

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

MAĽOVANIE STRIECH
 Obhliadka zdarma
 Kvalitne za prijateľné ceny
 0951 446 279

čujte.sk
 Čítajte nás:
www.cujte.sk

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **70€**

DVOJHROB 140€ **100€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

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

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



CENA od 390 €

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

0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené:
 Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰



Uzavierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **11. septembra 2024**

PREDAJ A SERVIS PC-Kristián KALETA

EL-COMP, Mierová 14, SL (za večierkou) | NAJCOMP, Nám. sv. Mikuláša 26 (pri VÚB)
 0905 464 632, info@lubovnan.sk | 0948 823 624, info@najcomp.sk
 otvorené: PON - PIA 10.00 - 17.00 h | otvorené: PON - PIA 09.00 - 17.00 h

ZNAČKOVÉ PC
NOTEBOOKY
MONITORY, TABLETY

KOPÍROVANIE
LAMINOVANIE
TLAČ - FOTOGRAFIE, OZNÁMENIA
 Prerobenie VHS → DVD

TONERY a CARTRIDGE pre všetky typy tlačiarní

www.slprofi.eu

IDETE NA DOVOLENKU, SLUŽOBNÚ CESTU?
PONÚKAME KUFRE RÔZNYCH VEĽKOSTÍ A FARIEB

0948 823 624

STARÁ ĽUBOVŇA
 Nám. Sv. Mikuláša 26 (pri VÚB banke)

ZÁLOŽŇA
 ŠPERKY A ELEKTRONIKA

www.KASA.sk

KASA
PENIAZE PRE VÁS

Otváracia doba
 Pondelok - Piatok 8:00 - 12:00, 12:30 - 16:00
 Sobota: zatvorené

NAJLEPŠIA CENA
ELEKTRONIKY
A ZLATÝCH ŠPERKOV
V MESTE

OD ROZVOJ

0948 823 624
 0905 464 632
www.sl-rent.eu
 Nám sv. Mikuláša 26 (pri VÚB)

okná • dvere
 parapety • žalúzie
 klampiarske výrobky

DULEXIM

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

PRENÁJOM VÝKONNÉHO PROFI
TEPOVAČA KÄRCHER PUZZI 10/1

0948 823 624
 0905 464 632
www.sl-rent.eu
 Nám sv. Mikuláša 26 (pri VÚB)

Vhodný na tepovanie
 sedačiek, koberec,
 matracov atď.

PRENÁJOM STENOVÉHO
A STROPNÉHO DEBNENIA

STARÁ ĽUBOVŇA

0910 863 603 0905 464 632



ROKOV NA SLOVENSKU

OD PONDELKA

OD PONDELKA 9. 9. DO SOBOTY 14. 9. ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ DRUHY MLETEHO MÄSA

SO ZĽAVOU -20%

PLATÍ LEN V PONDELOK S. S.

37% ZĽAVA

1.89*

1.19

Pepsi/Pepsi Zero/Mirinda/7 UP

2,5 l

* záloh za obal 0,15 €



58% ZĽAVA

1 kg iba 0.56

6.72*** 2.79

Konzumné zemiaky ružové



1 pranie od 0.24

SUPERCENA

18.99

Persil prací gél/prášok/kapsuly

54/72/80 praní

všade drúhy



43% ZĽAVA

2.29 1.29

Slivky

cena za 1 kg

LIDL STANOK

BEHNE ČERSTVE

56% ZĽAVA

2.29 0.99



AKTIVUJ KUPÓN

3+1 ZADARMO

1.99**

1.50*

Maslo 200 g

Maksimalný odber sú 4 kusy na nákup.

*Cena za liter pri objeme 4 litrov = 2,50 €

**Cena za liter pri objeme 1 liter = 1,50 €

Cena za 4 kusy = 5,97 €



35% ZĽAVA

6.99 4.49

Bravčové karé

cena za 1 kg

v celku bez kostí



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!



*Doporučená bežná maloobchodná predaná cena výrobku.

**Cena zodpovedá bežnej predanej cene porovnateľného produktu, zaobmedlená do maximálneho množstva spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na množstvo produktu z aktuálneho štádia.

Platnosť: Pôvodná cena platí od 9. 9. do 14. 9. 2024 alebo do vypredania zásob. O chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch porovnateľného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA SEPTEMBROVÁ PONUKA

10 kg



Top cena

3,69 10 kg

PILINOVÉ BRIKETY

OBI č. 4062147 (0,37 €/kg)

10 kg



Top cena

5,29 10 kg

UHOĽNÉ BRIKETY „REKORD“

Papierový obal. OBI č. 1646512 (0,53 €/kg)

15 kg



Top cena

5,69 15 kg

DREVENÉ PELETY A1

OBI č. 2412864 (0,38 €/kg)

1,8 kW



Top cena

99,99

**EL FUEGO ELEKTRICKÝ
NÁSTENNÝ KRB AARAU**

Výkon: 900/1800 W (možnosť regulácie). Predná časť zo zahnutej tabule, bezpečnostného skla (čierneho). S diaľkovým ovládaním. S regulátorom jasú. Zdanlivo skutočný efekt pahreby/plameňov. OBI č. 1599083

6,2 kW



Top cena

157,99

KACHLE „HIRI 3.0“

Pre štiepky, drevené alebo hnedouhoľné brikety, napojenie rúry vzadu, priem. 120 mm. Š 36 × 91,5 × h 28,5 cm. 58 kg. OBI č. 4793170

7 kW

Top cena

299,99

**KRBOVÉ KACHLE
MAGNA 3.0**

Pre miestnosti do 140 m³. Účinnosť až 81 %. Obloženie spaľovacej komory z vermikulitu. Veľké okienko s oplachom. Priestranná priehradka na uloženie dreva. Praktická doska na ohrievanie nápojov a jedla, čierna, 127 × 48 × 35,5 cm. OBI č. 2058774



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 30. 8. do 12. 9. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Ročník I, Vydanie 19, týždeň 36/2024.

Redakcia:

lubovniansko@regionpress.sk

INZERCIA

Alena Beritňová 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, Hniezdné, Hromoš, Chmeľnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údoly, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

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

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

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	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	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
SE	36.750	Seničsko+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	Martinskó+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	Zharsko+ZC+BS
ZA	50.780	Zitavsko+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

Drogy za volantom – v testovaní budú pokračovať

Od mája 2024 polícia v rámci kontrol na cestách vykonáva u vodičov aj orientačné testy na zistenie prítomnosti omamných a psychotropných látok. Ide o opatrenie reagujúce na zvyšujúci sa počet vodičov, ktorí riskujú nielen svoje zdravie a život, ale aj bezpečnosť ostatných účastníkov cestnej premávky.

Ako uviedol rezort vnútra, zámerom testovania je rýchlo a efektívne identifikovať tých, ktorí sadnú za volant pod vplyvom zakázaných látok, a tým prispieť k bezpečnosti na našich cestách. Od mája do polovice augusta 2024 polícia na celom Slovensku vykonala takmer tisíc orientačných testov na detekciu zakázaných látok. Vyše tristo testov, čiže asi jedna tretina, bolo pozitívnych. Podľa polície to poskytuje pomerne jasný obraz o rozsiahlosti problému a potvrdzuje potrebu pokračovať v týchto kontrolách. „Jazda pod vplyvom alkoholu a drog nie je len nezodpovedná, ale môže stať životy. Bezpečnosť na cestách je našou prioritou a každý jeden vodič môže prispieť k tomu, aby naše cesty boli bezpečné pre všetkých,“ povedal plk. Rastislav Polakovič, viceprezident PZ pre vnútorný poriadok a bezpečnosť.

tačným testom môže polícia rýchlo zistiť prítomnosť zakázaných látok a na základe toho prijímať potrebné opatrenia, ako aj zabezpečiť, aby vodiči, ktorí jazdia pod vplyvom drog, čelili adekvátnym dôsledkom. Polícia preto apeluje na všetkých vodičov, aby sa zdržali požívania omamných a psychotropných látok pred jazdou a počas jazdy a predišli tak tragédiám na cestách. Ministerstvo vnútra SR zabezpečilo pre políciu skriningové testy na detekciu požitia omamných a psychotropných látok, drogové testy zo slín, jednorazové skriningové testy na detekciu požitia omamných a psychotropných látok a drogové testy zo slín a potu kontrolovanej osoby. Na celkom 40-tisíc zakúpených kusov testov bolo vynaložených 512-tisíc eur.



Ilustračné foto. zdroj foto NoName_13 pixabay

Orientačné testy - Vďaka orien-

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE komínov

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

Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7.00 do 17.00 hod. **obhliadka ZDARMA**

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

Erimont s.r.o. Lučivná 315

0905 279 418
Michal Hudáč

NDF spol. s r.o. Trenčianska Teplá

prijme väčší počet **VODIČOV na zvoz cukrovej repy**

do cukrovary v Trenčianskej Tepléj v období **september 2024 - február 2025** s možnosťou nástupu ihneď a pokračovanie PP.

- Požadujeme:**
- platné doklady vodiča - VP sk C+E, lekárska prehliadka vodiča, psychotesty, KKV, tachografová karta
 - flexibilitu - prax so sklápacím návesom a návesom s posuvnou podlahou je výhodou nie podmienkou
- Ponúkame:**
- finančnú istotu - vyplácanie mzdy vždy načas
 - mzdu min. 1600 € - v závislosti od počtu najazdených kilometrov a hospodárnosti
 - bezplatné ubytovanie
 - dochádzkový bonus do výšky 200,- € / mesiac

Kontakt:
tel.: 0902 924 400, e-mail: praca@ndf.sk

KRÁSNA STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENY STRIECH
OPRAVA A MUROVANIE
KOMÍNOV
0940 366 431

NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu
0908 152 485

Hodinový hotelík
SABINOV
Máte s kým, ale nemáte kde?
SME TU PRE VÁS + HODINOVÝ HOTELÍK SABINOV

0948 133 709 www.hodinovyhoteliksbsk.sk

Čistenie hrobov

AKCIA pred po **impregnácia a doprava zdarma**

jednohrob **70€**
dvojhrob **100€**
malba písma **1,30€/znak**

0902 509 700

www.cisteniehrobovsaris.sk

11. septembra 1683
bitka pri Viedni znamenala **ukončenie tureckej expanzie** v strednej Európe

Výročia a udalosti

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

0950 266 604

ZEVA pre seniorov www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com



DOPRAVNÁ SPOLOČNOSŤ **CHEMOSVIT CHEDOS, S.R.O.**
SO SÍDLOM VO **SVITE** PONÚKA MOŽNOSŤ
ZAMESTNAŤ SA NA PRACOVNEJ POZÍCIÍ:

VODIČ MKD

ROBÍME AJ ZAŠKOLENIE VODIČOV BEZ PRAXE

MZDA OD

2 000 € - 2 500€*

- + BOHATÝ SOCIÁLNY PROGRAM
- + VLASTNÝ SERVIS A DEZINFEKCIA ŤAHAČOV
- + UMYVÁRKA NÁKLADNÝCH VOZIDIEL
- + OBMENA ŤAHAČOV KAŽDÉ 4 ROKY
- + STABILNÝ ZAMESTNÁVATEĽ OD ROKU 1993

*V ZÁVISLOSTI OD ODPRACOVANÝCH HODÍN A NAJAZDENÝCH KM

VODIČSKÝ PREUKAZ C + E, TACHOGRAFOVÁ KARTA VODIČA,
KVALIFIKAČNÁ KARTA VODIČA, LEKÁRSKA PREHLIADKA
VODIČA, PSYCHOTESTY, ZNALOSŤ CUDZIEHO JAZYKA
VÝHODOU

SELIGOVA.M@CHEMOSVIT.SK, +421 52 715 2647

**ŠUMNÁ
STRECHA**
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

**VÝMENA
STRIECH**
- PLECHOVÉ
- ŠKRIDLOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- PRÍSTAVBY, VENCE, KROVY
0948 107 877

**Nátery
striech
Čistenie
a maľovanie
fasád**
0940 823 590

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

STAČÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA



FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI **IHNEĎ**

sídlo Sabinov **0917 722 447**

kalejatransport@gmail.com

**O tretinu
viac lásky**

pet
cen
ter

Psík si pochutí na troch,
vy zaplatíte len dve!

**2+1
ZDARMA!**



Akcia platí od 9. 9. – 22. 9. 2024
Na všetkých predajniach PetCenter a www.petcenter.sk

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. Tel.
0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

PROMEDICA 24
PROMEDICA 24 prichádza na Slovensko! Chcete s nami spolupracovať pri opatrovaní seniorov v Nemecku?
Volajte +421 233 215 757 alebo píšete na l.halmo@promedica24.pl.

ARBEIT
TVOJA PRÁCA V NEMECKU
 • MALIAR • OBKLADAČ
 • MURÁR • LEŠENÁR
 0911 637 600
 kariera@arbeit.sk

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RP medzera SL medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad: RP SL 12 Predám kočík, 0987 654 321

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátora O2 a 4ka.** TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať. TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, PP zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o. **Riadková inzercia reálit je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk**

INZERUJTE
U NÁS0907 877 862
lubovniansko@regionpress.sk

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

www.regionpress.sk

f lubovniansko


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, 0915 547 169

Výročia a udalosti

16. septembra 1848

slovenskí národovci pod vedením Štúrovcov založili vo Viedni prvú Slovenskú národnú radu, ako najvyšší politický a vojenský orgán Slovenska

Doprajme si
šťavnaté broskyne

www.cujte.sk



KOMPLEXNÉ ELEKTROINŠTALAČNÉ SLUŽBY

- ELEKTROINŠTALÁCIE RODINNÝCH DOMOV A BYTOV
- REKONŠTRUKCIE A OPRAVY ELEKTROINŠTALÁCIÍ
- KAMEROVÉ SYSTÉMY A SMART DOMÁCNOSŤ
- BLESKOZVODY A REVÍZIE

+421 905 508 133 es.elektro@outlook.sk

Dôležitá je desiata aj teplý obed

Dbajte na zdravé stravovanie detí

Odborníci hovoria, že u detí je zdravé stravovanie jednou z najdôležitejších zložiek ich životného štýlu. Strava dieťaťa má byť podľa nich pestrá, so zastúpením všetkých základných živín, minerálov a vitamínov. Dôležitý je dostatok mliečnych výrobkov, ovocia a zeleniny.

„Už v domácom prostredí pred nástupom do školy je vhodné zvykať deti na chute nových jedál, aby nezostali len pri niekoľkých svojich obľúbených pokrmoch. Potrebné je naučiť dieťa pravidelne raňajkovať,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a dodávajú, že počas dňa by deti mali prijímať dostatočne kvalitnú a pestrú stravu, nevynechávajúc desiatu. Tá je dôležitou súčasťou stravovacieho režimu dieťaťa. Má tvoriť asi 15 % z denného príjmu energie. „V prípade, že vaše dieťa trpí intoleranciou laktózy, prípadne mliečnej bielkoviny, je potrebné poradiť sa s lekárom o potravinách, ktoré sú preňho vhodné. Z ovocia a zeleniny je treba striedať druhy, ktoré má dieťa rada,“ radia odborníci.

Zdravá desiata by mala podľa nich obsahovať:

- celozrnné pečivo + nátierka/syr,

- porciu ovocia a zeleniny - zdroj vlákniny a vitamínov,
- mlieko (probiotické a acidofilné výrobky) a jogurty – zdroj vápnika, ktorý je dôležitý pre vývoj dieťaťa,
- kvalitný nápoj - čistá voda, ktorú je možné sriedať s nesladeným čajom, čerstvými, vodou zriedenými šťavami alebo nesýtenou minerálnou vodou.

Nevhodná desiata:

- energetické a rôzne sladené nápoje,
- sladkosti – obsahujú rýchle kalórie. Deťom ich nemusíte úplne zakazovať, no uprednostnite kvalitné výrobky, napríklad cereálne keksíky, sušené ovocie či tyčinky s vyšším obsahom kakaa.

Školské obedy

Podľa odborníkov z ÚVZ SR je žiaduce, aby dieťa konzumovalo teplý obed v rámci školy, pričom uvádzajú nasledovné dôvody: „Jedálny lístok v školských jedálňach je vypracovaný na základe materiálno-spotrebných noriem a receptúr pre školské stravovanie, ktoré sú pravidelne aktualizované na základe najnovších vedeckých poznatkov v oblasti výživy detí a mládeže. Po stránke energetickej a výživovej je zabezpečené vhodné stravovanie v súlade so špeciálnymi požiadavkami na stravovanie



Ilustračné foto.

zdroj foto Diana Lavrova pixabay

jednotlivých vekových skupín detí. Pri príprave a podávaní stravy v školských jedálňach musí kvalita stravy (v zmysle jej zdravotnej prospešnosti, energetickej a výživovej hodnoty) a stravovací a pitný režim zodpovedať veku, zdravotnému stavu a požiadavkám na zabezpečenie ochrany zdravia a zdravého vývinu detí a mládeže.“

So sladkosťami striedmo

Rodičia by nemali podľa odborníkov

odmeňovať deti za plnenie školských úloh a výsledkov sladkosťami. Mali by sa tiež vyvarovať dávať dieťaťu sladkosti medzi hlavnými chodmi. Vhodnejšie je občas pripraviť im sladkú desiatu alebo raňajky.

Abý si dieťa osvojilo správne stravovacie návyky, ich súčasťou je i dodržiavanie približne rovnakých časových intervalov na jedlo.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

0905 148 393

POKRÝVAČ- TESÁR



renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁC

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

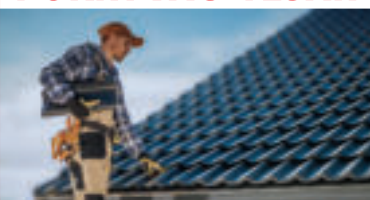
Kontakt: +421 949 623 050

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

POKRÝVAČ- TESÁR



RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeee@gmail.com



DOM KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

UZÁVIERKA ĎALŠIEHO VYDANIA REGIONÁLNYCH NOVÍN JE 11. SEPTEMBRA 2024

BUĎTE NA OČIACH AJ V SEPTEMBRI

Vyskúšajte čím skôr

ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom
týždenníku na Slovensku

ĽUBOVNIANSKO

Týždenne až v **12 940**
domácnostiach

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

Aj bez zmyslu to má zmysel

20. septembra
pomôžeme nevidiacim
a slabozrakým v uliciach
miest a obcí

SMS na číslo 820
v hodnote 2 € môžeme
poslať už teraz



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

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%**



NORWIT



**VYSKÚŠAJTE SI
ŠPIČKOVÉ
JAPONSKÉ
MINIBAGRE
KUBOTA**

Každý návštevník
od nás dostane
**ZĽAVOVÝ
VOUCHER**
na nákup až do výšky
1000 €

KEDY A KDE?

15.10 Prešov, Petrovianska ul. (pri ČS Shell), viac info: 0903 610 809

16.10 Banská Bystrica, Zvolenská cesta 37, viac info: 0903 723 690

17.10 Bratislava, Staviteľská 9, viac info: 0903 903 320

Stannah

**-10%
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými
zľavami a kampaňami.
Platí do 20/9/2024

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so
stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré
sú navrhnuté tak, aby vám priniesli
nezávislosť a pokoj na duši.
Dôverujte našej tradícii starostlivosti
o bezpečnosť a pohodu, vďaka
ktorej akýkoľvek priestor zmeníme
na radostné a pohodlné miesto.



Služby
Špičkovej
Kvality

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk



S GARANCIOU



ZHUTŇOVANIE

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM