnovovo sa s prevádzkou vyhrali do najmenšieho detailu tak, aby tu dos-

pelí návštevníci našli pohodlie. Komfortnejšia predajňa IQOS pozýva dospelých návštevníkov, aby si tu oddýchli počas nakupovania či cestovania. Dozvedia sa tu viac o aktuálnych novinkách, ktoré si môžu rovno vyskúšať, dobijú si zariadenie, využijú servis a to všetko pri chutnej šálke kávy.

**Tvoj moment, tvoj vibe,
tvoj IQOS**

„NIVY sú miestom, kde sa stretáva energia mesta – ľudia tu nakupujú, cestujú, relaxujú, stretávajú sa. Presne taký vibe má aj naša nová IQOS predajňa. Nie je to len o nákupe, ale o zážitku. Môžete si tu dať kávu, nabiť zariadenie, vyskúšať si novinky alebo si len urobiť pauzu. Chceme, aby to bol priestor, kde sa zákazníci cítia dobre, kde sa radi vracajú – jednoducho tvoj moment, tvoj vibe, tvoj IQOS,“ hovorí **Martin Medveď**, generálny riaditeľ Philip Morris Slovakia s.r.o.

Uvedenie IQOS predajne v OC Nivy sa nieslo v slávnostnom duchu, najskôr prestrihnutie pásky a následne rozprúdilo hudobné prekvapenie v podobe speváčky Dominiky Mirgovej dobrú náladu. Dominika prezradila, že práve vyšiel z výroby jej nový merch oblečenia, v ktorom zavítala aj do IQOS butikú. „Baví ma byť kreatívna, a preto som chcela urobiť komplet celé oblečenie. Ak vidím fanúšikov na koncerte, ako spievajú moje pesničky, je to krásne. Ale ak nosia moje veci, je to niečo neskutočné,“ hovorí **Dominika Mirgová**, ktorá novej predajni zaželala veľa spokojných zákazníkov. V zábave sa pokračovalo ďalej a DJ CHINGY zahrál špeciálny playlist, ktorý zostavil pre túto príležitosť. Nechýbalo vynikajúce občerstvenie a osviežujúce drinky.

Dôležité upozornenie:

Bezdytmové zariadenia nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

IQOS predajne sú určené výhradne len pre dospelých návštevníkov.



Foto: PMI

Čo sú „Dušičky“?

2. november poznáme ako Pamiatku zosnulých, ľudovo „Dušičky“. Cintoríny zaplíňa svetlo sviečok a spomienky na blízkych, ktorí už nie sú medzi nami. Zmysel tohto sviatku však siaha hlbšie.

Ako kresťania veríme, že smrť nie je koniec, ale prechod. Duša človeka žije ďalej a raz sa s našimi drahými môžeme opäť stretnúť. Preto Dušičky nie sú smútočným spomínaním na minulosť, ale prejavom nádeje a lásky, ktorá pokračuje aj po smrti.

Prečo sa modlíme za zosnulých? Viera nám hovorí, že niektoré duše ešte potrebujú očistenie od nedokonalostí, aby mohli byť v plnosti pri Bohu. Biblia sa zmieňuje o modlitbe za zomrelých: v Druhej knihe Machabejcov sa píše o obete, ktorá im mala pomôcť k odpusteniu hriechov. Modlitba za zosnulých bola súčasťou života Cirkvi od počiatku, najmä pri slávení Eucharistie.

V ranej Cirkvi mala svätá omša aj praktický rozmer. Ľudia prinášali na bohoslužbu dary a po omši sa o ne delili. Nikto neostal hladný a pomáhalo sa najmä chudobným. Takto vznikol zvyk prinášať omšový milodar spojený s úmyslom, za ktorý sa kňaz modlí pri svätej omši. Naturálne sa časom zmenili na peňažné milodary ako pomoc pre kostol a chudobných.

V niektorých krajinách má tento zvyk doslova životný význam. Otec Angel Colmenares pôsobí na chudobnom predmestí

venezuelskej metropoly Caracas. Vďaka omšovým milodarom od ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi môže každý deň pomáhať ľuďom v existenčnej núdzi. Ich bieda je tak obrovská, že niekedy prichádzajú už počas svätej omše a prosia o niečo na jedenie.

Omšové milodary kňazom často umožňujú nielen prežiť, ale aj slúžiť: zaplatiť elektrinu v kostole, kúpiť lieky či školské pomôcky pre deti vo farnosti. Keď teda kňazovi zveríme úmysel svätej omše za našich zosnulých, konáme zároveň aj skutok lásky pre živých.

Spojme na Dušičky našu modlitbu za tých, ktorí nás predišli do večnosti, so skutkom pomoci tým, ktorí žijú v núdzi. Viac o možnosti dať odslúžiť svätú omšu za zosnulých a zároveň pomôcť chudobným nájdete na acnslovensko.sk/dusicky2025.



zdroj foto ACN
» ACN

Aj jeseň môže byť plná zážitkov

Premýšľate nad tým, aké výlety podniknúť v nasledujúcich dňoch? Prinášame ochutnávku podujatí, z ktorých si možno vyberiete. Svetlonos na splave ponúka jesenné dobrodružstvo na pokojných riekach, návštevníci kúpeľného mesta spoznajú Piešťany podľa Wintera a odborníci predstavujú turistom rôzne prírodné zaujímavosti na Lesopotulkách.

Svetlonos na splave

Rodiny s deťmi i ľudia, ktorí rieku nikdy predtým nesplovovali, sa môžu v sobotu 25. októbra vydať na jeden z troch výletov s názvom Svetlonos na splave. Na výber sú výlety po troch rôznych tokoch – Malom Dunaji, Dunajských ramenách a po Váhu v úseku medzi Jalšovým a Hlohovcom. Je to príležitosť obdivovať jesennú prírodu priamo z vodnej hladiny. Na všetko dôležité účastníkov upozornia skúsení sprievodcovia, ktorí sa postarajú aj o kompletnú výbavu.

Piešťany podľa Wintera

Jesenná sezóna zážitkových prehliadok Piešťany podľa Wintera sa už začala. Prvá z prechádzok so slúchadlami na ušiach a hercami v dobových kostýmoch priamo v uliciach kúpeľného mesta sa konala 11. októbra a ďalšie sa uskutočnia počas nasledujúcich dvoch sobôt. „Piešťany podľa Wintera odporúčame spojiť s návštevou výstavy Alfons Mucha a folklór, ktorá na Kúpeľnom ostrove potrvá už len do 31. októbra,“ odporúča Katarína Rohalová z KOČR Trnavský

kraj. Dodáva, že zážitkové prehliadky sa začínajú na Kolonádovom moste, pri soche Ľudovíta Wintera. Práve jeho spomienky boli podkladom pre rozhlasovú dramatisáciu v podaní hercov župného Divadla Jána Palárika v Trnave, ktorú účastníci počujúajú zo slúchadiel.

Jesenné Lesopotulky

Milovníci prírody môžu ešte v dvoch termínoch zažiť komentované vychádzky po Malých Karpatoch. Na Lesopotulke s názvom Dolinou Buková 18. októbra sa započujúajú do spevu vtákov a v sprievode ornitológov sa ich pokúsia pozorovať a identifikovať.

K prameňu Trnávky sa výletníci vyberú v sobotu 1. novembra spolu s geológom, ktorý ich prevedie očarujúcimi kopiankami až pod Vápenkovú skalu v Brezovských Karpatoch. Po ceste im ukáže lokality s výskytom penovcov a vyvieraciek. Pri troche šťastia si budú môcť zblízka pozrieť aj ojedinelé gammarusy.



» ren
zdroj foto KOČR Trnavský kraj, autor foto Adam Babirad

Spoznajte liečivú silu rakytníka

Dopestujte si rakytník vo svojej záhrade

Rakytníku sa pripisuje množstvo priaznivých účinkov na naše zdravie a naši predkovia ho využívali pri liečbe rôznych ochorení. Ak mu nájdete miesto vo svojej záhrade, odvdáči sa vám veľmi zdravými plodmi, ktoré dozrievajú od augusta až do októbra. Spoznajte aj vy jeho liečivú silu.

Rakytník rešetliakový je strom dorastajúci do výšky približne dva metre. Jeho vetvičky sú pokryté ostrými trnmi a vášmu pohľadu iste neuniknú jeho žiarivé oranžové plody, ktoré dozrievajú od augusta až do októbra. Rakytník rastie zväčša pozdĺž ciest ale pestovať ho môžete aj vo svojej záhrade.

Blahodárne účinky rakytníka na zdravie

Rakytník obsahuje vitamíny skupiny B, C, A, E a K a je výbornou posilou pre náš



Z rakytníka si môžeme vyrobiť aj sirup.
zdroj foto silvarita pixabay

imunitný systém. Pre veľmi vysoký obsah vitamínu C je tiež skvelým pomocníkom pri prevencii jesenného nachladnutia či chrípky. Rakytník zlepšuje trávenie a pomáha pri žalúdočných problémoch rôzneho charakteru. Konzumácia jeho plodov alebo pravidelné používanie rakytníkového oleja môže pomôcť s liečbou kožných ochorení, akými sú ekzémy či akné. Rakytník má pozitívny vplyv aj na cievy.

Pestovanie rakytníka

Ak si zakúpite sadenice rakytníka v kontajneri, môžete ho vysádzať celoročne, okrem zimných mesiacov. Rakytník nie je náročný na pestovanie, nájdite mu však slnečné miesto. Hoci sa vie prispôbiť rôznym druhom pôdy, vo veľmi premočenej pôde by sa mu nedarilo. Volte skôr ľahkú a priepustnú. Pamätajte tiež na to, že rakytník je dvojdomý, pričom jedna rastlina je samčica a druhá samička. Je teda potrebné zasadiť obe, pričom rozstup medzi nimi by mal byť minimálne dva metre. Rakytník môže rokmi dorásť na rozľahlý ker, čo však dokážeme ovplyvniť rezom, ktorý pri rakytníku vykonávame len do trojročného drevca, nikdy nie do starších častí. Ak chcete mať istotu, že rakytník bez problémov prečká zimu, môžete koncom jesene nastlať pri jeho koreňoch väčšie množstvo čeciny alebo slamy, nie je to však podmienkou.



Pri zbere plodov rakytníka si dajte pozor na ostré trne. zdroj foto: tuanarch87 pixabay

Použitie

Plody rakytníka sú vhodné na priamu konzumáciu ale aj na spracovanie. Môžete ich sušiť, zavárať aj mraziť, uvariť si z nich džem či sirup, pripravíť čaj alebo olej.

Pripravte si rakytníkový sirup

Plody rakytníka umyte a nechajte odkvapkať. Následne ich rozmixujte a potom prepasírujte cez sitko. Získanú šťavu prelejte do hrnca a pridajte cukor, pričom na liter šťavy použite 1kg cukru. Zahrievajte do teploty 80 stupňov C a stále miešajte tak, aby sa cukor rozpustil. Hotový sirup prelejte do menších fľaš a odložte do chladničky. Denne sa užíva lyžička tohto sirupu. Piť ho

môžete ako limonádu, rozmiešaný vo vode, alebo pridať do vlažného čaju.

Dajte pozor!

Tí, ktorí majú ťažkosti so žľazníkom alebo pankreasom, odborníci radia, aby sa rakytníku radšej vyhli.

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. V prípade, že si nie ste istí, poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
POINT

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%**

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
trofejeeu@gmail.com

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Testár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

**Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.**

KONTAKT: +421 918 081 699

Stannah

**Môj domov. Môj život.
Môj Stannah výťah.**

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 výťahu peňažný príspevok od štátu.



Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

*Táto ponuka je k
dispozícii do 07.11.2025
a nie je platná s inými
kampaňami alebo
ponukami.



www.stannah.sk

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

REDAKCIA **ĽUBOVNIANSKO**
0907 877 862

subova@regionpress.sk

POKRÝVAČ- TESÁR

profesionálne strešné práce



OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ

**-10%
Z CENY
PRÁČE**

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

- › renovácia striech, renovácia garáží <
- › pokládka plechovej strešnej krytiny <
- › oprava a renovácia žlabov <
- › kompletná výmena striech <
- › zateplovacie práce <

ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA
Kontakt: +421 949 623 050

EXPERTI NA STRECHY

POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁČE

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

**-10%
Z CENY PRÁČE**

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

ZA KVALITU PRÁČE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

EKOLÓGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BEZ WAPKY

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

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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

**DO 30.9.
ZĽAVA
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871