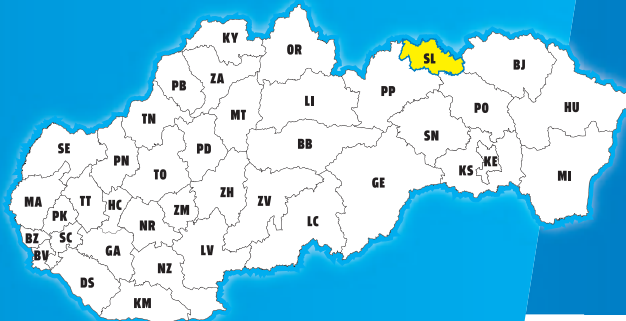


L'UBOVNIANSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

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

PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZÁKLADE ZMLUVY

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

ZĽAVA pre
seniorov

Oprava komínu **GRATIS**

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU
ŠKRIDLOVÝCH STRECH
>>> na KĽÚČ <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0907 877 862

čujte.sk

Pripravte si pochúťky
z grilu

www.cujte.sk



88-0016

PREDAJ A SERVIS PC&NTB Kristián Kaleta -EL-COMP TRADE

**ZNAČKOVÉ PC
NOTEBOOKY
MONITORY, TABLETY**

STARÁ L'UBOVŇA
Mierová 14
0905 464 632

STARÁ L'UBOVŇA
Nám. Sv. Mikuláša 26
0948 823 624

TONERY a CARTRIDGE pre všetky typy tlačiarň

www.slprofi.eu

okná • dvere
parapety • žalúzie
klampiarske výrobky



**najlepšie ceny
v okrese SL**

podlahové kúrenie
vykurovacie káble
vykurovacie rohože
termostaty



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

0905 507 735

ZÁLOŽŇA

PEKNÝ DOM

- ➔ NÁTERY STRIECH A FASÁD
- ➔ VÝMENA ŽĽABOV, OPRAVA KOMÍNOV
- ➔ ČISTENIE STRIECH, ZATEPLOVANIE FASÁD

• rod. domy • byt. domy • obch. priestory • haly, kostoly

0940 167 755

ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

-0026

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

➔ zameranie ➔ odborné poradenstvo ➔ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!

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

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

slovenská
firma

ZÁRUKA
20 ROKOV



OD ROZVOJ



99-0080

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24 Najbližšie k ľuďom

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

Rok III, rok 2026

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, Hniezdne,
Hromoš, Chmeľnica, Jakubany, Ka-
mienka, 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. Neprešiel jazy-
kovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BB 97.240 Bratislavsko Východ
BZ 106.540 Bratislavsko Západ.
DS 34.320 Dunajskostredsko
GA 34.390 Galantsko+Šaliansko
HC 30.330 Hlohovecko+Sereďsko
KM 16.450 Komárňansko
LV 30.580 Levice
MA 29.680 Malacko
NR 54.170 Nitriansko
NZ 35.050 Novozámocko
PK 22.970 Pezinsko
PN 41.870 Piešťansko+NM+MY
SC 35.420 Senec
SE 36.750 Senicko+Skalité
TO 41.930 Topoľčiansko+PE+BN
TN 59.870 Trenčiansko+DCA+IL
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 Lučenecsko+VK+PT
MT 38.570 Martinisko+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
PD 49.940 Prešovsko+SB
SN 32.540 Spišsko+LE+GL

Spustili prihlasovanie
na talentové štipendia

Ministerstvo školstva, výskumu, vý-
voja a mládeže SR otvára prihlasovanie
do ďalšieho ročníka štipendijnej schémy
„Študujem doma, Slovensko ma odme-
ní“. Talentovaní študenti, ktorí nastúpia
na slovenské vysoké školy v akademic-
kom roku 2026/2027, môžu získať štipen-
dium až do výšky 12 000 eur. Prihlasova-
nie je otvorené do 15. júla 2026.

„Chceme, aby talentovaní mladí ľudia
mali dôvod zostať študovať na Slovensku.
Preto podporujeme odbory, ktoré krajina
potrebuje a v ktorých budú mať absolventi
dobré uplatnenie,“ uviedol minister školstva
Tomáš Drucker. Cieľom projektu je oceniť
nadanie, úsilie a študijné výsledky mladých
ľudí, ktorí sa rozhodnú pokračovať vo vys-
okoškolskom štúdiu na Slovensku.

V akademickom roku 2026/2027 bude
k dispozícii celkovo 1 206 talentových šti-
pendií pre domácich študentov prvého
a druhého stupňa vysokoškolského štúdia.
O podporu sa môžu uchádzať talentovaní
študenti, vrátane študentov zo sociálne zne-
výhodňujúceho prostredia.

Ministerstvo zároveň aktualizovalo zo-
znam podporovaných študijných progra-
mov tak, aby reflektoval strategické priority
Slovenska definované v Stratégii výskumu
a inovácií pre inteligentnú špecializáciu
(RIS3). Podpora podľa neho smeruje do od-
borov, v ktorých Slovensko potrebuje viac
odborníkov a ktoré sú dôležité pre fungova-
nie zdravotníctva, školstva, priemyslu, vý-
skumu či obrany. „Naším cieľom je, aby sys-
tém štipendií nebol len finančnou podporou,
ale aj motiváciou pre mladých ľudí rozvíjať
svoj talent v oblastiach, ktoré sú dôležité
pre budúcnosť Slovenska. Zároveň chceme,
aby mali k tejto podpore prístup aj študenti
zo sociálne znevýhodňujúceho prostredia,“
uviedol štátny tajomník pre vysoké školstvo
a akademický výskum Róbert Zsembera.

Výber štipendistov bude podľa informá-
cií rezortu školstva realizovaný prostred-
níctvom bodového hodnotenia študijných
a mimoškolských výsledkov dosiahnutých
počas stredoškolského štúdia alebo počas
štúdia na prvom stupni vysokej školy. „Krité-
riá zohľadňujú výsledky maturitnej skúšky,
úspechy vo vedomostných a umeleckých
súťažiach, olympiádach, športových aktivi-
tách, dobrovoľníckych a ďalších mimoškol-
ských činnostiach, ako aj doterajšie vys-
okoškolské výsledky a ocenenia,“ priblížil
ministerstvo.

Výška štipendia predstavuje 4 000 eur
za akademický rok. Študent tak môže po-
čas troch rokov získať podporu až do výšky
12 000 eur. Ministerstvo zároveň prijalo
viaceré opatrenia na zjednodušenie admi-
nistrácie programu a zrýchlenie vyplácania
štipendií.

» ren

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 4 EUR

S				9	8	3		
U	6				3	4		8
D		1		5	7	9	6	
O	3					6		9 4
K	9						5	
U				5	1			4
		6					3	9

ŠUMNÁ STRECHA

Nátory striech
Nátory kostolov
Opravy komínov
Výmena striech
Čistenie oprava
maľovanie fasád

0940 849 592

Chcete si
podať riadkový
inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866
v tvare RP (medzera) SL
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP SL 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
luplatnený spätnou SMS, ktorú Vám
vyučiťe 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 rubrik:
1 – Auto-Moto
2 – Elektro, technika
3 – Domácnosť, nábytok
4 – Dom a záhrada
5 – Zverinec, drobných
6 – Hobby a šport
7 – Deťom
8 – Darujem
9 – Zoznámenie
0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzercii neu-
verejňujeme. V prípade záujmu
o zverejnenie tohto typu inzerátu
kontaktujte našich obchodníkov.
SMS je možné podať aj v novinách
v iných regiónoch. V takom prípa-
de nahraďte písmena „SL“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý náj-
dete v tiráži.
(Službu platbamiom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

INZERUJTE
U NÁS

0907 877 862
lubovniansko@regionpress.sk

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

www.regionpress.sk
lubovniansko

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
0907 877 862

LEPŠIA PRÁCA

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ

DUB ŠEDÝ

ORECH MATNÝ

DUB VZOR

ANTRACIT

BIELE VZOR

AKCIA od 480 €
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

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0917 56 36 12
0911 60 20 40

Sídliisko Terasa, Sokolovská 5 | Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰

Čalúnnictvo

Slánska 8, Prešov
Tel: 0911 567 934
olgarasavova@gmail.com

od 26 €, bez DPH

SL26-27 strana2

Informácie o kvalite vody na kúpanie

Čakajú nás horúce letné dni a to nás priam láka kamsi k vode. Dôležité však je, poznať kvalitu vody, do ktorej chceme vkročiť. Výborným pomocníkom nám môžu byť interaktívne mapy s informáciami o kvalite vody na kúpanie na prírodných vodných plochách, prírodných a umelých kúpaliskách z dielne Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR). Nájdete ich na www.uvzs.sk.

Cez interaktívne mapy môžu záujemcovia zistiť základnú informáciu už pri pohľade na ikonu vybranej prírodnej vodnej plochy či kúpaliska, no mapy obsahujú aj viac podrobností. „Farba ikony vyjadruje určitú kategóriu kvality vody na kúpanie, do ktorej bola vodná plocha zaradená na základe ostatných dostupných výsledkov analýz. Jednotlivé kategórie reprezentujú určitú úroveň kvality vody na kúpanie, pričom zohľadňujú aj možné zdravotné riziká. Zároveň sú pre kategórie so zníženou kvalitou vody na kúpanie dostupné zdravotné odporúčania,“ objasňujú odborníci z Odboru hygieny životného prostredia a zdravia ÚVZ SR.

Hodnotenie zohľadňuje výsledky analýz

Hodnotenie zohľadňuje výsledky posledných štandardných analýz

kvality vody na kúpanie, ktoré zrealizovali regionálne úrady verejného zdravotníctva a výsledky obvyklých, pravidelných analýz kvality vody na kúpanie vykonaných prevádzkovateľmi kúpalísk. Informácie obsahujú aj údaje o dátume posledného štandardného odberu vzoriek. Údaje sú aktualizované každých 24 hodín.

Ďalšie informácie nájdete na webe

Kúpacia sezóna oficiálne trvá od 15. júna do 15. septembra. V tomto období sú zároveň na webových sídlach úradov verejného zdravotníctva v pravidelných týždňových intervaloch zverejňované aj ďalšie informácie o stave prírodných vodných plôch a umelých kúpalísk a kvality vody na kúpanie.

» [ren](#)



Ilustračné foto.

zdroj foto [egmuri pixabay](#)

Po stopách legendárnej úzkokolajky

Návštevníci Vihorlatských vrchov sa môžu vydať na úplne novú cestu plnú histórie a prírodných krás. Obec Remetské Hámre otvorila turisticko-náučný chodník „Po stopách vihorlatskej úzkokolajky“. Tento unikátny, takmer deväťkilometrový úsek prepája aktívny oddych s poznávaním a ako jediný svojho druhu na Slovensku ponúka plnohodnotné celoročné využitie.

Stredne náročná trasa s miernym prevýšením je navrhnutá tak, aby vyhovovala všetkým vekovým kategóriám. Povedie v blízkosti vzácnych Karpatských bukových pralesov zapísaných v zozname UNESCO. V letných mesiacoch poslúži peším turistom a cyklistom, zatiaľ čo v zime sa plynule zmení na upravenú bežkársku trať.

Turistika aj vzdelávanie - Cesta k Morskému oku už nebude len o turistike, ale aj o vzdelávaní a zábave. Na trase vznikli inovatívne zastávky, ktoré obsahujú interaktívne exteriérové hry, nadrozmerne puzzle s historickými fotografiami či dokonca lesné doskočisko. Všetky prvky sú precízne navrhnuté z prírodných materiálov a nechýbajú tu ani moderné stanovištia na separovaný zber odpadu, čo podčiarkuje ekologický rozmer celého zámeru. „Výnimočnosť nášho chodníka spočíva v jeho komplexnosti. Podarilo sa nám spojiť odkaz starej lesnej železnice s modernými edukatívnymi a športovými prvkami. Je to priestor, kde si rodiny s deť-

mi oddýchnu, zabavia sa a zároveň sa interaktívne naučia niečo nové o lese a našej minulosti,“ vysvetlil starosta obce Remetské Hámre Marek Kondžura.

Spoznajte aj ďalšie miesta - Novinka výborne doplní existujúcu turistickú ponuku tohto čarovného kúta Košického kraja. „Vihorlat má návštevníkom čo ponúknuť na celý víkend. Po prechádzke novou trasou odporúčam navštíviť aj Lesnícky náučný chodník okolo Morského oka, ktorý patrí medzi najobľúbenejšie a zároveň nenáročné výlety v tejto lokalite. História železiarskeho priemyslu zasa približuje Skanzen v Remetských Hámroch. Tí, ktorí hľadajú nevšedné zážitky, by si nemali nechať ujsť Beňatinské jazero s unikátnou Beňatinskou veľrybou. Okrem tyrkysovo sfarbenej vody, ktorú mnohí prirovnávajú k chorvátskym jazerám, si tu môžu vyskúšať aj adrenalínový zipline. Vihorlat je miestom, kde si na svoje prídu rodiny s deťmi, milovníci prírody aj návštevníci hľadajúci aktívny oddych,“ doplnila výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus (KRT) Lenka Vargová Jurková.

» [ren](#)



zdroj foto KRT

Vedomosťami nabitá aplikácia Ťukapp pre seniorov

Cieľom druhého MIRRI SR hackathonu s názvom Seniori v digitálnom svete, ktorý bol financovaný z Plánu obnovy a odolnosti SR, bolo nájsť spôsob ako motivovať seniorov k používaniu digitálnych zariadení, zvýšiť ich digitálnu gramotnosť a pomáhať im orientovať sa lepšie v digitálnom svete.

Víťazný tím navrhol prototyp aplikácie na vzdelávanie seniorov a znevýhodnených osôb v digitálnych zručnostiach hravou formou – a tak vznikla aplikácia pre seniorov Ťukapp.

ŤukApp sprostredkováva približne 100 tém z rôznych kategórií rozdelených podľa zložitosti a seniorov motivuje k tomu, aby si ju otvorili každý deň. Formou interaktívnych úloh a hier motivuje k opakovaniu znalostí a na druhej strane prostredníctvom súťaživosti s inými používateľmi udržiava seniora v prostredí, kde sa vzdeláva a napreduje.

Ťukapp je verejne dostupná a bezplatná webová aplikácia kompatibilná so všetkými zariadeniami a operačnými systémami. Je zdrojom spoľahlivých informácií a nástrojov na zdokonalenie digitálnych zručností. Od učenia sa základných funkcií na tablete a práce s internetovým prehliadačom až po bezpečnostné tipy a triky. Môžete ju používať aj na cestách – nutné je mať pripojenie na internet.

ŤukApp však nie je len nástrojom na získavanie vedomostí, ale aj na zvyšovanie dôvery seniorov vo svoje schopnosti a seba dôveru pri používaní technológií. Je to krok smerom k inkluzívnějšímu digitálnemu svetu, kde každý, bez ohľadu na vek, má možnosť využívať výhody moderných technológií a internetu. Aplikácia pomáha seniorom rozšíriť ich digitálnu gramotnosť, čo im umožňuje komunikovať s rodinou a priateľmi cez sociálne siete, pristupovať k informáciám online, nakupovať a mať prístup k zábave a kultúrnym aktivitám.

Bezplatne zaregistrovať a používať aplikáciu môžete na <https://tukapp.sk/registracia>.



Projekt Digitálni seniori a aplikácia ŤukApp sú financované z Plánu obnovy a odolnosti SR.

Miliónový jackpot putuje do Trenčianskeho kraja. Šťastie sa usmialo aj na hráčov z východného Slovenska

Slovensko má od konca mája nového milionára. Hráč z Trenčianskeho kraja získal v číselnej lotérii LOTO jackpot vo výške viac ako 2,2 milióna eur. Ďalšie vysoké výhry priniesli aj júnové žrebovania hry LOTO 5 z 35, v ktorých uspeli hráči z Prešovského a Košického kraja.

Najvyššia výhra padla v nedeľu 24. mája 2026 v prvom ťahu hry LOTO. Šťastný hráč uzatvoril svoju stávku na predajnom mieste spoločnosti TIPOS v Trenčianskom kraji. Za 10-tipovú stávku zaplatil 12 eur.

V žrebovaní boli vyžrebované čísla 10, 15, 17, 23, 25 a 39. Keďže výherca správne uhádol všetkých šesť čísel, získal jackpot vo výške 2 206 622,18 eura. Dodatočným číslom bolo číslo 21.

Darilo sa aj na východe Slovenska

Na výhry prvého poradia nemuseli hráči čakať dlho ani v číselnej lotérii LOTO 5 z 35. Počas víkendy 19. až 21. júna zaznamenala táto číselná lotéria dvoch úspešných hráčov.

Prvá vysoká výhra smerovala do Prešovského kraja. V piatkovom žrebovaní 19. júna získal hráč 126 059 eur. Výherný tiket tvorila štvorica tipov doplnená o hru Joker, pričom celková cena stávky bola 3 eurá.

O výhre rozhodla kombinácia čísel 9, 16, 19, 21 a 28.

Ďalší výherca sa našiel o dva dni neskôr v Košickom kraji. V nedeľnom žrebovaní 21. júna mu kombinácia čísel 1, 5, 11, 15 a 29 priniesla výhru 20 000 eur. Hráč podal dvojtipovú stávku bez hry Joker a zaplatil za ňu 1,20 eura.

Číselné lotérie patria medzi najobľúbenejšie hazardné hry

Hra LOTO funguje na princípe tipovania šiestich čísel z radu od 1 do 49. Žrebovania sa uskutočňujú trikrát týždenne – v stredu, piatok a nedeľu. V prípade prvého ťahu je minimálna garantovaná výška jackpotu 500-tisíc eur.

LOTO 5 z 35 patrí medzi číselné lotérie s nižším vkladom. Cena jedného tipu je 0,60 eura a hráči v nej tipujú päť čísel z radu od 1 do 35. Aj táto hra sa žrebuje trikrát týždenne.

Hoci príbehy veľkých výhier pravidelne priťahujú pozornosť verejnosti, odborníci pripomínajú, že účasť v číselných lotériách by mala zostať predovšetkým formou zábavy. Výsledky žrebovaní sú založené na náhode a výhra nie je zaručená.

Hazardné hry sú na Slovensku určené len osobám starším ako 18 rokov.

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

**Kolko čísel sa žrebuje v číselnej lotérii
LOTO 5 z 35?**

A: 5

B: 8

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže
www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž prebieha od piatku 3.7.2026 od 10:00 hod. do piatku 10.7.2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebojeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

všetko alebo nič

Vyhrajte každý deň

až 100 000 €



Vyhrajte každý deň
číselnej lotérie
Všetko alebo nič, kde
aj nič znamená všetko!

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

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



Vaše výhry, naša radosť

www.vsetkoalebonic.sk

Ríbezle sú bohaté na vitamín C

Ríbezľa je ovocný ker a jeho plodmi sú drobné bobule kyslastej chuti rastúce v strapcoch. Hoci sú skutočne maličké, sú cenným a lacným prírodným zdrojom zdravia prospešných látok. Poznáme červené, biele aj čierne odrody tohto chutného ovocia. Pre ich vysoký obsah pektínov je veľmi jednoduché z ríbezlí pripraviť rôzne džemey, želé alebo sirupy.

„Vysoký obsah vitamínu C, karotenoidov, retinolu, vápnika a ďalších životne nevyhnutných živín robí z ríbezlí ovocie vhodné pre posilnenie našej obranyschopnosti,“ približuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že ríbezle sú bohaté aj na vlákninu. Ak si denne doprajete 2-3 hrste ríbezlí, vaše trávenie sa podakuje v podobe bezproblémového fungovania. Ríbezle však môžu podľa odborníčky na výživu výrazne pomôcť aj v prevencii mnohých chorôb, napríklad choroby z prechladnutia, vírusových a bakteriálnych infekcií, ako sú chrípka, infekcie slizníc, bronchitída, angína a podobne. Vysoký obsah rutinu v ríbezliach pomáha udržať dobrý stav našich ciev, udržuje ich steny pružné a zlepšuje priechodnosť krvi. Odporúčajú sa zaradiť do jedálneho aj ako prevencia voči civilizačným

ochoreniam a to vysokého tlaku krvi, hemoroidov, opuchov končatín, kŕčových žíl, slabých ciev s tendenciou k praskaniu a modrinám.

Čierne ríbezle sú bohaté na flavonoidy, ktoré zabraňujú tvorbe usadenín na stenách krvných ciev. „Bohaté sú na omega 3-mastné kyseliny, ktoré majú schopnosť znížiť hladinu lipoproteínu s nízkou hustotou (LDL) alebo zlého cholesterolu a zvýšiť hustotu (HDL) alebo dobrého cholesterolu v krvnom obehu,“ oblasňuje Mgr. Klinčáková. V ríbezliach je mimoriadne vysoký obsah vápnika, minerálnych látok - horčíka a mangánu. „Protizápalové, antibakteriálne a antioxidantné vlastnosti čiernych ríbezlí pomáhajú bojovať proti množstvu kožných ochorení. Preto sa olej z čiernych ríbezlí používa na liečenie ekzému, psoriázy či atopickej dermatitídy,“ uzatvára odborníčka.

» ren



Ilustračné foto. Zdroj foto hansbenn pixabay

Prírodné verzus umelé vodné plochy

Zásady bezpečného kúpania

Čistota vody na kúpaliskách a tiež bezpečnosť pri kúpaní je pre nás a tiež pre naše ratolesti zo zdravotného hľadiska veľmi dôležitá a rozhodne by sme túto skutočnosť nemali podceňovať.

„Kúpanie vo vodných plochách a pobyt na kúpaliskách sú určené pre zdravých ľudí s neporušenou pokožkou. Ak je pokožka poškodená, môže byť vstupnou cestou infekcie,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a prinášajú všetky dôležité informácie ohľadom bezpečného kúpania.

Radí Ing. Darko Babjak z Odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR:

Všeobecné zásady pri kúpaní

- Navštevujte oficiálne prevádzkované kúpaliská a vodné plochy, ktorých kvalita je monitorovaná úradmi verejného zdravotníctva; pred ich návštevou sa informujte o ich aktuálnom stave.
- Nenechávajte deti bez dozoru dospelých osoby.
- Dodržiavajte zásady správania sa na kúpaliskách, pokyny prevádzkovateľov i výstražné upozornenia v blízkosti prírodných vodných plôch.
- Po každom kúpaní sa dôkladne osprchujte, vyperte plavky a prezlečte sa do suchého oblečenia.

Zásady kúpania sa na prírodných vodných plochách

- Nevstupujte do neznámej stojatej či tečúcej vody.
- Do hlbokéj vody by sa mali odvážiť iba zdatní plavci a ani tí nikdy nie jednotlivito, neprečunujte svoje schopnosti a sily.
- Vstupujte do vody postupne, vyhýbajte sa prudkému ochladeniu organizmu.
- Nevstupujte do vody, ktorá na základe senzorických vlastností (farba, zákal, priehľadnosť, zápach) pôsobí odpudivo.
- Nevstupujte do zelenej vody s premnoženými riasami a sinicami a nedovoľte ani deťom či zvieratám hrať sa s vysušeným vodným kvetom, ktorý vzniká po poklese hladín v zátokách a na brehu vodných plôch.
- Nevstupujte do vody, v ktorej je nahromadený odpad.
- Nekúpte sa vo vodách, kde sa zhromažďuje vodné vtáctvo a v okolí ktorých ste našli uhynuté vtáky alebo iné zvieratá.

Zásady kúpania sa na umelých kúpaliskách

- Pred každým vstupom do vody sa osprchujte a prejdite brodiskom.
- Používajte WC a dodržiavajte zásady osobnej hygieny.
- Rešpektujte výstražné označenia pri bazéne.

REGIONPRESS

NAHLAS...
...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Chcem priniesť do nášho mesta pozitívnu prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomáhajú

Štvrtstranový PR článok

Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosti a zodpovedného riadenia

Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: Marcela Petreková | petrekova@regionpress.sk | 0905 338 878

Ilustračné foto. zdroj foto pexels pixabay

- Neskáčte do vody tam, kde je to zakázané, môžete ublížiť nielen sebe, ale aj iným ľuďom.
- Pred vstupom do bazéna si všimnite farbu vody, zákal či zápach, respektíve plávajúce nečistoty na hladine.
- Nekúpte sa vo vode, ak páchne po moči alebo výrazne po chlóre, ak sú na stenách bazéna slizovité povlaky, alebo ak sú steny a dno bazéna poškodené.

Ako chrániť zdravie najmenších

- Deti pred vstupom do bazéna osprchujte, urobte to aj po ukončení kúpania - vtedy je vhodné použiť klasické mydlo, ktoré zabezpečí odstránenie bakteriálnej mikroflóry z kože a zbaví ju zvyškov chlóru.
- Do troch rokov dieťaťa je potrebné mať v bazénových plavkách s priliehavou gumickou okolo bruška a stehien - kúpanie nahých detí nie je z hygienických dôvodov vhodné.

- Tých najmenších počas pobytu vo vode stále upozorňujte na používanie toalety, v zápale hry môžu na to zabudnúť.
- Upozorňujte deti na zákaz pitia vody z bazéna, veku primeraným spôsobom im vysvetlite, prečo to robiť nemajú.
- U detí špeciálne dbajte na hygienu rúk, najmä tí najmenší si ich vkladajú do úst, čím sa ľahšie šíri infekcia.
- Nedovoľte deťom, aby vstupovali do vody, ak sa necítia byť v dobrom zdravotnom stave alebo majú porušenú pokožku.

„Deti pri pobyte vo vode a v zápale hry robia hluk. Prosim, spozornite a okamžite skontrolujte situáciu v prípade, že nastalo ticho, pretože v tomto prípade ide o neštandardnú situáciu. Dieťa sa mohlo nechtiac na dlhší čas potopiť a môže mu ísť o život,“ upozorňuje doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

» ren

SL26-27 strana 6

Spevák zažíva mimoriadne úspešné obdobie Za Mirom Jarošom aj cez pol sveta

Rekordná návštevnosť, fanúšikovia prichádzajú z rôznych kontinentov a atmosféra, ktorá spája celé generácie. Miro Jaroš zažíva mimoriadne úspešné koncertné obdobie a potvrdzuje, že jeho vystúpenia sú pre mnohé rodiny oveľa viac než len hudobným programom – stávajú sa spoločným zážitkom, na ktorý sa nezabúda.

Na koncerty Mira Jaroša neprichádzajú len rodiny z rôznych kútov Slovenska. Čoraz častejšie sa medzi návštevníkmi objavujú aj Slováci žijúci v zahraničí, ktorí sú ochotní precestovať stovky či tisíce kilometrov, aby si spoločný zážitok s deťmi nenechali ujsť. Na nedávnom koncerte, ktorý sa uskutočnil v košíckom amfiteátri nechýbali rodiny z Londýna, Španielska, ale dokonca ani z Austrálie. Niektorí návštevníci organizátorom napísali, že svoju návštevu Slovenska plánovali aj s ohľadom na termín koncertu. „Keď sa dozviem, že niekto cestoval za koncertom stovky alebo tisíce kilometrov, je to pre mňa obrovská pocta. Veľmi si vážim, že si rodiny nájdu čas prísť si spolu zaspievať, zatancovať a vytvoriť si pekné spoločné spomienky,“ hovorí Miro Jaroš.

Zapájajú deti, rodičov aj starých rodičov

Práve silné rodinné zážitky sú dôvodom, prečo sa koncerty Mira Jaroša stali feno-

ménom naprieč generáciami. V publiku sa stretávajú malé deti, rodičia aj starí rodičia, ktorí si program užívajú spoločne. Podľa samotného interpreta však za úspechom koncertov nestojí žiadny špeciálny recept. „Tajomstvo našich koncertov? Asi je v tej pozitívnej energii, ktorá sa začne násobiť, keď sa všetci stretneme na jednom mieste. Každý tam prinesie kúsok seba. My s kapelou ideme naplno, hráme najväčšie hity a zapájame nielen deti, ale aj rodičov a starých rodičov. A z toho prirodzene vznikne krásna energia, ktorú cítim aj ja. Hecuje ma to k ešte lepšiemu výkonu,“ vysvetľuje spevák.

Veľkolepá koncertná produkcia

Výnimočnú atmosféru podporuje aj veľkolepá koncertná produkcia. Na pódiu vystupuje Miro s veľkou kapelou ku ktorej sa pri tejto príležitosti pridali aj trúbkari Miženko Brothers, huslistka Danko Cmoričková a tanečníci pod vedením Nora Grofčíka. Práve spojenie hudby, tanca, vizuálnych prvkov a interakcie s publikom vytvára zážitok, ktorý oslovuje všetky vekové kategórie.

Rekord v návštevnosti

Záujem publika o pestrý, nie len hudobný program, sa naplno prejavil aj na rekordnom koncerte v Košiciach, kde takmer 5000 návštevníkov vytvorilo nový slovenský rekord v návštevnosti koncertu jedného interpreta,



autor foto Vlastimil Slávik

ktorý tvorí pre rodiny s deťmi. Ešte väčšiu hodnotu než samotné číslo však majú príbehy rodín, ktoré sú ochotné kvôli spoločnému zážitku precestovať aj polovicu sveta. „Takéto stretnutia mi pripomínajú, že hudba dokáže spájať ľudí bez ohľadu na vzdialenosť. A keď sa pri nej stretnie celá rodina, má to pre mňa ešte väčší zmysel,“ dodáva Miro Jaroš.

Potešujúce ocenenie

Spevák zároveň prežíva úspešné obdobie aj mimo koncertných pódii. Nedávno sa dostal medzi troch finalistov prestížnych Social Awards SOWA, ktoré oceňujú tvorcov pozitívne ovplyvňujúcich spoločnosť prostredníctvom sociálnych sietí. „Je to pre

mňa krásne vysvedčenie, že ľudia vnímajú hodnotu toho, čo robíme. SOWA oceňuje tvorcov, ktorí využívajú sociálne siete na to, aby robili svet krajším a lepším, a preto si túto nomináciu nesmierne vážim. Som vďačný každému, kto mi poslal svoj hlas a pustil ma do svojho domova prostredníctvom našich videí a piesní,“ hovorí a dodáva tiež, že pozitívne hodnoty sa podľa neho začínajú budovať už v detstve. „To, čo sa deti naučia dnes, si poniesú aj do dospelosti. Túto nomináciu preto vnímam nielen ako ocenenie, ale aj ako záväzok robiť svoju prácu čo najlepšie a nesklamať dôveru našich fanúšikov ani v budúcnosti,“ uzatvára Miro Jaroš.

» ren

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Starej Ľubovne

Príďte si vyskúšať

FORMA club

Levočská 27,
Stará Ľubovňa, 064 01
Tel.: 0903 692 367

- 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

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

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262
+421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĐOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

0800 162 162

www.stannah.sk

pred po

BEZ WAPKY

**BOMBA
FASÁDA**

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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

LETO PRE SENIOROV
Dovolenkujte iba za 310 €
1 „nepracujúci dôchodca“ na 6 dní/5 nocí

Pobyťový balíček zahŕňa:
* 5x ubytovanie
* 5x plná penzia
* 1x celodenný zájazd
+ zaujímavé bonusy

Voľné termíny:
13. 7. – 17. 7. 24. 8. – 29. 8.
27. 7. – 1. 8. 31. 8. – 5. 9.
3. 8. – 8. 8. 7. 9. – 12. 9.
10. 8. – 15. 8. 14. 9. – 19. 9.
17. 8. – 22. 8. 21. 9. – 26. 9.

Rezervácie: 0918 591942
www.oravskahoraren.sk | info@oravskahoraren.sk
Penzión*** Oravská horáren, Oravský
Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

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

**Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.7.**

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

MONT-SKA
ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

- ✓ Rámový systém AluPlus
- ✓ Bezrámový otočný systém AluVista, AluVerso
- ✓ Bezrámový systém HPS
- ✓ Celohliníkové zábradlia
- ✓ Zasklievanie balkónov a terás

ZÁRUKA na stálosť farby 28 rokov
Záručný aj pozáručný servis ZDARMA
• výrobky sú certifikované •

**stačí prezvoniť alebo zaslať SMS
my sa Vám ozveme**
0905 205 774 | 0948 205 774

• **SPIŠSKÁ BELÁ, Továrenská 22**
• **POPRAD, Levočská 845/15, PD Viktoria**

Pondelok - Piatok:
8.00 - 12.00 / 13.00 - 17.00 hod.

info@balkony-zaluzie.sk
www.balkony-zaluzie.sk