REGIONPRESS

41. TÝŽDEŇ / 9. OKTÓBER 2026

ĽUBOVNIANSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku

Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

Rudolf Huliak je
Strana Vidieka

49-0016

ČISTENIE HROBOV
• Obnova písma, dátumy úmrtia
• Náhrobné doplnky
JEDNOHROB 80€
DVOJHROB 120€
OBNOVA PÍSMA 1,50€/znak
IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

25-0012

NOVÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
za rozumnú cenu
0908 152 485

53-0028-9

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?
SKÚSTE TO
INZERCIOU
v našich novinách

0907 877 862

www.regionpress.sk
REGION PRESS

čujte.sk
Spoznajte účinky jarabiny na zdravie
www.cujte.sk

zdroj foto hoerwiss65 px/ubay

Cesta z Tatranskej Štrby na Štrbské Pleso vstúpila do finále

Rekonštrukcia dôležitej cesty smerujúcej do Vysokých Tatier pokračuje podľa harmonogramu a vstupuje do záverečnej fázy. Modernizácia úseku medzi Tatranskou Štrbou a Štrbským Plesom prinesie nový povrch vozovky, kvalitnejšie odvodnenie aj bezpečnostné prvky. Po dokončení bude cesta komfortnejšia a bezpečnejšia pre domácich obyvateľov, návštevníkov aj verejnú dopravu.

Prešovský samosprávny kraj (PSK) prostredníctvom Správy a údržby ciest PSK aktuálne rekonštruuje cestu v úseku Štrba – Štrbské Pleso v okrese Poprad. Ide o významnú komunikáciu, ktorá zabezpečuje spojenie do jednej z najnavštevovanejších lokalít Vysokých Tatier. Stavebné práce prebiehajú na dvoch úsekoch, a to priamo v Tatranskej Štrbe a na komunikácii smerujúcej na Štrbské Pleso. Celkovo sa modernizuje viac ako 3,1 kilometra cesty a aktuálna stavebná pripravenosť dosahuje 89 percent.

Rekonštrukcia zahŕňa viacero zásahov do vozovky aj samotného cestného telesa. Na väčšine úseku sa odfrézoval pôvodný povrch a postupne sa ukladajú nové asfaltové vrstvy. V najviac poškodených častiach prebieha aj lokálna výmena celej konštrukcie vozovky, aby sa odstránili problémy nielen na povrchu, ale aj v jej podloží.

Dôležitou súčasťou obnovy je aj zlepšenie odvodnenia komunikácie. Modernizujú sa priepusty, čistia a upravujú priekopy a spevňujú sa krajnice. Pribudnú tiež nové bezpečnostné zariadenia a po ukončení stavebných zásahov budú vykonané potrebné terénne úpravy.

„Projekt myslí aj na verejnú dopravu. V Tatranskej Štrbe bude dobudovaná pravostranná zastávková nika, ktorá vytvorí bezpečnejšie podmienky pre zastavovanie autobusov a pohyb cestujúcich. Rekonštrukcia má po dokončení priniesť nielen kvalitnejší povrch, ale aj celkové zlepšenie stavebno-technického stavu komunikácie. Úpravy odvodnenia a cestného telesa zároveň pomôžu chrániť vozovku pred poškodzovaním a predĺžiť jej životnosť," priblížilo Oddelenie komunikácie PSK a doplnilo, že stavebné práce potrvajú do novembra 2026. Do ich ukončenia musia vodiči na rekonštruovaných úsekoch počítať s dopravnými obmedzeniami. Premávka je vedená v polovičnom profile a riadená dočasným dopravným značením a svetelnou signalizáciou. » ren

zdroj foto PSK

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 GRÁTIS
0950 266 604
www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com
MAĽOVANIE PLOCHÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH KVALITNOU DVOJZLOŽKOVOU FARBOU

88-0016

čujte.sk
Warholovo múzeum je opäť otvorené
www.cujte.sk

zdroj foto PSK

KRT-VRT
Pretláčanie - Krtkovanie
popod cesty, chodníky
zatrávnené plochy
pre inžinierske siete
Elektrika-voda plyn
0902 348 974

58-0126

REGION PRESS Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je 14. októbra 2026

Súťaž týždňa s Tiposom
Viac na dvojstrane vo vnútri
18+ HRAJ ZODPOVEDNE
TIPOS Vaše výhry, naša radosť

35-0013

Bezplatný týždenník
ĽUBOVNIANSKO
Najbližšie k ľuďom
EV 6208/24
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
Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Vychádzame na recyklovanom papieri
DISTRIBÚCIA (12.940 domácnosti)
Každý týždeň:
Stará Ľubovňa, Čirč, Forbasy, Hniezdne, Hromoš, Chmeľnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

Nové zariadenie podporovaného bývania v Stropkove

Prešovský samosprávny kraj (PSK) zavŕšil ďalšiu investíciu v oblasti sociálnych služieb. V Stropkove otvoril nové zariadenie podporovaného bývania rodinného typu, ktoré rozšírilo kapacitu tamojšieho domova sociálnych služieb. Moderný objekt vznikol na mieste pôvodnej nevyhovujúcej budovy, pričom celková investícia dosiahla vyše 1,3 milióna eur. Financovaná bola z európskych zdrojov z Plánu obnovy a odolnosti SR a z vlastných zdrojov kraja.

„Dokončením moderného objektu podporovaného bývania v Stropkove napĺňame náš záväzok poskytovať ľuďom v regióne kvalitnejšie a humánnejšie sociálne služby. Nové bývanie ponúka bezpečný domov dvanástim klientom v produktívnom veku, ktorí s podporou odborníkov dokážu viesť pomerne samostatný život. Dávame im tak príležitosť na plnohodnotnejšie začlenenie do spoločnosti. Vytvorili sme pre nich príjemné, bezbariérové a rodinné prostredie plné zelených riešení. Pre Prešovský samosprávny kraj je táto investícia jasným dôkazom, že rozvoj sociálnych služieb zostáva našou kľúčovou prioritou," uviedol predseda PSK Milan Majerský pri otvorení zariadenia.

Nový objekt podporovaného bývania s celoročnou pobytovou formou sa rozprestiera na zastavanej ploche 322 štvorcových metrov. Dvojpodlažná budova kladie dôraz na ekológiu a energetickú sebestačnosť, čo potvrdzuje jej vegetačná strecha, fotovoltické panely a vykurovanie pomocou tepelného čerpadla vzduch-voda.

Vnútorná dispozícia pozostáva z dvoch identických bytových jednotiek na každom poschodí, kde každá obsahuje dve obytné bunky s tromi jednolôžkovými izbami a kompletným hygienickým zázemím. Flexibilitu priestoru zabezpečujú mobilné nenosné priečky, ktoré umožňujú izby v prípade potreby spájať. Každá bytová jednotka pritom disponuje spoločnou obývacou izbou prepojenou s kuchyňou a jedálenským kútom.

Budova je kompletne bezbariérová, podlažia spája schodisko aj výťah a prepojenie s exteriérom zabezpečujú posuvné portály vedúce na terasy a záhradu. Južná časť budovy slúži ako technické zázemie, zároveň sú tu však situované aj komunikačné priestory a báza zamestnancov.

Prešovský samosprávny kraj plánuje v rozvoji DSS Stropkov pokračovať aj naďalej. Krajské zastupiteľstvo už schválilo takmer 300-tisíc eur na kúpu záhrady a priľahlého pozemku pri pôvodnom zariadení. V budúcnosti tam chce župa vybudovať ďalší objekt podporovaného bývania s rovnakým štandardom poskytovaných sociálnych služieb.

» ren

zdroj foto PSK

SUDOKU

	5		3		7		9	
				9	1		8	5
9				8		6	3	
	8				5		7	
6		7					4	
4	1	3						
5								
	9		6					1

SUDOKU

2				1	8		6	
8		5				2		
	6	3					8	
				6	7			9
			1		2	5	7	8
	2			8		1	3	
						9		
			2	3	5			

SUDOKU

			3				5	
1				2		6	7	
						4		3
				7	9			6
		6				7	2	
			5				3	
				5			1	
7			4	1	3			5
3			9					

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	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	Pezinsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
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	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinsko+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemersko = RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Ľubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Páči sa mi
POPRADSKO na facebooku
Staň sa fanúšikom stránky a sleduj:
• nové inzeráty
• dôležité info
• tipy na výlety
• zaujímavé čítanie

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
Naše OCEĽOVÉ 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
66-0153

STRECHÁRSKE A MURÁRSKE PRÁCE
• Montáž plechových striech
• Hrubé stavby
• Prístavby a nadstavby domov
• Rekonštrukcie podkroví
• Výmena rín
• Hydroizolácie
• Nátery striech
• Podbitie striech
• Zateplenie domov
• Rekonštrukcie kúpeľní
• Omietky, potery, murovanie
• Drenáž domov
• Oplotenia pozemkov
0948 107 877
Stará Ľubovňa
www.strechyreal.sk
20-0002

Strana
vidieka
HULIAKOVCI

Hrdý vidiek,
hrdé Slovensko.

Ing. Rudolf Huliak

Objednávateľ: STRANA VIDIEKA, Račianska 157/66, 83102 Bratislava, IČO: 42359741
35-0109

POĎME
SPOLU BUDOVAŤ
ZDRAVOTNÍCTVO
V MESTE A V REGIÓNE

MUDr. Peter Bizovský, MPH

nezávislý kandidát na poslanca
do Mestského zastupiteľstva
v Starej Ľubovni
a kandidát na poslanca
do VÚC Prešovského kraja

2

Objednávateľ: MUDr. Peter Bizovský, MPH, Obrancov mieru 13/520, 064 01 Stará Ľubovňa
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
99-0079

EXTRA VÝPLATA
Uži si 2X
vyššie októbrové výhry
Len v októbrových žrebovaniach
zdvojnásobujeme výhry
od 3. do 8. poradia
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 informácií na www.tipos.sk
Obsah upravený pomocou umelej inteligencie.
TIPOS
35-0013

Druhý EXTRA mesiac v EXTRA VÝPLATE: májová akcia sa vracia

EXTRA VÝPLATA otvára svoje druhé prémiové obdobie. Po prvej vlne, ktorá v máji 2026 priniesla stovky tisíc eur navyše pre hráčov TIPOSu, sa akcia opakuje opäť už teraz počas celého októbra.

Máj 2026 sa zapísal do histórie číselnej lotérie EXTRA VÝPLATA ako obdobie plné častých výherných momentov a noviniek, ktoré túto číselnú lotériu posunuli na novú úroveň. Prémiové obdobie od 4. do 28. mája 2026 prinieslo hráčom zvýšené výhry a viacero pozoruhodných úspešných príbehov. Dobrou správou pre Vás je to, že sa k nemu opäť vraciame!

Čo priniesla prvá vlna

Poďme si to však zrekapitulovať. Počas ôsmich prémiových žrebovaní získali hráči na výhrach navyše viac ako 410-tisíc eur (teda sumu bežnej štandardnej výhry + extra bonusy). Prémiové obdobie nám len potvrdilo, že EXTRA VÝPLATA prináša pre hráčov atraktívny herný zážitok.

Dvojnásobné výhry v nižších výherných poradiach

Výhry v 3. až 8. výhernom poradí boli zdvojnásobené. Bonus sa premietol do 87 751 výherných tiketov, na ktorých hráči získali spolu o 410 697 eur viac ako v štandardnom režime. Zvýšené výhry si tak rozdelil veľký počet hráčov naprieč viacerými výhernými kategóriami.

Dva míľniky

Prémiové obdobie sa tak spojilo s dvoma významnými míľnikmi. Prvým bolo druhé výročie hry a druhým zavedenie druhého žrebovania v týždni. Prvé štvrtkové žrebovanie sa uskutočnilo 23. apríla 2026 a odvtedy sa hráči môžu do číselnej lotérie zapojiť až dvakrát týždenne.

Výhry, ktoré prichádzajú desať rokov

Najvýraznejší moment prvého prémiového obdobia prinieslo žrebovanie 21. mája 2026. Hráč z Banskobystrického kraja získal výhru v prvom poradí. Počas nasledujúcich desiatich rokov mu teda už na bankový účet pravidelne prichádza 4 000 eur mesačne.

Podobný príbeh sa zopakoval len nedávno. Žrebovanie z 10. septembra prinieslo výhru v 1. poradí v hodnote 480 000 eur do Košického kraja. Namiesto jedného veľkého momentu prichádza 120 menších: počas desiatich rokov bude výherca dostávať 4 000 eur každý mesiac.

EXTRA VÝPLATA má netypický herný rozmer. Výhra v prvom poradí sa nevypláca naraz, ale postupne, a každý mesiac tak prichádza ďalší EXTRA moment. Jedno žrebovanie znamená desať rokov príbehu.

Čo pre výhercu bude znamenať 4 000 eur mesačne, je len na jeho rozhodnutí. Niektoré mesiace si ich možno spojí s veľkým plánom, iné s malou radosťou, vysnívaným zážitkom, novým koníčkom či cestovaním. Výhra totiž nie je len o jednom dni, keď sa človek dozvie výsledok žrebovania. Pri EXTRE VÝPLATE sa príbeh píše ďalej, mesiac po mesiaci, počas celého desaťročia. Výhercovi z Košického kraja srdečne gratulujeme a prajeme mu, aby si svojich 120 EXTRA momentov užil presne podľa svojich predstáv.

Práve tento typ výhry robí z EXTRA VÝPLATY jedinečnú hru. Namiesto jednorazovej sumy prináša víťazovi dlhodobú pravidelnú odmenu, ktorá môže byť významnou finančnou podporou v každodennom živote.

Keď náhoda napíše príbeh

Každá číselná lotéria je založená na náhode a výsledok žrebovania nemožno predvídať ani ovplyvniť. Príbehy výhercov z Banskobystrického a Košického kraja sú preto predovšetkým príbehmi výnimočného šťastného momentu. Nedajú sa naplánovať, no pripomínajú, aké nečakané môže byť jedno obyčajné žrebovanie.

Výhercom ešte raz gratulujeme a budúcim hráčom držíme palce!

Hraj s rozvahou

Hra je určená výhradne osobám starším ako 18 rokov a mala by zostať formou zábavy s vedomím, že výhra nie je istá a hranie môže priniesť aj finančné straty. Šťastie sa nedá naplánovať. Zodpovedný prístup áno.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20 % z hernej istiny z číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. 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

18+

Súťaž týždňa s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

Otázka týždňa:

V ktorom mesiaci sa v číselnej lotérii EXTRA VÝPLATA hrá o dvojnásobné výhry?

A: Október

B: December

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

- Súťaž týždňa prebieha od piatku 9. 10. 2026 od 10:00 hod. do piatku 16. 10. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

35-0013

Žije sa nám v Starej Ľubovni dobre?

Myslím, že väčšina z nás by povedala, že áno. Máme tu všetko, čo potrebujeme pre bežný život, mesto je pokojné, bezpečné a dobre sa tu vychovávajú deti. A najmä – je naše.

Práve preto ma zaujal nedávno zverejnený Index kvality života. **Stará Ľubovňa sa umiestnila na 67. mieste zo 71 hodnotených okresných miest a zároveň na poslednom mieste spomedzi okresných miest Prešovského kraja.** A to je výsledok, nad ktorým sa oplatí zamyslieť. Čo robia mestá, kde sa ľuďom žije lepšie? Čo by sme mohli zmeniť aj tu?

Kvalitu života tvoria aj celkom obyčajné veci, ktoré zažívame každý deň. Kam sa vyberieme po práci? Kde sa stretneme cez víkend? Kam zájdeme s deťmi? Kde trávia čas mladí a kde naši seniori?

Pamätám si Námestie sv. Mikuláša ako prirodzené centrum Ľubovne. Človek tam prišiel a takmer vždy niekoho stretol. Zastavil sa, porozprával, dozvedel sa, čo je nové. Dnes žijeme inak. Zmenili sa naše nákupné návyky aj spôsob, akým trávime voľný čas. A veľká časť našich rozhovorov sa presunula na sociálne siete. Čo keby sme si opäť vytvorili viac príležitostí stretávať sa?

Centrum mesta môže opäť ožiť

Predstavte si rozšírenú a zatraktívnenú pešiu zónu. Viac zelene a miest na posedenie. Kaviarne a reštaurácie s terasami. Malé obchody s regionálnymi výrobkami. Trhy, kultúrne podujatia, hudbu na uliciach. To všetko môže vytvoriť atraktívny a príjemný priestor nielen pre nás, Ľubovňanov, ale aj pre turistov. Aby návšteva Ľubovne neznamenala iba hrad, ale aj prechádzku mestom, dobré jedlo, kultúru, miestne výrobky a zážitok z regiónu.

Živé mesto však prináša oveľa viac. Keď sa ľudia stretávajú, posilňuje to vzájomnú dôveru a spoločenskú súdržnosť. Keď v meste trávia svoj čas, využívajú miestne služby a prichádzajú doň návštevníci, podporuje to miestnych podnikateľov a posilňuje regionálnu ekonomiku.

Presne takú Ľubovňu chcem budovať. Mesto, ktoré spája ľudí všetkých vekových skupín, dáva šancu miestnym podnikom a kde sa ľuďom dobre žije. Pretože my, Ľubovňania, si zaslúžime viac ako 67. miesto.

**PRE ĽUDÍ.
PRE ĽUBOVŇU.
PRE REGIÓN.**

Objednávateľ: HLAS - sociálna demokracia, Trnavská cesta 3273/37, 831 04 Bratislava, IČO: 53258070
Dodávateľ: Creo advertising, s.r.o., Pribinova 17952/4, 811 09 Bratislava, IČO: 51280299

35-0111

Pozor na falošnú stránku Sociálnej poisťovne

Sociálna poisťovňa upozorňuje na šíriaci sa phishingový podvod. Útočníci vytvorili falošnú stránku, ktorá vizuálne napodobňuje staršiu oficiálnu stránku eSlužieb Sociálnej poisťovne a žiada vás zaplatiť nedoplatok.

Prostredie, ktoré sa vám objaví na monitore počítača alebo na displeji mobilného telefónu, je veľmi podobné stránkam Sociálnej poisťovne. Dokonca využíva aj zhodnú grafiku a ďalšie prvky, vrátane skutočného odkazu na oficiálnu stránku portálu Sociálnej poisťovne ***www.socpoist.sk.*** „Podvodná stránka pritom klienta vyzýva na úhradu fiktívneho nedoplatku. Po kliknutí na tlačidlo „Vstúpiť do služby" výzva požaduje zadanie rodného čísla. Systém však rodné číslo v skutočnosti neoveruje – do ďalšieho kroku vás pustí aj pri zadaní vymysleného, cudzieho alebo nesprávneho rodného čísla. Súčasne z telefónneho čísla, ktoré pochádza zo zahraničia (+358505312716), boli rozoslané aj podvodné sms s odkazom, ktorý klienta navádza na podvodnú stránku. Ak by sa klient rozhodol zaplatiť, bol by presmerovaný na falošný web a platba by znamenala odoslanie peňazí na účet podvodníka. Cieľom je tiež získať údaje z vašej platobnej karty a prístup do vášho bankového účtu," vysvetľuje Sociálna poisťovňa a zároveň upozorňuje na dôležité zásady bezpečnosti:

- **Skontrolujte si pozorne, čo otvárate:** Mobilnú aplikáciu s názvom Sociálna poisťovňa otvárajte priamo vo svojom mobilnom telefóne a vaším prihlasovacím spôsobom. Nikdy neakceptujte, ak vám niekto pošle otvorenú stránku vašej aplikácie, respektíve Elektronického účtu poistenca. Okrem toho, vždy si overte webovú adresu v prehliadači. Oficiálny web Sociálnej poisťovne je ***socpoist.sk*** a nový portál eSlužieb je ***https://esluzby.socpoist.sk/moj-portal/.***
- **Neklikajte na podozrivé odkazy:** Falošné domény často obsahujú neobvyklé koncovky (v tomto prípade .eu.cc), pomlčky alebo preklepy. Výzvy na rýchlu platbu cez zaslaný odkaz nikdy neotvárajte.
- **Zadávajte údaje s rozvahou:** Sociálna poisťovňa nikdy nežiada citlivé údaje o platobných kartách cez neoverené odkazy.
- **Overte si informácie:** Ak máte pochybnosti o existencii nedoplatku, overte si ho po prihlásení do vášho Elektronického účtu poistenca alebo v kontakte so Sociálnou poisťovňou. V prípade, že ste už bankové údaje zadali, bezodkladne kontaktujte svoju banku a zablokujte platobnú kartu.
- **Komunikujte so Sociálnou poisťovňou:** Pri akejkoľvek podozrivej správe, ktorá sa týka odvodov, vašich platieb, bankových a osobných údajov kontaktujte Sociálnu poisťovňu a preverte si situáciu.

» ren

Panoramatický chodník Chopok sa rozrástol

Liptáci a Horehronci pozývajú aj počas jesene na Chopok. Panoramatický chodník spoločne rozšírili o ďalšie stanovištia. Odpočinková zóna s drevenými ležadlami ponúka priestor na zastavenie a výhľady, smerovníkohľady pomáhajú k lepšej orientácii, snehomer približuje zimné podmienky vo vysokých polohách a zimné značenie ocenia počas zimy najmä skialpinisti. Nové prvky dopĺňajú pôvodných osem zastavení chodníka a rozširujú ho na 13 tematických miest.

Hrebeň Nízkych Tatier najmä oblasť Chopka patrí k veľmi obľúbeným miestam, odkiaľ možno za dobrej viditeľnosti pozorovať krajinu, kochať sa výhľadmi aj podnikať viac či menej náročné túry. Okolie Chopka je zároveň miestom, ktoré spája dva nádherné horské regióny – Liptov a Horehronie. Práve túto výnimočnosť sa snaží ešte viac priblížiť návštevníkom Panoramatický chodník Chopok. Projekt, ktorý od minulého leta prepája územie Liptova a Horehronia, sa v tomto roku opäť rozšíril o nové prvky.

Liptov ponúka viac ako 1185 kilometrov turistických chodníkov, ktoré sa nachádzajú v Nízkych a Západných Tatrách, Veľkej Fatre aj Chočských vrchoch. K najfrekventovanejším lokalitám patrí práve hrebeň Nízkych Tatier, kde často zavítajú aj menej zdatní turisti či rodiny s deťmi a práve pre nich je tu panoramatický chodník.

Prvá etapa projektu bola v bezprostrednom okolí vrcholu Chopka. K už existujúcim atrakciám, ako sú napríklad 3D panoráma Tatier, stôl dvoch regiónov či hojdačka v tvare vtáčieho hniezda pribudli ďalšie prvky, ktoré kombinujú oddych, orientáciu a poznávanie. Za niektorými z nových prvkov treba zájsť z Chopka zhruba 2,5 km do lokality Demänovského sedla. „Turistov tu čakajú dve drevené ležadlá, ktoré ponúkajú panoramatické výhľady aj možnosť oddychu. Novinkou je i približne trojmetrové zimné značenie, ktoré bude mať praktický význam najmä počas zimy. Pomôže pri orientácii na hrebeni v čase, keď je terén pokrytý snehom, čo ocenia hlavne skialpinisti. Chodník sme doplnili aj o dva takzvané smerovníkohľady. Turisti si ľahšie spoja konkrétne body v krajine a lepšie si uvedomia rozsah panorámy, ktorú vidia. Smerovníkohľady sú atraktívne nielen pre deti," doplnila garantka projektu slovenská olympionička Zuzana „Stromková" Bernardová, ktorá po ukončení aktívnej športovej kariéry a rodičovskej dovolenky objavuje a prostredníctvom sociálnych sietí približuje krásy Liptova.

» ren

zdroj foto OOCR REGIÓN LIPTOV

Je čas vysádzať cesnak

Cesnak môžeme vysádzať na hriadky na jar i na jeseň. Vhodným obdobím na sadenie cesnaku je v chladnejších regiónoch Slovenska mesiac október, v tých teplejších ho môžeme pokojne dať do zeme až v novembri. Výhodou jesennej výsadby je, že z nej môžeme pri správnom pestovaní dosiahnuť oveľa väčšiu úrodu.

Výsadba

- Pripravte si pôdu a myslite na to, že cesnak nie je vhodné sadiť na políčka po cibuľovinách a strukovinách.
- Cesnakové hlávky rozdeľte na strúčiky a na výsadbu ponechajte len zdravé plody.
- Strúčiky saďte do pôdy tenkými koncami smerom nahor do vzdialenosti približne 15 centimetrov a hĺbky asi 3 centimetre tak, aby koniec len zopár milimetrov vyčnieval.
- Pôdu následne prihrňte.
- Na políčku pravidelne odstraňujte burinu a rastlinky podľa potreby zalievajte.

Zber a skladovanie

Keď rastliny začnú žltnúť a schnúť, je čas začať cesnak vyberať zo zeme. Po zbere ho poukladáme na suché, kryté a dobre vetrané miesto, aby mohol doschnúť. Následne ho očistíme od zvyškov zeminy a skladujeme na tmavom, chladnom a vetranom mieste zavesený vo zväzkoch.

Použitie

Cesnak môžeme konzumovať na viacero spôsobov, či už surový, varený alebo pečený a je neoddeliteľnou súčasťou mnohých jedál, od polievok cez omáčky, mäsové pokrmy až po nátierky.

Vedeli ste, že...

Cesnak obsahuje silice a éterické oleje, rovnako aj minerály ako napríklad draslík, vápnik, mangán, fosfor či zinok? Bohatý je na vitamín C a B6, obsahuje tiež vitamíny A, B1, B2,C, D a K. Cesnak sa využíva ako prírodné antibiotikum a tiež je obľúbený pre jeho veľmi silné antibakteriálne, antimykotické a antivírusové účinky, vďaka čomu je skvelým pomocníkom v boji s rôznymi infekciami. Rovnako znižuje vysoký krvný tlak a priaznivo vplýva na dýchacie, tráviace aj močové ústrojenstvo.

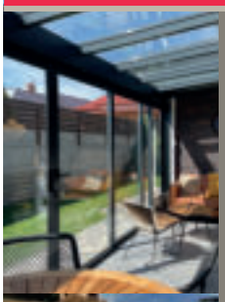
» ren

zdroj foto stevepb pixabay

Oplatí sa !

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĎOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU
gszasklenie.sk
0800 333 223
DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE
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

98-0004

Stannah

Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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

Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

0800 162 162
www.stannah.sk

91-0002

66-001

MONT-SKA
ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

- Rámový systém AluPlus
- Bezrámový otočný systém AluVista, AluVerso
- Bezrámový systém HP
- 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

66-0234

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prác do 31.10.

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

91-0096

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE