

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIU

v našich novinách



0907 877 862

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 Grúfstopu v Hranovci do predajne. (byť v každej obchodnej stanici)
3. Kúp minimálne 50 kg zemiakov z RD Plevnica a náleží ti lístok vhodný do hlasovacej škatule.

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

Meno	Príezdovka
Mesto	Telefón alebo email

Pravidlá súťaže sú k dispozícii na stránke www.regionpress.sk. Súťažiť môžu iba občania SR, ktorí majú trvalý pobyt na území Slovenska. Súťaž začína dňom vyhlásenia a trvá do 31. decembra 2025. Výhru vyhlási výherný výbor. Výhra sa môže zmeniť podľa podmienok súťaže. Súťaž je otvorená pre všetkých účastníkov. Súťaž sa končí dňom vyhlásenia výhry. Výhra sa môže zmeniť podľa podmienok súťaže. Súťaž je otvorená pre všetkých účastníkov. Súťaž sa končí dňom vyhlásenia výhry.

Pozor na požiare adventných vencov

Čas blížiacich sa Vianoc nám pripomínajú i horiace plamienky adventných sviec. „Adventný veniec nie je len dekoratívny prvok symbolizujúci toto obdobie, ale je i potenciálnym zdrojom požiaru, čo by sme si mali tiež uvedomiť,“ upozorňuje pri príležitosti adventu Okresné riaditeľstvo Hasičského a záchranného zboru (OR HaZZ) v Pezinku.

„Zariadenie našich domácností, či už nábytok, bytové doplnky alebo textil, sú vyrobené z látok, ktoré ľahko horia a umožňujú ľahký prenos požiaru a jeho šírenie v celom byte. Požiare vzniknuté otvoreným ohňom z adventných vencov môžu spôsobiť veľké materiálne škody a ohroziť zdravie i život ľudí,“ upozorňujú odborníci.

by podobne ako deti, mohli zhodiť zapálený veniec zo stolíka,“ odporúčajú odborníci.

„V prípade, že vznikne požiar, i napriek dodržaným bezpečnostným opatreniam, nepodľahnite panike. V prvom rade sa pokúste požiar zhasiť v zárodku vlastnými silami a prostriedkami. Stačí veniec uhasiť vodou, podupať nohou alebo prikrýť vlhkou textíliou neobsahujúcou umelé vlákna. Nepreceňujte však svoje schopnosti. Ak sa požiar vymýka z pod vašej kontroly, zavolajte profesionálnych hasičov na linku 150 alebo 112, ktorí vykonajú rýchly a účinný zásah,“ radí OR HaZZ v Pezinku.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto beasterchen pixabay

Steel SK s.r.o. 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 s.r.o. 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 strojárskej výrobe

0908 974 489 Práca je v Bardejove

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

HRAJ O JACKPOT AŽ DO VÝŠKY 120 000 000 €

TIPOS Vaše výhry, naša radosť

EURO JACKPOT

HRAJ ZODPOVEDNE 18+

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



DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:
 Stará Ľubovňa, Čiž, Forbasy, Hniezdeda, Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Ortov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šamborn, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešio jazykovú úpravu.

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	Galancko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinsko
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecsko
SE	36750	Senicko+Skalicko
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	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VJK+PT
MT	38570	Martinskotrans
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	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardejovsko+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

Študenti sa môžu zapojiť do výskumu

Do konca decembra tohto roka sa vysokoškoláci môžu zapojiť do prebiehajúceho celoslovenského reprezentatívneho zberu dát. Ide o nosnú časť národného projektu **Dáta o duševnom zdraví, ktorý zastrešuje Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie. Ide o anonymný online dotazník, ktorý študentom zašle vysoká škola, prípadne Študentská rada vysokých škôl.**

na skutočné potreby detí a mladých ľudí," povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie zisťuje v rámci národného projektu **Dáta o duševnom zdraví** údaje vo všetkých vekových kategóriách zastúpených vo vzdelávacom systéme, od detí v predškolskom veku, cez žiakov základných a stredných škôl až po študentov vysokých škôl.

Popri zbere dát je cieľom vydať prvú národnú správu o súčasnom obraze duševného zdravia detí, žiakov a študentov, ktorá pomenuje nové potreby a odporúčania pre politiky na podporu duševného zdravia a pre prax. „V súčasnosti totiž na Slovensku neexistuje komplexný národný systém monitoringu duševného zdravia detí, žiakov a študentov, ktorý by umožnil identifikovať problémy a účinne na ne reagovať," uviedol rezort školstva a dodal, že zlepšenie služieb pre študentov vysokých škôl je dlhodobou prioritou rezortu školstva a taktiež nového poradného orgánu štátneho tajomníka pre vysoké školstvo a akademický výskum ministerstva školstva Róberta Zsemberu - Rady pre poradenstvo a podporné služby pre študentov. Dôležitou témou práce rady je potreba tvorby riešení na základe dát. „Už dnes naše opatrenia a politiky pre vysoké školy prijímame na základe prieskumov, akými sú domáce prieskumy spokojnosti študentov a zamestnávateľov alebo aj medzinárodný prieskum. Všetky ďalšie dáta nám na ministerstve školstva umožnia pripravovať cielenejšie opatrenia. Preto považujem za dôležité, aby bol zber dát v rámci národného projektu Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie úspešný," dodal štátny tajomník R. Zsembera.

Z celkového súboru 15-tisíc respondentov vo veku 3 až 26 rokov je snahou vyzbierať odpovede od 2 000 vysokoškolákov. Odkaz na online dotazník študentom zašle vysoká škola, ktorú navštevujú a distribuuje ho aj Študentská rada vysokých škôl. Dotazník pre študentov vysokých škôl obsahuje otázky zamerané na témy ako sú spokojnosť, úzkosť, hyperaktivita, prejavy rizikového správania či spánok.

„Je dôležité, aby sa vysokoškoláci aktívne zapojili a vyjadrili svoje skutočné potreby. Len vďaka získaným údajom môžeme prijímať efektívne rozhodnutia reagujúce

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 spátnou 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 – Zoznamy
 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neverejňujeme. 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 platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET S.r.o.)

VÝKUP KROJOV
 a ich súčastí, kašmírové, merinové a tibetové sukné, zásterky, šatky a mince
0908 627 952
 stavaj.peter@gmail.com

POSKYTUJEME ŤAŽOBNÉ PRÁCE
RÝCHLO A KVALITNE
0915 285 217

Vianočný zážrak 2025
 Splňte vianočné pranie osamelým seniorom z domovov dôchodcov.
 Zoznam želaní nájdete na: www.vianocnyzazrak.sk
 Mediálny partner **REGIONPRESS**

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

Meniny oslavujú
December
 12. Otilia
 13. Lucia
 14. **Branislava, Bronislava**
 15. Ivica
 16. Albína
 17. Kornélia
 18. Sláva
 19. Judita
 20. Dagmara
 21. **Bohdan**
 22. Adela
 23. Nadežda
 24. Adam, Eva
 Štedrý deň
 25. Prvý sviatok vianočný
 26. Štefan
 Druhý sviatok vianočný
 27. Filoména
 28. **Ivana, Ivona**
 29. Milada
 30. Dávid
 31. Silvester

www.regionpress.sk
REGION PRESS
Čalúnnictvo
 Slánska 8, Prešov
 Tel: 0911 567 934
 olgatasewava@gmail.com
 V ponuke aj predaj čalúnnickej kože
od 26 €, bez DPH



od pondelka 15. 12. až do 24. 12.

Vianoce s najnižšími cenami sa oplatia.

Sa oplatí.

Pomaranče
3 kg

**UŠETRITE*
-50 %**

2.99

1 kg iba
1.00 €

3 kg

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



Maslo
200 g
(100 g = 0,50)

**2 + 1
ZADARMO**

0.99*
1.48**

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,99 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,48 €
Cena za 3 kusy = 2,96 €

Najnižšie
ceny v Lidli
tento rok

Giana
Nakladané
uhorky*
720 ml
(1 kg = 3,58/PP)
(LP: 1 kg = 2,75/PP)



**UŠETRITE*
-35 %**

1.29

s Lidl Plus
**UŠETRITE*
-50 %**

0.99

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



Naskenuj
QR kód
a prelistuj si
celú ponuku
online.

**CENOVÝ
HIT**

0.69

Kapor pitvaný
cena za 100 g

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku
bez kostí

-45 %

3.49

6-35



Jägermeister
Retro
0,7 l
35 % alkoholu
(1 l = 15,70)

**UŠETRITE*
-38 %**

10.99

*Úspora s cenou z najvyššej bežnej predajnej ceny 17,00 € (alkoholický obsah, stanovený na štítku používateľa dňa 25. 11. 2025).

2,25 l

Kofola
rôzne druhy
+ záloh za
obal 0,15 €
(1 l = 0,57)

**UŠETRITE*
-41 %**

1.29

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



Masterpro
Teplovzdušná fritéza
kus

**UŠETRITE*
-40 %**

29.99

*V porovnaní s cenou 49,99 € platnou 2. 12. 2025 na 49,99 €

Cenový
trhák
ryždiča



Heureka
**NAJLACNEJŠIA*
FRITÉZA
vo svojej kategórii**

*Porovnanie podľa ceny v Heureka k dňu 26. 11. 2025 medzi kategóriou...

28 % 7,49

5.39

s Lidl Plus
-33 %

4.99

7,49

Kuracie
prsné rezne
cena za 1 kg



Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 15. 12. do 24. 12. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Čižby v ňajvi vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.



Ďakujeme za vašu dôveru a spoluprácu v roku 2025. Prajeme vám pokojné vianočné sviatky a úspešný rok 2026.

BIT STEK
Mäsovýroba Hlavná 121/54, Terňa
bitstek@gmail.com 051/459 52 65

Ekológovia našli spôsob záchrany stromov pred lykožrútom

Lykožrút smrekový patrí k najobávanejším škodcom našich lesov. K jeho premnoženiu prispieva aj klimatická kríza. Švédski kolegovia vedcov z Ústavu ekológie lesa SAV, v. v. i. v rámci projektu RESDiNET (Horizon Europe) našli unikátny spôsob, ako lykožrúta odhaliť skôr, ako dokáže napáchať veľké škody. Vedci ho po prvý raz dokázali odhaliť zo vzduchu už v úplne skorom štádiu, keď škodca zasiahne len jednu stranu kmeňa. Napadnutie sa totiž prejaví zmenami v odrazoch svetla z ihličia. Používajú na to hyperspektrálnu kameru, ktorá vidí omnoho viac než ľudské oko.

Farba pre človeka vyzerá stále rovnako, ale kamera to zachytí ako odlišný odraz svetla. Je to dosiaľ najpresnejší spôsob, ako odhaliť lykožrúta,“ vraví Nataliya Korolyova z Ústavu ekológie lesa SAV, v. v. i..

Lykožrút smrekový je obrovským postrachom našich lesov, preto je táto novinka vynikajúcou správou. „Čím skôr odhalíme lykožrúta, tým lepšie! Naša technológia dokáže identifikovať stromy, ktoré vykazujú príznaky iba na jednej strane – teda v úplne ranom štádiu – a dokonca ukazuje, ktorá strana obsahuje najviac lariev. Nikto pred nami nedokázal tak jasne vizualizovať stresované koruny,“ uzatvára Langning Huo.

Informácie poskytla
Slovenská akadémia vied SAV

» ren

„Používame najnovšiu technológiu v tejto oblasti, ktorá nám otvára úplne nové možnosti,“ vysvetľuje Langning Huo, výskumníčka zo Švédskej univerzity poľnohospodárskych vied.

Hyperspektrálne kamery zachytávajú svetlo aj v spektre ďaleko za hranicami ľudského videnia. Zaznamenávajú stovky extrémne úzkych farebných pásiem, ktoré odhaľujú jemné zmeny v pigmentoch, obsahu vody a štruktúre buniek. Vďaka tomu umožňujú odhaliť biologický stres stromov dlho predtým, než sa objavia akékoľvek viditeľné príznaky.

„Keď je napadnutý strom, hneď mení niektoré pigmenty v ihličí (karotenoidy).



Ilustračné foto.

zdroj foto Pezibear pixabay



PÁNSKA MÓDA
BORIS

Nám. sv. Mikuláša 26,
064 01 Stará Ľubovňa
0918 527 590

Štúrova 2, 083 01 Sabinov
0905 284 522

www.modaboris.com



Vianočný koncert 11. ROČNÍK
BARDEJOV
ČAS VIANOČNÝ

ŠČAMBA
BASAWELL
TERABORSUK

PREDPREDAJ LÍSTKOV

21 | DECEMBER | 18:00

ŠPORTOVÁ HALA MIER, BARDEJOV

ORGANIZÁTOR: JOZEF „JOŽKO“ BARBORÍK A MATUS TRÁČ (BASAWELL)

SPONZORI: doajprint, KQVA, PAPA MOLLÉ, T. S. P. P. P., Conal, PETA, Suroie, ANO TV, etc.



Cujte.sk

Prevenia rakoviny prostaty je dôležitá

www.cujte.sk



Výročia a udalosti

13. decembra 2002
Európska rada v Kodani schválila vstup 10 kandidátskych krajín (Cyprus, Česko, Estónsko, Litva, Lotyšsko, Maďarsko, Malta, Poľsko, Slovensko, Slovinsko) do Európskej únie od 1. mája 2004.



Cujte.sk

Pečieme voňavé vianočné sušienky

www.cujte.sk

KÚZLO VIANOČ ZAČÍNA V OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK S

OBI

**Aplikácia heyOBI rozdáva
darčeky práve teraz**

L: 175 - 200 cm

26,99 ks

bez heyOBI 29,99 ks

OBI č. 1002658

M: 150 - 175 cm

21,59 ks

bez heyOBI 23,99 ks

OBI č. 1002641

S: 100 - 150 cm

16,9 ks

bez heyOBI 17,99 ks

OBI č. 1002633



APLIKÁCIA NA STIAHNUTIE TU



ZĽAVOVÝ KÓD

STROMCEK10



Zľava 10 % platí len na nákup s heyOBI a to na jeden rezaný vianočný stromček v predajniach OBI v SR od 20. 11. do 23. 12. 2025. Po zakúpení rezaného vianočného stromčeka získajú používatelia heyOBI aj 10 % zľavu na nákup realizovaný v období od 02. 01. 2026 do 31. 01. 2026. Viac informácií o oboch akciách nájdete na <https://www.ob.sk/promo/obi-vianoce>



 **TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

**EURO
JACKPOT****HRAJ O JACKPOT
AŽ DO VÝŠKY****120 000 000 €****HRAJ
ZODPOVEDNE 18+**

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

Šlo mi o moje zdravie.

Martin (35)

Pridajte sa aj vy medzi viac ako 270 000 bývalých fajčiarov, ktorí odložili cigarety a urobili zmenu.

vasdovod.sk

Aký bude váš dôvod?

Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním tabakových a nikotínových výrobkov, je úplne prestať tabakové výrobky a výrobky s obsahom nikotínu užívať.

Skutočný spotrebiteľ, ktorý bol za svoju účasť v kampani odmenený.

UNSMOKE
YOUR WORLD

PHILIP MORRIS
SLOVAKIA

Elektronický účet poistenca

Sociálna poisťovňa spúšťa mobilnú aplikáciu

Sociálna poisťovňa spúšťa novú mobilnú aplikáciu, ktorá rozširuje spôsoby, akými klienti prístupujú k informáciám o svojom sociálnom poistení. Údaje z Elektronického účtu poistenca (EUP) budú mať odteraz vo vrecku. Jedna aplikácia im má poslúžiť pre celý život – pre všetky životné situácie, ktoré v Sociálnej poisťovni riešia.

„Prostredníctvom nej si dokážu pohodlne a okamžite zistiť aktuálny stav vybavovania svojich žiadostí o dávky, skontrolovať aj zaplatiť si poistné, včas sa pripraviť na dôchodok, manažovať si svoju ePN, zistiť si informatívnu výšku dávky v nezamestnanosti či mať po ruke aktuálne správy o sociálnom poistení,“ priblížila Sociálna poisťovňa na svojej webovej stránke a doplnila, že aplikácia ponúka výhodu aj pre zamestnávateľov, konkrétne efektívnu možnosť predbežnej registrácie zamestnancov online, kedykoľvek a odkiaľkoľvek s použitím smartfónu.

Digitálne riešenia – väčšie pohodlie pre občana

Prostredníctvom mobilného telefónu získavajú klienti rýchly, pohodlný a bezpečný prístup do svojho Elektronického účtu poistenca. „Možnosti prihlásenia

sa sú vďaka biometrii doslova na dotyk. Klienta vzápätí privíta domovská stránka s personalizovanými informáciami, ktoré sa týkajú jeho aktuálnej životnej situácie. Aplikácia je v modernom intuitívnom dizajne s dôrazom na zrozumiteľnosť pre všetky vekové kategórie,“ uviedla Sociálna poisťovňa.

Mobilná aplikácia ako krok k digitálnej pobočke Sociálnej poisťovne

„Spustením mobilnej aplikácie sme o krok bližšie k vytvoreniu digitálnej pobočky,“ zdôraznil generálny riaditeľ Sociálnej poisťovne Michal Tariška. „Už od apríla budúceho roka po splnení zákonných podmienok automaticky a bez akejkoľvek žiadosti priznáme klientovi dávku materské či tehotenské. Informácie o jeho životnej situácii dostaneme elektronicky priamo od lekárov. Pracujeme aj na tom, aby sa žiadosti o ďalšie dávky mohli posielat' elektronicky prostredníctvom EUP,“ načrtnol ďalšie plány Michal Tariška.

SOCIÁLNA POISŤOVŇA PRIBLIŽILA KLÚČOVÉ VLASTNOSTI A PRÍNOSY APLIKÁCIE:

1. Okamžitý prístup do EUP priamo cez mobil, kedykoľvek a odkiaľkoľvek.
- Kompletný prehľad o poistení: Po-

skytuje online prehľad o obdobiach poistenia (dôchodkové, nemocenské, v nezamestnanosti).

- **Prehľad o vyplatených dávkach** (dôchodkových, nemocenských, v nezamestnanosti)

- **Prehľad o platbách poistného.** Už žiadne osobné návštevy pobočiek.

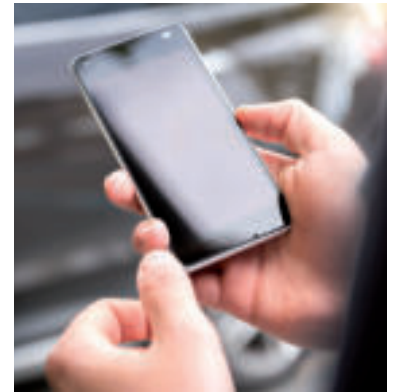
- **ePN si poistenec kontroluje a manažuje online** (zmena miesta pobytu počas PN alebo spôsobu výplaty péenky)

- **Informácie o dôchodku:** Vďaka funkcii Príprava na dôchodok poistenec zistí, koľko rokov má odpracovaných a aká by bola orientačná suma jeho dôchodku, ak by odchádzal do dôchodku dnes. Ak je poberateľom dôchodku, získa prehľad o vyplatených dávkach za zvolené obdobie.

- **Sledovanie žiadosti:** Má pod kontrolou svoje žiadosti o dávky. Aplikácia informuje o ich aktuálnom vybavovaní (napríklad ePN – elektronická práceneschopnosť, dôchodok, či dávka v nezamestnanosti).

- **Jednoduché a rýchle platby:** Ak je poistenec samostatne zárobkovo činná alebo dobrovoľne poistená osoba, uhradí poistné a nedoplatky online priamo v aplikácii

2. Rýchla a jednoduchá predbežná registrácia zamestnanca



Ilustračné foto.

zdroj foto JESHOOOTS-com pixabay

3. Personalizovaná domovská obrazovka

4. Rýchle a jednoduché prihlasovanie do aplikácie pomocou biometrie. Po úvodnej aktivácii sa klient do mobilnej aplikácie prihlasuje opakovane nasnímaním tváre, odtlačkom prsta alebo PIN-kódom.

5. Moderný, intuitívny dizajn s dôrazom na zrozumiteľnosť

Aktivácia EUP, rovnako ako stiahnutie mobilnej aplikácie a jej využívanie, je bezplatné.

» ren

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk
INFORMÁCIE: +421 904 896 262



VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

Matúšova zem rozvíja cykloturistiku

Oblasťná organizácia cestovného ruchu (OOCR) Matúšova zem – Mátyusföld predstavila dvojicu projektov, ktoré finančne podporil Trnavský samosprávny kraj (TTSK) prostredníctvom Krajskej inovačnej a rozvojovej agentúry (KIRA). Oba projekty skvalitňujú turistickú infraštruktúru v regióne, ktorý láka čoraz viac cyklistov.

„Pomáhame prilákať do Matúšovej zeme ešte viac turistov, ktorí chcú voľne chvíle tráviť aktívne a objavovať prírodné i kultúrne zaujímavosti tejto časti Trnavskej župy,“ uviedol trnavský župan Jozef Viskupič.

Solárne nabíjacie stanice, servisné stojany, oddychové miesta a nové značenie poslúži obyvateľom i návštevníkom Matúšovej zeme a poteší cyklistov v troch lokalitách. V Dolnej Stredě bola modernizovaná oddychová zóna pri lesoparku Červenka, ktorý je križovatkou viacerých cyklotrás. V neďalekých Veľkých Úľanoch nájdú cyklisti nové prvky v lesoparku pri detskom ihrisku a skateparku. Z oddychovej zóny s lavičkami a informačnými tabuľkami sa budú tešiť aj pri Vodnom kolovom mlyne Tomášikovo, ktorý nedávno prešiel kompletnou obnovou vďaka úspešnému projektu Trnavského samosprávneho kraja. Počas leta tadiaľ prešlo viac ako štyristo cyklistov denne.

„Súčasťou projektu je aj podpora návštevnosti dvoch kaštielov, ktoré kedysi patrili Esterházyovcom. Nabíjacie stanice dostali mená podľa členov tohto šľachtického rodu. V Galante sú pomenované ako Ferenc a Zsófia, v Tomášikove ako Mihály a Antónia. Cieľom je prepojiť voľnočasové aktivity s históriou,“ priblížila Anna Molnárová, riaditeľka OOCR Matúšova zem.

Projekt tiež zahŕňa nové značenie cykloturistických trás podľa technickej normy STN 01 8028. Ide o úseky medzi Veľkými Úľanmi a Jánovcami, Vozokanmi, Tomášikovom a Jahodnou, ďalej medzi Veľkými Úľanmi (Nové Osady) a Čiernou Vodou a tiež v Matúškovce.

» ren



zdroj foto KOCR Trnavský kraj



PRENÁJOM KÁVOVAROV



SANREMO DB
Profesionálny kávovar

10€	VÝKON	2-30 DN	11-60 DN	60 DN +
80 €	90 €	40 €	20 €	9 €



JURA X10
Veľký automatický kávovar

10€	VÝKON	2-30 DN	11-60 DN	60 DN +
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €



JURA E6
Plne automatický kávovar

10€	VÝKON	2-30 DN	11-60 DN	60 DN +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €



FIORENZATO F64
Mlynček

10€	VÝKON	2-30 DN	11-60 DN	60 DN +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA

Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.



SINGLE ORIGIN
100% ARABICA
250G



SINGLE ORIGIN
100% ARABICA
500G



MISTERO BLEND 80/20
500G



VENETO BLEND
1KG



TOSCANA
100% ARABICA
1KG

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.

Tradičné vianočné pečenie

Upečte si vianočnú štólu a štedrák

Na Slovensku je veľa domácností, v ktorých sa Vianoce nezaobídu bez vianočnej štoly či štedráka. Pri-nášame osvedčené recepty, vďaka ktorým si môžete tieto dobroty pripraviť a vychutnať aj vy.

VIANOČNÁ ŠTÓLA

Suroviny: 1 kocka droždie (42 g), 110 ml mlieko, 340 g polohrubá múka, 200 g maslo, 45 g kryštálový cukor, 1 lyžička soľ, kôra z pomaranča, kôra z citróna, hrst sušené hrozienka, 1 vajčko, 80 g práškový cukor

Postup:

- Vo vlažnom mlieku rozmiešame droždie a pridáme 110 g múky. Odložíme na 5 minút na teplé miesto, aby sa vytvoril kvások.
- Potom zo zvyšnej múky, 150 g zmäknutého masla, kryštálového cukru, soli, pomarančovej a citrónovej kôry a pripraveného kvásu vymiesime ručne alebo v mixéri s hákom vláčne cesto (miesime asi 8 minút na strednej rýchlosti). Cesto preniesime do čistej nádoby, prikryjeme potravinárskou fóliou a necháme 20 minút kysnúť.
- Následne ručne primiešame hrozienka, prípadne aj iné sušené

kandizované ovocie či mandľové lupienky. Z cesta vytvarujeme bochník, ktorý ešte necháme v miske zakrytý utierkou hodinu kysnúť.

- Cesto vyvaľkáme na pomúčenej doske do tvaru obdĺžnika a jeho dlhšiu stranu preložíme (prehne) asi do dvoch tretín na cesto a hranou ruky vytvoríme preliačinu. Takto pripravenú štólu necháme ešte 10 minút kysnúť na plechu.
- Pred pečením potrieme rozšľahaným vajčkom zmiešaným so štipkou soli a pečieme v rúre vyhriatej na 180°C asi 30 až 40 minút.
- Upečenú štólu potrieme 50g rozpustného masla a obalíme v práškovom cukre. Rozpustené maslo a práškový cukor na povrchu vytvorí škrupinu - ochrannú vrstvu, vďaka ktorej štóla dlhšie vydrží.

ŠTEDRÁK

Suroviny:

Na cesto: 550 g polohrubá múka, 300 ml mlieko, 150 g maslo, 100 g cukor, 3 žĺtky, 1 kocka droždia (42 g), KL soľ, 450 g slivkový lekvár, žltok na tretie

Ešte budeme potrebovať:

Na orechovú plnku: 200 g mletých

vlašských orechov, 100 ml mlieka, 80 g práškového cukru, 1 lyžicu rumu (môžete vynechať)

Na makovú plnku: 200 g mletého maku, 100 ml mlieka, 120 g práškového cukru, citrónová kôra (asi z polovice citróna)

Na tvarohovú plnku: 500 g tvarohu, 80 g práškového cukru, žltok, citrónová kôra (asi z polovice citróna), pol lyžičky mletej vanilky

Postup:

- Z polovice vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Odložíme ho na 5 minút na teplé miesto.
- Potom vložíme do misy preosiatu múku, kvások, rozpustené a schladené maslo, zvyšné vlažné mlieko, žĺtky, soľ a vymiesime cesto. Dáme ho kysnúť asi na 40 minút do tepla.
- Zatiaľ pripravíme plnky.
- Orechová plnka:** V horúcom mlieku vymiešame orechy s cukrom a necháme vychladnúť. Môžeme pridať aj rum.
- Maková plnka:** V horúcom mlieku vymiešame mak, cukor a nastrúhanú citrónovú kôru a necháme vychladnúť.
- Tvarohová plnka:** Vymiešame všetky v recepte uvedené suroviny.



Ilustračné foto.

zdroj foto tanja pixabay

- Vyksnuté cesto položíme na dosku a rozdelíme na päť rovnakých dielov. Každý diel vyvaľkáme na tenký plát veľkosti plechu. Plech vyložíme papierom na pečenie a položíme naň prvý plát, ktorý potrieme orechovou plnkou a položíme naň druhý plát cesta. Ten potrieme makovou plnkou. Položíme naň tretí plát a potrieme tvarohovou plnkou. Položíme naň štvrtý plát cesta a potrieme slivkovým lekvárom.

- Posledný plát cesta rozdelíme nožom alebo radielkom na prúžky a poukladáme ich na vrchný lekvárom potretý plát do tvaru mriežky. Mriežku potrieme rozšľahaným žltkom a koláč pečieme v rúre vyhriatej na 170 stupňov 50 až 60 minút.

» ren

Vianočná polievka, zemiakový šalát a ryba

Pripravujeme jedlá na štedrovečerný stôl

K Vianociam neodmysliteľne patria aj typické vianočné pokrmy. To aké jedlá servírujeme na štedrovečerný stôl častokrát závisí od toho, z ktorej časti Slovenska pochádzame. Každý región má svoje špecifiká a dokonca i každá rodina má svoje obľúbené vianočné menu, ktoré sa dedí z matky na dcéru. Čo však na štedrovečernom stole zvyčajne nesmie chýbať sú oblátky s medom, jablčko, kapustnica či šošovicová polievka a pravdaže rôzne druhy rýb a zemiakový šalát. Prinášame vám zopár receptov, necháte sa inšpirovať?

Vianočná kapustnica

Suroviny: 400 g bravčového mäsa (môže byť pliecko), 150 g údeného mäsa, 2 klobásy, 1 cibuľu, 400 g kyslej kapusty, soľ, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku, sušené huby (hrst'), 4 sušené slivky, olej, šľahačkovú smotanu, chlieb



Ilustračné foto.

zdroj foto Elexa pixabay

Postup:

Na oleji speníme cibuľu, pridáme papriku a na kocky pokrúpané mäso. Popražíme, podlejeme vodou a dusíme. Po 30 minútach pridáme kyslú kapustu, sušené huby, sušené slivky, celé klobásy a na kocky nakrájané údené mäso. Soľ a korenie pridáme podľa chuti. Po uvarení kapustnice z nej vyberieme klobásy. Nakrájame ich na kolieska a vrátime do hotovej kapustnice, ktorú ešte môžeme zjemniť šľahačkovou smotanou. Kapustnicu podávame s chlebom.

Náš tip:

Niektoré gazdinky uvaria údené mäso zvlášť, len v hrnci s vodou, keď je hotové, pokrúajú prípadne natrhajú ho na kúsky a vložia do už uvarenej kapustnice.

Vianočná šošovicová polievka

Suroviny: 250 g suchej šošovice, 2 hrste sušených húb, 4 sušené slivky, 4 až 5 zemiakov, 2 lístky bobkového listu, soľ, 250 ml smotany na varenie, 1 PL hladkej múky, pochúťkovú smo-

tanu, ocot podľa chuti (nemusí byť), chlieb

Postup:

Sušené huby namočíme približne na hodinu do horúcej vody tak, aby boli zaliate. Šošovicu v miske prepláchneme vodou, vložíme do hrnca a zalejeme ju približne dvojnásobným množstvom vody. Pridáme namočené huby, soľ, 2 bobkové listy a všetko dáme spolu variť. Keď je šošovica takmer mäkká, pridáme na malé kocky nakrájané zemiaky a sušené slivky. Keď je všetko uvarené domäkka, vyberieme z polievky bobkový list. Zo smotany na varenie a hladkej múky si pripravíme zátrepku a vmiešame ju do polievky. Miešame, kým polievka nezačne zľahka vriieť. Na záver polievku podľa potreby dochutíme octom. Šošovicovú polievku podávame s chlebom, ozdobenú kopčekom pochúťkovej smotany.



Ilustračné foto.

zdroj foto JillWellington pixabay

majonézu nahradiť kvalitným bielym jogurtom.

Vianočný šalát bez majonézy

Suroviny: 1 kg zemiakov, 2 cibule, 3 dcl vlažnej vody, 2 PL octu, 2 PL rastlinného oleja, 2 PL cukru, 2 PL plnotučnej horčice, soľ, mleté čierne korenie, bobkový list, nové korenie

- Zemiaky uvaríme v šupke, scedíme, necháme mierne vychladnúť a ešte vlažné olúpeme, nakrájame na kolieska a vložíme do väčšej misky.

- V druhej miske si z vody, octu, oleja, cukru, horčice, soli a korenia pripravíme zálievku. Všetko spolu vymiešame. Zálievku prelejeme do hrnca, pridáme jeden bobkový list a dve guľôčky nového korenia. Varíme na miernom ohni asi 10 minút, kým sa zálievka nezredukuje asi na polovicu objemu.

- Na záver zo zálievky vyberieme bobkový list aj nové korenie, pridáme do nej najemno pokrúpanú cibuľu a spolu povaríme ešte asi 1 minútu.

- Horúcou zálievkou prelejeme zemiaky. Premiešame a uložíme do chladu aspoň na 12 hodín.

Tradičný vianočný vyprážený kapor

Suroviny: 1 kapor, hladká múka, strúhanka, olej, 1/2 dl mlieka, 2 vajcia, soľ

Postup:

Kapra môžeme kúpiť už očisteného. Pred prípravou ho osušíme, nakrájame na podkovičky, posolíme a necháme stáť 15 minút. Potom kapra obalíme v múke, vo vajčkách, ktoré sme rozšľahali v mlieku a napokon v strúhanke. Kapra pomaly smažíme z oboch strán v dostatočnom množstve oleja.

Vianočný kapor na cesnaku

Suroviny: 1 kapor, 3 strúčiky cesnaku, 1 PL masla, 1 citrón, soľ, biele korenie, olej

Postup:

Očisteného kapra umyjeme a nakrájame na podkovičky, osolíme, okoreníme, potrieme roztlakávaným cesnakom. Na panvici zohrejeme olej a kapra z oboch strán opražíme. Podlejem vodou a podusíme. Štavu necháme vyvariť a kapra ešte opečieme. Pred podávaním ho pokvapkáme citrónovou šťavou.

» [ren](#)



Ilustračné foto.

zdroj foto EvaMichalkova pixabay

Náš tip:

Ak chcete šalát odľahčiť, môžete

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



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



Pretože Stannah
zmení Váš život.

*Táto ponuka je k dispozícii do 02.01.2026 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.



0800 162 162

www.stannah.sk

Ponuka práce pre
**MURÁRSKE
partie**
(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hrazené

Kontaktujte nás
+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

**BOMBA
FASÁDA**

www.bomba-fasada.sk
+421 905 348 393
info@bomba-fasada.sk

BUĎTE NA OČIACH AJ V DECEMBRI

**Vyskúšajte čím skôr
ÚČINNÚ REKLAMU**
v najčítanejšom týždenníku na Slovensku
ĽUBOVNIANSKO

Týždenne až v **12 940**
domácnostiach

OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA ROKA

ECO Energy info@ecoenergy.sk DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131 Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

...nečakajte kým zdražíme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m2

Galmet