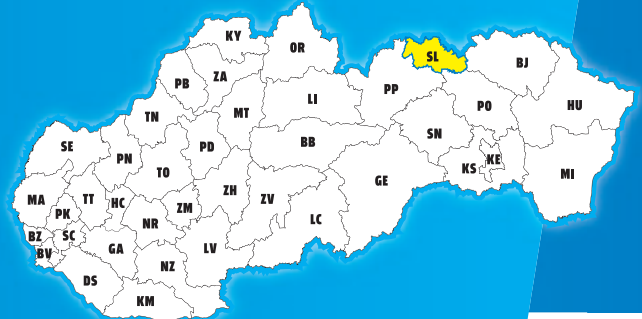


L'UBOVNIANSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k l'ud'om

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

ČISTENIE HROBOV

- Obnova písma, dátumy úmrtia
- 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

25-0012

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE

- 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.

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

Erimont s.r.o. Lučivná 315
e-mail: hudac@erimont.sk



0905 279 418
Michal Hudáč

ZDARMA
obhliadka

Čo si môžeme priviezt' z dovolenky?

Finančná správa pripomína cestujúcim pravidlá pri návrate z dovolenky z krajín mimo Európskej únie. Suveníry, darčeky, tabakové výrobky či alkohol si možno priviezt' bez zaplatacia cla, DPH alebo spotrebnej dane len vtedy, ak sú určené na osobnú spotrebu a neprekročia stanovené limity.

Mnohí cestujúci si z dovoleniek prinášajú spomienkové predmety či lokálne produkty. Pri návrate z krajín mimo Európskej únie, napríklad z Turecka, Tuniska, Egypta či Kuby, sa však na tovar v osobnej batožine vzťahujú osobitné pravidlá. „Bez cla, DPH alebo prípadnej spotrebnej dane je možné doviesť len veci určené na osobnú spotrebu cestujúceho, jeho domácnosti alebo ako dar. Zároveň nesmú svojím množstvom alebo povahou vzbudzovať podozrenie, že sú dovážané na obchodné účely,“ upozorňuje Finančná správa a dodáva: „Ak sa dospelý cestujúci vracia na Slovensko lietadlom, môže si priviezt' tovar do hodnoty 430 eur. Pri inej ako leteckej doprave, napríklad autom, autobusom, vlakom alebo loďou, je limit 300 eur. Pre cestujúcich mladších ako 15 rokov platí hodnota 150 eur bez ohľadu na spôsob dopravy.“

Osobitné množstvené limity sa vzťahujú pri dovoze špecifických komodít, najmä na tabakové výrobky a alkoholické nápoje, pri ktorých nejde o možnosť priniesť všetky uvedené množstvá naraz. Cestujúci si môže pri-

niešť jednu z uvedených možností alebo ich primeranú kombináciu tak, aby neprekročil celkové povolené množstvo. Limity sa vzťahujú aj na bezdymové tabakové výrobky a výrobky súvisiace s tabakovými výrobkami, napríklad nikotínové vrecúška alebo náplne do elektronických cigariet. Oslobodenie sa v tomto prípade nevzťahuje na osoby mladšie ako 17 rokov.

Výrobky ako parfumy a toaletné vody je možné dovážať bez osobitného množstveného obmedzenia, ich hodnota sa však započítava do celkového hodnotového limitu, teda do 430 eur pri leteckej doprave alebo do 300 eur pri inej ako leteckej doprave. Pre vybrané tovary platia aj ďalšie množstvené obmedzenia na jednu osobu bez ohľadu na to, či sa cestujúci vracia lietadlom alebo inou dopravou. Pri káve je to najviac 500 gramov alebo 200 gramov kávového extraktu a esencie. Pri čaji je limit 100 gramov alebo 40 gramov čajového extraktu a esencie.

Finančná správa odporúča cestujúcim, aby si pravidlá overili ešte pred cestou späť na Slovensko. „Ak si nie sú istí, či tovar v batožine spĺňa podmienky na dovoz bez zaplatacia cla, DPH alebo prípadnej spotrebnej dane, mali by ho pri príchode oznámiť príslušníkom finančnej správy. V opačnom prípade môže byť zaistený alebo zhabaný a cestujúcemu môže byť uložená sankcia,“ uzatvára inštitúcia.

» ren

PROF-STRECHA

•NÁTERY STRIECH

- NÁTERY VO VÝSKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV
- VÝMENA STRIECH

0940 366 431

FARBA, KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIATEĽNÚ CENU

56-004-4

čujte.sk

Čítajte nás:



www.cujte.sk

zdroj: foto dajana anebny praby

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIU

v našich novinách



0907 877 862

čujte.sk

Odborníci radi ako sa chrániť pred búrkami

www.cujte.sk



zdroj: foto eyenimages/pixabay

NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
mobil:
0940 954 513
Za prijateľnú cenu

56-0050-14

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

35-0013

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

Najbližšie k ľuďom

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

Ročník 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, Chmelnica, Jakubany, Ka-
mienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné
Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč,
Plavnica, Podolíneč, Šamborn, Šarišské
Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné
Ružbachy

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	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	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	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalitéo
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	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskovo+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerisko=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

Odborníci radia ako sa chrániť pred búrkami

K letu patria aj búrky. Hoci nám môžu najmä v čase horúčav priniesť príjemné osvieženie, dokážu tiež ohroziť naše zdravie a spôsobiť škody na našom majetku. Je preto dobré vedieť, ako sa v čase búrok správať a minimalizovať tak možné škody na majetku aj na zdraví.

Rady prinášajú odborníci zo Slovenského Červeného kríža:

- Odstráňte z okolia svojho príbytku všetky voľne položené predmety, ktoré by sa mohli stať letiacimi. Postarajte sa aj o domáce zvieratá.
- Ak vás búrka zastihne vonku - čo najrýchlejšie sa ukryte do interiéru alebo do auta. Chránite si hlavu a kráčajte s tvárou otočenou k vetru - tak vás zbadáte prípadné letiace predmety.
- Ak ste na otvorenom priestranstve - vyhľadajte priehlinu v zemi a schúľte sa do kľbka.
- V aute sa v prípade silného vetra skloňte pod úroveň okien a rukami si chránite hlavu. V interiéru domu nestojte pri oknách.
- V hustej mestskej zástavbe sa sila vetra zvyšuje s nadmorskou výškou. Vo výškových budovách je preto najbezpečnejšie zostať medzi 2. a 10. poschodím.
- Nevyhľadávajte útočisko pod mostami, pretože môžu fungovať ako veterné tunely, ktoré zrýchľujú a koncentrujú vietor. Neposkytujú ani dostatočnú ochranu pred lietajúcimi predmetmi.

Búrka nás môže neraz zastihnúť tiež počas výletov do prírody. Zopár rád ponúkajú odborníci z ÚVZ SR:

- V prípade výletov do prírody zvážte počasie v aktuálny deň, nepreceňujte svoje fyzické schopnosti.
- Počas búrky sa nezdržiavajte na otvorenom priestranstve, vo vode, ani pri otvorených lokalitách vodných plôch a v ich blízkom okolí.
- Vzdialte sa od vysokých stromov, stožiarov, plotov či zábradlí.
- Snažte sa prečkať búrku v suchom interiéri.
- Zamedzte kontaktu s vodivými predmetmi - kovové predmety, dáždnik či turistické palice dajte čo najďalej od seba.
- Ak sa v teréne pohybujete ako väčšia skupina ľudí, snažte sa rozptýliť na vzdialenosť aspoň troch metrov.
- Pri ústupe pred búrku sa snažte robiť menšie kroky a ruky držte pri tele, aby ste minimalizovali riziko krokového napätia.

» ren



zdroj foto eyeonicimages pixabay

Páči sa mi



LUBOVNIANSKO
na facebooku

Staň sa fanúšikom
stránky a sleduj:

- ♦ nové inzeráty
- ♦ dôležité info
- ♦ tipy na výlety
- ♦ zaujímavé čítanie

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV

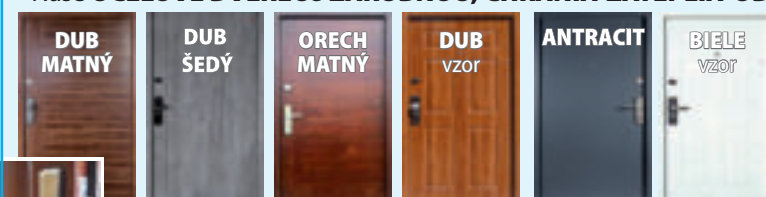
EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
0907 877 862

LEPŠIA PRÁCA SK

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



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.ocolovedvere.sk

ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0917 56 36 12
0911 60 20 40

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

KÚPIM STARÉ VONKAJŠIE
DOSKY ZO STODOLY
A RUČNE KRESANÉ HRANOLY

TELEFÓN:
0908 795 502

ČISTENIE
HROBOV

RENOVÁCIA
PÍSM

pred po

AKCIA Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 80 €
dvojhrob 120 €
maľba písma 1,50 €/znak

impregnácia
a doprava
zdarma

PREDAJ SVIETNIKOV A VÁZ 0902 509 700

Predaj krycích dosiek, pomníky s nápismi,
náhrobné fotky, tabulky s menami

www.cisteniehrobovsaris.sk

31. júla 1949

Výročia a udalosti

narodenie **Bolek Polívka**, český herec,
mím, dramatik a scenárista

			1			3	
S	1	8		9	7		4
U			5		2		
D					4	7	9
O						2	8
K			9				4
U	9						2
							7
	4	7		8	5		3

RÝCHLOČISTIAREN
PERIA
ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri zavolaní
čistenie+vankúšik, alebo
nákupná taška ZDARMA
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel:0905 267 750 St. ĽUBOVŇA

NOVÁ STRECHA

NÁTERY
STRIECH
OPRAVA
KOMINOV
za rozumnú cenu

0908 152 485

Štát podporí programy pre nadaných žiakov

Mnohé talenty sa rozvíjajú práve tam, kde môžu mladí ľudia objavovať nové výzvy, spolupracovať a rozvíjať svoje záujmy. Ministerstvo školstva informovalo, že preto podporí organizácie, ktoré pripravujú kvalitné programy neformálneho vzdelávania pre nadaných a talentovaných žiakov.

Ministerstvo školstva už vyhlásilo výzvu na predkladanie žiadostí. „Žiadosti môžu oprávnené organizácie predkladať do 7. augusta 2026, pričom je vyčlenených na denné a pobytové aktivity 358-tisíc eur z Programu Slovensko,“ priblížil rezort školstva.

Výzva je určená organizáciám, ktoré majú skúsenosti s prácou s deťmi a mládežou a dokážu pripraviť kvalitné vzdelávacie programy zamerané na rozvoj intelektu nadaných a talentovaných žiakov do ukončenia strednej školy. Podporené budú denné aj pobytové aktivity, workshopy, sieťovacie podujatia či ďalšie formy neformálneho vzdelávania, ktoré pomáhajú mladým ľuďom rozvíjať tímovú spoluprácu, kritické myslenie, kreativitu, komunikačné zručnosti, emočnú inteligenciu a ďalšie kompetencie potrebné pre úspech v osobnom aj profesijnom živote. „Ak má dieťa talent, štát mu nemá stáť v ceste. Má mu ju naopak otvoriť. Presne to dnes robíme,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Pri výbere projektov bude ministerstvo hodnotiť najmä skúsenosti organizácií s neformálnym vzdelávaním talentovaných detí a mládeže, odbornú garanciu projektov, hospodárnosť využitia verejných prostriedkov či kvalitu navrhovaných aktivít. Cieľom je podporiť kvalitné a overené programy, ktoré prinesú mladým ľuďom reálny prínos. „Na Slovensku pôsobia desiatky organizácií, ktoré majú s neformálnym vzdelávaním talentovaných žiakov dlhoročné skúsenosti. Touto výzvou chceme podporiť ich odbornú prácu, prepojiť ju so systémovou podporou ministerstva a umožniť, aby kvalitné programy oslovili ešte viac mladých ľudí,“ uviedol štátny tajomník Ján Hrinko.

Podľa rezortu školstva množstvo výskumov dokumentuje, že práve neformálne vzdelávanie významne rozvíja kompetencie, ktoré sa v bežnom vyučovaní získavajú len ťažšie. Ministerstvo preto podporuje programy, ktoré mladým ľuďom ponúkajú priestor experimentovať, spolupracovať, nachádzať nové výzvy aj komunitu rovesníkov s podobnými záujmami. Aj preto chce rezort školstva vytvárať podmienky, aby kvalitné programy neformálneho vzdelávania boli dostupné čo najväčšiemu počtu talentovaných mladých ľudí.

» ren

Naše staré dvere chránili byt najmä silou optimizmu

Kedysi som si myslel, že vchodové dvere sú jednoducho dvere. Naše staré dvere však mali vlastný charakter. Pri každom zatvorení sa zatriasli, pri prievane si potichu zapískali a cez ne sme počuli všetko dianie na chodbe. Večer som preto rituálne kontroloval zámky. Manželka sa smiala, že nezamykám byt, ale spúšťam jadrový reaktor. Smiech ma prešiel v deň, keď sa neskoro večer niekto na chodbe pomýlil a skúsil našu kľučku. Pravdepodobne sused alebo návšteva. Vtedy som si úprimne priznal, že dvere, ktoré majú chrániť našu rodinu, by nemali potrebovať len moju morálnu podporu.

Obrátili sme sa na spoločnosť Ocelové dvere s.r.o. Vybrali sme si ocelové bezpečnostné dvere so zárubňou, 14-bodovým uzamykacím systémom, tesnením, zateplením a odhlučnením. Nechýbala praktická podsvietená kľučka a dvere sú navyše vyhotovené z nehorľavého materiálu. Obával som sa komplikovanej výmeny, no namiesto niekoľkodňového stavebného dobrodružstva bola montáž hotová v priebehu niekoľkých hodín.

Prvý rozdiel sme si všimli okamžite,

dvere sa zatvorili pevným, tlmeným zvukom. Žiadne drnčanie, žiadne prefukovanie, u nás doma zavládol pokoj. Najväčšou výhodou nových dverí je ten zvláštny pocit, keď večer zatvoríte dvere a viete, že za nimi zostáva váš domov bezpečný a chránený. Dnes by som výmenu odporučil každému, komu staré dvere prefukujú, prepúšťajú každý zvuk z chodby alebo pri zamykaní pôsobia tak, že ich najväčším bezpečnostným prvkom je veta: „Veď doteraz sa nič nestalo.“ Na bezpečnosť domova sa neoplatí myslieť až vtedy, keď vás niečo vystraší. Ocelové dvere s.r.o. nám vymenili neistotu za pokoj.

Martin K., spokojný zákazník

Drnčia, prefukujú alebo už neposkytujú pocit bezpečia?

Navštívte predajne Ocelové dvere s.r.o. v Košiciach, Prešove alebo Kežmarku.

Telefón: 0917 56 36 12 | 0911 60 20 40

E-mail: ocelovedvere@ocelovedvere.sk

Ocelové dvere – zatvorte za neistotou. Otvorte si pokojný domov.

Zaži letný REMIX s limitkou od IQOS

Premeň svoju letnú sezónu na nezabudnuteľný zážitok s novou limitovanou edíciou IQOS ILUMA i REMIX, ktorá prichádza s fascinujúcim holografickým dizajnom. Ten zachytáva pohyb svetla, žiarivé farby a pulzujúcu energiu leta. A to nie je všetko! Máme pre teba ešte jeden tip v podobe nových príchutí LEVIA.

Unikátna edícia, ktorá ťa okamžite naladí na ten správny vibe. Čaká ťa dovolenka alebo sa chystáš na festival? Limitka je navrhnutá tak, aby sa stala dokonalým štýlovým doplnkom. Zremixuj si leto podľa svojho vlastného vkusu a už si poriadnu festivalovú náladu vo farbách. Limitovaná edícia je dostupná vo všetkých troch verziách – od prémiového modelu Prime pre luxusný vzhľad, cez ikonickú vlajkovú loď ILUMA i, až po cenovo dostupnejšiu verziu ILUMA i One, ktorá je kompaktná a ideálna na cesty.

Teraz už vieš, že...

...pri používaní zariadenia vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym ako pri klasických cigaretách. Rovnako nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety, ktorý je zmesou chemických zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok. To je aj dôvod, prečo sú bezdymové alternatívy vnímané ako menej riziková alternatíva oproti klasickým cigaretám pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení. IQOS produkuje o 99 %

menej škodlivých chemických látok v porovnaní s klasickými cigaretami.*

Klikni si pre letné osvieženie s novými LEVIA CAPS

Či už beztabakové nikotínové náplne LEVIA poznáš, alebo s nimi iba začínaš, nová svieža rada s pukacou kapsulou ťa úplne dostane. Ich inovatívne jadro z bavlny a brezových vlákien prirodzene viaže nikotín a prináša čistý zážitok.

A aké novinky ťa čakajú?

Môžeš siahnuť po **LEVIA AMARELO PURPLE PEARL** s exotickým mixom sviežich tónov s nikotínom a bohatým ovocným profilom, alebo si vyber **LEVIA ZING RUBY PEARL** s energickým citrusovým štartom, prípadne vyskúšaj subtropickú jazdu s tónmi vodného melóna **LEVIA BLUSH SUN PEARL**.



Bez dymové 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.

Zdroj foto: PMI

*O 99 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah Svetová zdravotnícka organizácia odporúča znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nemusí nevyhnutne predstavovať zníženie rizika o 99%.

Našich športovcov podporujeme v každej sekunde



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

Sme TIPOS, **najväčší
podporovateľ športu
na Slovensku**

WWW.TIPOS.SK

TIPOS víta vo svojom tíme Hektora Kapustíka. Podporujeme budúcnosť slovenských skokov na lyžiach

Podpora slovenského športu je dlhodobou neoddeliteľnou súčasťou poslania spoločnosti TIPOS. Ako najväčší podporovateľ športu na Slovensku každoročne dávame približne 20% svojich príjmov späť do slovenského športu. Vďaka tomu môžeme stáť pri športovcoch, ktorí svojou usilovnosťou, talentom a výsledkami reprezentujú našu krajinu na najvyššej úrovni.

S veľkou radosťou preto medzi TIPOS-om podporovaných športovcov vítame Hektora Kapustíka – jedného z najväčších talentov slovenského skoku na lyžiach a športovca, ktorý svojimi výkonmi dokazuje, že budúcnosť tohto športu na Slovensku je vo výborných rukách.

Hektor sa už vo svojom mladom veku zaradil medzi najvýraznejšie osobnosti slovenských lyžiarskych skokov.

Do histórie sa zapísal vytvorením slovenského rekordu v letoch na lyžiach, keď na legendárnom mostíku

v nórskom Vikersunde doletel úctyhodných 235,5 metrov. Tento výkon potvrdil jeho miesto medzi svetovou elitou.

Za sebou má aj ďalšie pozoruhodné výsledky. Vo Svetovom pohári obsadil výborné 13. miesto, na zimných olympijských hrách v Miláne a Cortine dosiahol 21. miesto, čo je najlepší výsledok slovenského skokana na lyžiach pod piatimi kruhmi od vzniku samostatnej Slovenskej republiky. Výbornú formu potvrdil aj 7. miestom na majstrovstvách sveta juniorov a len jediná priečka ho delila od vyrovnania historicky najlepšieho slovenského umiestnenia vo Svetovom pohári.

Jeho úspechy ocenila aj odborná verejnosť, ktorá mu udelila titul Lyžiar roka 2026.

V spoločnosti TIPOS veríme, že podpora mladých a perspektívnych športovcov je investíciou do budúcnosti slovenského športu. Hektor Kapustík je príkladom športovca, ktorý spája talent, pokoru,

pracovitosť a odhodlanie neustále napredovať. Sme hrdí, že môžeme byť súčasťou jeho športovej cesty a tak mu pomáhame vytvoriť podmienky na ďalší rast.

„Budúcnosť slovenských lyžiarskych skokov je vo vzduchu a Hektor letí najvyššie“ podľa nás dokonale vystihuje nielen jeho doterajšie úspechy, ale aj potenciál, ktorý v sebe nesie.

Veríme, že o Hektorovi Kapustíkovi budeme v nasledujúcich rokoch počuť ešte veľa. Teší nás, že ako najväčší podporovateľ slovenského športu môžeme stáť pri športovcoch, ktorí svojimi výkonmi robia dobré meno Slovensku doma aj vo svete.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20 % zo svojich výnosov na podporu slovenského športu. Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne a pre radosť.

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

**TIPOS je dlhoročným
partnerom:**

A: slovenského športu

B: cestovných kancelárií

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 24. 7. 2026 od 10:00 hod. do piatku 31. 7. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Súťaž Veda je umenie čaká na posledné originálne diela

Záujemcovia, ktorí sa chcú zapojiť do súťaže Veda je umenie, majú poslednú šancu ukázať svoju víziu. Ako bude vyzerať škola o niekoľko desaťročí? Ktoré technológie, objavy a nové spôsoby učenia budú formovať vzdelávanie budúcnosti? Odpovede na tieto otázky môžu záujemcovia vyjadriť prostredníctvom výtvarného, fotografického alebo digitálneho diela v súťaži Veda je umenie 2026, ktorej témou je Moja škola budúcnosti.

Do uzávierky súťaže zostávajú ešte posledné dni. Práce je možné registrovať na webovej stránke www.tyzdenvedy.sk v sekcii ZAPOJTE SA a zaslať do 31. júla 2026 na adresu Centra vedecko-technických informácií SR (CVTI SR), ktoré je vyhlasovateľom súťaže. „Veľmi nás teší, že prichádzajú súťažné práce, ktoré ponúkajú rozmanité pohľady na budúcnosť vzdelávania v ére nových technológií a umelej inteligencie a na to, akú úlohu v ňom bude zohrávať veda, technika a kreativita. Veríme, že mnohé zaujímavé nápady ešte len vznikajú, a preto pozývame všetkých, ktorí sa doteraz nerozhodli, aby využili posledné dni na zapojenie sa. Práve ich dielo môže zaujať odbornú porotu aj širokú verejnosť a vyhrať atraktívne ceny,“ uviedla riaditeľka Národného centra pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti pri CVTI SR Štefánia Bartošová.

Do súťaže sa môžu zapojiť záujemcovia v dvoch vekových skupinách, a to žiaci od 6 do

14 rokov a žiaci či študenti vo veku 15 až 19 rokov. V každej vekovej kategórii sa budú práce hodnotiť v troch samostatných disciplínach: kresba/výtvarné dielo, fotografia a video, pričom v každej z nich budú ocenené prvé tri miesta. Víťazi môžu získať atraktívne ceny pre seba a svoju školu. V hre je celkovo 18 cien a 3 ceny verejnosti pre každú vekovú skupinu.

Po uzávierke sa zide hodnotiacia komisia, ktorá vyberie v jednotlivých kategóriách – kresba/výtvarné dielo, fotografia a video – najlepšie práce. Následne bude spustené aj online hlasovanie, v ktorom bude môcť o svojich favoritoch rozhodnúť široká verejnosť. Hlasovanie verejnosti štartuje 29. augusta 2026.

CVTI SR zverejní víťazov a ocení ich počas Týždňa vedy a techniky 21. novembra 2026 v Zážitkovom centre vedy Aurelium na Bojníckej ulici v Bratislave. Kompletné informácie o súťaži, podmienkach zapojenia sa a o prihlasovaní diel sú zverejnené na webovej stránke <https://tyzdenvedy.sk/sutaz-veda-je-umenie/>.

Týždeň vedy a techniky vyhlasuje každý rok umeleckú súťaž na inú tému. Hlavným cieľom súťaže je zväčšiť záujem žiakov a študentov o vedu a techniku a vedecké bádanie.

» [ren](#)

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 priadku, 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

DIGITÁLNI SENIORI



OBJAVTE ŤUKAPP

- Objavte ŤukApp – jednoduchý spôsob, ako sa zorientovať v digitálnom svete bez stresu a vlastným tempom.
- Začnite ešte dnes a premeňte každý „ťuk“ na nový krok v digitálnom svete




Naskenuj QR kód.

Financované Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]

MINISTERSTVO INVEŠTIČÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA A INFORMATIZÁCIE SLOVENSKEJ REPUBLIKY

SL26-30 strana6

Navrhňte výnimočnú osobnosť na Cenu PSK 2026

Prešovský samosprávny kraj (PSK) otvára nominácie na svoje najvyššie verejné ocenenia. Aj tento rok môže verejnost navrhnúť osobnosti alebo kolektívy, ktoré svojou prácou, talentom či celoživotným úsilím zanechali výraznú stopu v regióne alebo šírili dobré meno Prešovského kraja doma i v zahraničí. Návrhy je možné zasielať do 11. septembra 2026.

Cena Prešovského samosprávneho kraja patrí jednotlivcom aj kolektívom, ktorí sa významne zaslúžili o rozvoj kraja alebo dosiahli mimoriadne výsledky v oblasti spoločenského, kultúrneho, hospodárskeho, vedeckého, športového či verejného života. „Prešovský kraj tvoria predovšetkým ľudia a ich príbehy. Ľudia, ktorí nezištne pomáhajú druhým, dosahujú výnimočné úspechy alebo celý život poctivo pracujú pre svoje okolie. Mnohí z nich zostávajú skromní a nenápadní, no práve oni si zaslúžia naše poďakovanie a uznanie. Ak poznáte takúto osobnosť alebo kolektív, dajte nám o nich vedieť a pomôžte nám oceniť to najlepšie, čo v našom kraji máme,“ uviedol predseda Prešovského samosprávneho kraja Milan Majerský.

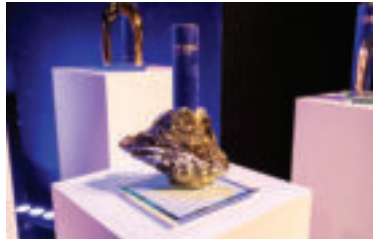
Návrhy môže podať široká verejnost v súlade so Zásadami udeľovania verejných ocenení Prešovského samosprávneho kraja. Nominácia musí obsahovať meno navr-

hovaného laureáta, odôvodnenie návrhu a potrebné súhlasy so spracovaním osobných údajov.

O držiteľoch Ceny PSK rozhodne Zastupiteľstvo Prešovského samosprávneho kraja na základe odporúčania Komisie pre udeľovanie verejných ocenení PSK. O laureátoch Ceny predsedu PSK rozhodne predseda kraja.

Slávnostné odovzdávanie ocenení sa tradične uskutoční v závere roka počas galavečera venovaného osobnostiam, ktoré svojou prácou, rozhodnutím a výnimočnými činmi prispievajú k rozvoju Prešovského kraja. Ocenenia sú každoročne poďakovaním tým, ktorí svojou prácou a nasadením robia Prešovský kraj lepším miestom pre život.

Podrobné informácie, zásady udeľovania ocenení aj potrebné tlačivá sú zverejnené na webovej stránke Prešovského samosprávneho kraja (www.psk.sk). » ren



zdroj foto PSK

Prázdniny v hvezdárni

Hvezdárne v zriaďovateľskej pôsobnosti Prešovského samosprávneho kraja (PSK) pripravili pre návštevníkov regiónu mimoriadne bohatú ponuku letných aktivít. Hvezdáreň a planetárium v Prešove a rovnako tak Astronomické observatórium Vihorlatskej hvezdárne na Kolonickom sedle umožnia malým aj veľkým nadšencom astronómie nahliadnuť do histórie vesmíru či vedy, atraktívne pozorovania nočnej oblohy a prinesú im množstvo ďalších hviezdnych zážitkov.

Hvezdáreň a planetárium v Prešove sa počas letných prázdnin zameriava najmä na rodiny s deťmi a mladších školákov, pre ktorých pripravila ucelený cyklus dopoludňajších a popoludňajších astronomických programov pod umelou oblohou planetária. Menšie deti a žiaci základných škôl môžu spoznávať tajomstvá vesmíru prostredníctvom pútavých príbehov. V ponuke prešovského planetária sa nachádzajú Potulky oblohou zamerané na planéty a Mliečnu cestu, dobrodružná cesta Alžbetkin vesmír hľadajúca odpovede na otázky, prečo je nebo modré a vo vesmíre ticho, či rozprávka Nevesta hviezd spracovaná na motívy klasického laponského mýtu. Cyklus dopĺňajú mnohé ďalšie obľúbené tituly, ktoré sa budú v prešovskom planetáriu pravidelne striedať v rôznych dňoch a časoch počas celého leta.

Intenzívny astronomický program beží aj na Astronomickom observatóriu na Kolonickom sedle. Vysunuté pracovisko Vihorlatskej hvezdárne v Humennom pozýva všetky vekové kategórie objavovať Slnecnú sústavu na špeciálnych tematických večeroch. Unikátnou novinkou v tamojšom planetáriu je rodinné cestovanie časom s názvom Keď dinosaury hľadeli na hviezdy, ktoré odhaľuje premeny nočnej oblohy od dôb pravekých gigantických tvorov. Observatórium tiež prináša program Po stopách kozmonautov o živote na vesmírnej stanici či zážitkový Hviezdny relax pre dospelých hľadáajúcich pokoj pod tmavou oblohou. V jeho ponuke je aj prednáška Hviezdy nad Titanicom ktorá analyzuje atmosférické podmienky počas osudnej plavby parníka. Pre záujemcov o pohľad do hĺbín vesmíru sú na Kolonickom sedle pripravené aj ďalšie osvedčené večerné formáty.

Informácie poskytol PSK

» ren



zdroj foto PSK

Voda v záhrade zlepší počas horúcich dní mikroklimu

Vodný prvok skrášľi každú záhradu

Vhodne zvolený a umiestnený vodný prvok dokáže skrášľiť každý priestor a v horúcich letných dňoch zlepší tiež mikroklimu. Vhodným riešením môže byť jazierko. Ak po ňom túžite, založiť si ho môžete nielen v záhrade, ale aj na balkóne či terase. Pre menšie priestory sa hodia vodné misky, vo väčších záhradách si môžete vybudovať aj väčšie jazierko.

Menšie jazierko nevyžaduje veľa priestoru a ani starostlivosti, a tak, ak chcete mať v menšej záhrade či na balkóne vodu, táto forma je pre vás ideálna. Vytvorí si ho môžete celkom jednoducho, postačí zopár drobností, ktoré zakúpíte v predajniach pre záhradkárov, niečo možno nájdete aj doma.



zdroj foto littlemouse pixabay

JAZIERKO V NÁDOBE

Budeme potrebovať:

- nádobu – môže to byť starší sud, koryto či plechová vanička, kaďa alebo veľký kvetináč – myslíte však na to, že by mala mať objem aspoň 25 litrov,
- hrubá čierna fólia,
- kamene,
- vodné rastliny – o ich výbere sa poradíte v záhradníctve.

Náš tip:

Môžete si zvoliť veľmi efektné na hladine plávajúce rastliny, prípadne lekná. Vhodnými rastlinami do jazierka môžu byť napríklad:

- **Hyacint spec** - veľmi pekná na hladine plávajúca rastlinka, kvitne fialovými kvetmi a obľubuje slnko,
- **Leknica Nuphar** - rastie v stojatých alebo pomaly tečúcich vodách, listy a kvet plávajú na hladine a obľubuje najmä slnečné stanoviská

Takto sa to podarí:

- zvoľte si nádobu a poriadne ju očistite,
- keďže nádoba musí byť vodotesná, vyložte ju hrubou čiernou fóliou,
- na dno nádoby umiestnite kamene a kvetináče či košíky s vodnými rastlinami – v hlbšej kadi môžete pokojne pestovať aj lekná,



zdroj foto dangnambinh pixabay

- nádobu napustíte vodou.

Nezabudnite:

Pamätajte aj na prezimovanie vodných rastlín. Premiestniť ich v zimnom období môžete, prípadne aj s celou nádobou napríklad do chladnej pivnice.

ZÁHRADNÉ JAZIERKO

V prípade, že máte dostatočne priestorannú záhradu, vybudovať si v nej môžete aj väčšie jazierko.

Ako na to?

- prvou možnosťou je, zakopať do pôdy už hotové prefabrikované jazierko. Môžete si vybrať z rozličných veľkostí a tvarov.
- ďalšou voľbou môže byť fóliové jazierko, ktoré si prispôbíte podľa vlastných predstáv. Postup je nasledovný: Najskôr vyhlbte jamu, zbavte ju nečistôt a ostrých predmetov, vystel'te ju geotextíliou a následne hrubou fóliou. Potom sa už môžete pustiť do výsadby rastlín a napúšťania jazierka vodou.

» ren

Oplatí sa!



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



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



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



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

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

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

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Kontakt: +421 918 081 699

LEPŠIA SK
PRÁCA
PERSONÁLNA AGENTÚRA

**NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV**

EFEKTÍVNEJŠIE

**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

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov
a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru,
maximálna pridaná hodnota

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262

+421 907 895 865

