

# L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností



Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

## 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](mailto:kalejatransport@gmail.com)

**PRÁCA V HORNOM RAKÚSKU**  
ZATEPLOVANIE, 200 EURO DENNE,  
dohodneme sa. Tel.: **0918 805 3020**

**INZERCIA**

**0907 877 862**

## ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

**AKCIA**

JEDNOHROB 90€ **75€**

DVOJHROB 140€ **120€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

**0911 996 087 0949 651 250**  
[www.cistenie-hrobov.sk](http://www.cistenie-hrobov.sk)

Rezervujte si

**TERMÍN  
NATIERANIA  
STRECHY  
DOPREU**

Obhliadka zadarmo.

**0951 446 279**

**INZERUJTE  
U NÁS**

**0907 877 862**

[lubovniansko@regionpress.sk](mailto:lubovniansko@regionpress.sk)

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



[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

**f** [lubovniansko](https://www.facebook.com/lubovniansko)



**PREDAJ ŽIVEJ HYDINY  
VO VEĽKOM SLAVKOVE**

**NOSNICE**

Termín: od marca cca každé 3 týždne

**KURČATÁ BROJLERE**

Jednodňové ■ termín: cca 4.4. a 13.4.

Jednokilové ■ termín: koniec apríla, začiatok mája

**MORIAKY**

termín: máj ■ váha: cca 2,5 kg

Prijímame objednávky na tel. č.

**0911 952 229 alebo 052 7767 359**



## DOBRODRUHOVIA, NA KTORÝCH NETREBA ČAKAŤ



od 23.890,-

od 28.790,-

od 20.990,-

JEEP® COMPASS, JEEP® AVENGER A JEEP® RENEGADE DOSTUPNÉ IHNEĎ

**SKLADOVÉ VOZIDLÁ**

**Jeep**

PP AUTO s.r.o.  
[www.ppauto.sk](http://www.ppauto.sk), [predaj@ppauto.sk](mailto:predaj@ppauto.sk)

Partizánska 107, 058 01 Poprad  
+421 0903 905 280, +421 918 767 443

**LUBOVNIANSKO**

Redakcia:

lubovniansko@regionpress.sk

**REGIONPRESS**

Yvdavateľ:

REGIONPRESS, s.r.o.  
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava  
IČO: 36252417  
reg. MKSR EV 3676/09

**INZERCIA**

Alena Berithová 0907 877 862

Distribúcia:

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame na recyklovanom papieri

**DISTRIBÚCIA** (12.940 domácností)

Každý týždeň:

Stará Ľubovňa, Čiř, Forbasy, Hniezdne, Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Ľipník, Vyšné Ružbachy

Yvdavateľ 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.

**Oslávme prvý máj**

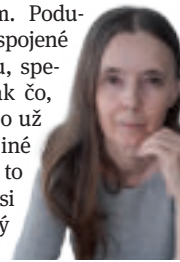
Preto dvermi je 1. máj. Pre väčšinu z nás je voľným dňom, pretože si pripomíname Sviatok práce. Keďže povinným prvomájovým sprievodom spred Novembra 89, ktoré sa konali v uliciach miest a obcí po celom Československu, už dávno odzvonilo, môžeme si tento sviatočný deň užiť podľa vlastných predstáv.

Máj sa zvykne nazývať mesiacom lásky a typický je najmä bozkami pod čerešňou. Naše staré mamy pripisovali prvomájovému bozku pod rozkvitnutou čerešňou priam magické účinky. Tradovalo sa, že dievka, ktorá dostane bozk pod kvetmi čerešne, bude mať dostatok lásky po celý rok. Čo tak podniknúť romantickú vychádzku do prírody? Možno na nejakú tú rozkvitnutú čerešňu naďabíme.

Ďalším veľmi pekným zvykom, ktorý sa nám s 1. májom spája, je stávanie Májov. V predvečer prvého mája zvykli mládenci svojim vyvoleným

dievkam postaviť pred rodičovským domom vysoký Máj. Zvyčajne išlo o brezový, prípadne ihličnatý stromček, ktorý bol ešte vyzdobený papierovými stužkami a ďalšími ozdobami. Hoci korene tejto tradície siahajú do dávnej minulosti, zachovala sa nám, i keď v trošku pozmenenej podobe, až dodnes. V mnohých slovenských mestách a obciach ešte stále stavajú mladí muži Máje napríklad pred tie domy, kde býva dievča súce na vydaj. Inde sa zasa stavia len jeden ústredný Máj pre celé mesto či dedinu a šikovní mládenci ho vztýčia na námestí, pred miestnym úradom či kultúrnym domom. Podujatie je väčšinou spojené s ľudovou zábavou, spevom a tancom. Tak čo, dáte sa zlákať alebo už máte na tento deň iné plány? Nech už je to akokoľvek, užite si pekný prvý májový deň.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



Objavte novú dimenziu liečby

**Oxygenoterapia**

v hyperbarickej komore

1.konzultácia ZDARMA

Pocíťte blahodárne účinky kyslíka na vlastnej koži

BeOXY

Objednajte sa

0940 500 545

Levočská 355/1, 5L

**DOBRA STRECHA**

RÝCHLO A KVALITNE

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

0940 366 431

FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

**HĽADÁTE ZAMESTNANCA?**

SKÚSTE TO

**INZERCIOU**

v našich novinách

0907 877 862

**ŠUMNÁ STRECHA**

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

**MICHAL**

0908 337 893

**UŽITOČNÉ KONTAKTY**

[www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

**RIZIKOVÉ OREZY a VÝRUBY STROMOV**

starostlivosť o záhrady stromy, kríky, živé ploty

0918 290 314

**LIKVIDÁCIA AZBESTU**

Zľava 10%  
[www.azbeststredy.sk/](http://www.azbeststredy.sk/)  
cenova-kalkulacia/

0904 638 568

**DACHMANN**

[www.dachmann.sk](http://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 HMVZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com

051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169

**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](http://www.kominar-poprad.sk)

[www.kominyfrezovanie.sk](http://www.kominyfrezovanie.sk)

Erimont s.r.o. Lučivná 315

0905 279 418

Michal Hudáč

- 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

**BEZPEČNOSTNÉ DVERE**

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

DUB MATNÝ	DUB ŠEDÝ	ORECH MATNÝ	DUB VZOR	ANTRACIT	BIELE VZOR
-----------	----------	-------------	----------	----------	------------

**AKCIA 440€**

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](http://www.ocelovedvere.sk)  
[ocelovedvere@ocelovedvere.sk](mailto:ocelovedvere@ocelovedvere.sk)

0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené: Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

**NATIERAČSTVO MALIARSTVO**

NÁTERY STRIECH

OPRAVA KOMÍNOV

mobil:

0940 954 513

Za prijateľnú cenu

**NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV**

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu

0908 152 485





Správna voľba

20% ZĽAVA

4.38  
**3.49**  
• (1 kg = 6,98)  
Mascarpone  
500 g

31% ZĽAVA

4.38  
**2.99**  
• (1 kg = 5,98)



7 x 0,5 l = 3,5 l

6.99  
• (1 l = 2,00)  
Pilsner Urquell  
+ darček  
0,5 l iba  
**1.00**



+ KRÍGEL  
AKO  
DARČEK

37% ZĽAVA

0.79  
**0.49**  
• (1 l = 0,98)  
Staropramen 10\*  
0,5 l  
svetlý/ľahký  
+ obsah za obal 0,15 l



VYROBENÉ  
V ČESKEJ  
REPUBLIKE

OD PONDELKA

OD PONDELKA 22. 4. DO NEDELE 28. 4.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZASOB

41% ZĽAVA

1.69  
**0.99**  
Zrelé avokádo  
1 ks



LIDL  
STÁNOK  
BERNO CERSTVE

45% ZĽAVA

3.29  
**1.79**  
• (1 kg = 4,45)  
Koktejlové  
paradajky strapcové  
400 g balenie



44% ZĽAVA

0.99  
**0.55**  
Trvanlivé mlieko  
1 l  
potrubné  
1,5 % tuku



40% ZĽAVA

2.49  
**1.49**  
Losos atlantický  
cena za 100 g  
od 1. februára s koňov.



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

Ponuka tovaru platí od 22. 4. do 28. 4. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradíme. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch posúdeného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.



**NEW**

**Tepovanie SL**  
Marlia Fába  
Váš čistý domov.

- Tepovanie čalúneného nábytku u vás doma
- Tepovanie osobných i nákladných automobilov
- Tepovanie a profesionálne čistenie kobercov unikátnou technológiou
- Ponuky šité na mieru aj pre firmy a organizácie

Unikátna technológia čistenia kobercov....

Tešíme sa na Vás. Kontaktujte nás:  
**0948 028 728**  
[WWW.TEPOVANIESL.SK](http://WWW.TEPOVANIESL.SK)

**Ošetrenie tekutým dusíkom**

Vhodné aj pre deti

Trápia Vás bradavičky na rukách či chodidlách?  
Zatočte s nimi u nás

Ložiská bradavíc lokalizujeme, odstránime hyperkeratózu a následne ošetríme tekutým dusíkom. Nastavíme vhodný časový plán opakovania ošetrení a tým dosiahneme želané výsledky. Pre Vaše krásne ruky a nohy bez bradavíc.

**0948 135 754**

**Pedik Stará Ľubovňa**  
nám. sv. Mikuláša  
zadné traktory 26/A  
/oproti Kooperative/

**KAP** **0910 105 396**  
**0911 933 817**

[www.kap-bj.sk](http://www.kap-bj.sk) [kap.zamkovadlazba@gmail.com](mailto:kap.zamkovadlazba@gmail.com)

- POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY
- OPORNÉ MÚRY, PLOTY
- KAMENNÝ KOBREK
- POKLÁDKA PRÍRODNÉHO KAMEŇA
- STAVEBNÉ PRÁCE

**VYPESTUJTE SI DOMÁCU ÚRODU!**

**SKLENÍKOVO**  
Polykarbonátové skleníky  
Kompostéry  
Sudy na vodu

**DOPRAVA ZADARMO!**

Navštívte náš e-shop!  
[www.sklenikovo.sk](http://www.sklenikovo.sk)

**0915 516 672**

**OTVORENIE**  
HRADNÝCH BRÁN NA HRADE ĽUBOVŇA

11<sup>00</sup> 13<sup>00</sup> 15<sup>30</sup> 16<sup>30</sup>

Vystúpia Sokoliari sv. Bavona a šermiarska skupina SHŠ Páni Spiša

14<sup>00</sup> Slávnostná sv. omša v hradnej kaplnke sv. Michala Archanjela  
15<sup>30</sup> Sprístupnenie výstavy "Zo stor hradského pána, pána kastelána"

**28. apríl 2024**



## Pútnická cesta Via Mariae

Univerzita Komenského sa zapojila do medzinárodného projektu rurAllure, vďaka ktorému predstaví zaujímavé slovenské miesta nielen turistom zo Slovenska, ale aj zo zahraničia.

Výsledkom projektu je aplikácia, ktorá mapuje lokality kultúrneho dedičstva v blízkosti európskych pútnických trás veľmi inovatívnym spôsobom, podporujúcim kultúrnu spoluprácu a udržateľný cestovný ruch v blízkosti európskych historických pútnických trás. K najznámejším európskym trasám sa vďaka riešiteľom zo Slovenska dostanú aj slovenské miesta, ktoré sa stanú súčasťou pútnickej cesty Via Mariae. Nejde však len o samotné zmapovanie zaujímavých miest, ale aplikácia prináša aj hodnotný obsah, informácie o dostupnosti daného miesta či zaujímavé fakty, historické zaujímavosti či povesti.

**Zapojilo sa viacero krajín** - Do medzinárodného projektu rurAllure sa zapojili okrem Slovenska aj Španielsko, Taliansko, Nórsko, Maďarsko, Rumunsko a Portugalsko. Slovensko sa do projektu pripája cez pútnickú cestu Via Mariae, ktorá sa na rozdiel od zahraničných ciest buduje ako nová cesta. Za Slovensko na projekte spolupracuje okrem Univerzity Komenského aj Slovenská technická univerzita, Klub slovenských turistov, OZ Via Mariae, AICES, OZ Priatelja Svätjakubskej cesty a Oblastná organizácia cestovného ruchu Tekov.

Pútnická cesta Via Mariae - Medzi svetoznáme pútnické cesty, ako Svätjakubská cesta vedúca do Santiaga de Compostela, Via Francigena, pútnické cesty do Ríma, Cesta sv. Olafa, sa do aplikácie dostáva aj slovenská pútnická cesta Via Mariae. Je duchovnou cestou, ktorá prechádza slovenským územím z juhu na sever zo Šiah do Trstenej so zástavkami na viacerých významných miestach, napríklad Plášťovce, Staré Hory, Ludrová a Trstená. „Pútnická cesta Via Mariae nebola doposiaľ označená v teréne. Sme veľmi radi, že vďaka našej participácii na projekte sme dokázali túto krásnu trasu predstaviť širokej verejnosti a stáva sa súčasťou aplikácie,“ hovorí Tatiana Deptová z Katedry marketingovej komunikácie Filozofickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, ktorá je v tíme riešiteľov od začiatku projektu v roku 2021.

**Pútnická cesta Via Mariae** prechádza viacerými regiónmi a geograficky rozmanitými územiami Slovenska, ktoré ponúkajú pútnikovi možnosť plnohodnotného duchovného vyžitia a zároveň mu umožňujú spoznať historické, prírodné a kultúrne zaujímavosti priamo na trase a v jej blízkosti. Odhaľuje lokálne, nové aj tradičné remeslá, pričom celá trasa má 10 úsekov a je dlhá 192,6 km. Značenie trasy Via Mariae zabezpečuje Klub slovenských turistov a k dnešnému dňu je označená takmer celá trasa.

» ren

## Posilňujú bezpečnosť na školách

**Ministerstvo školstva a ministerstvo vnútra zdôrazňujú dôležitosť bezpečnosti na školách a predstavujú komplexné opatrenia na zvýšenie ochrany žiakov, študentov a zamestnancov. Cieľom je vytvoriť bezpečnejšie prostredie na všetkých stupňoch školstva.**

### Vysoké školy

V rámci vysokého školstva sa ministerstvo školstva a vnútra zameriavajú na posilnenie bezpečnostných opatrení prostredníctvom realizácie bezpečnostných auditov. Pre verejné vysoké školy vyhradí rezort školstva balík finančných prostriedkov vo výške 1 milión eur. Z týchto peňazí budú môcť vysoké školy financovať aj iné bezpečnostné opatrenia a aktivity, napríklad školenia. Finančnú podporu dostane aj desať súkromných a jedna štátna vysoká škola. Akadémia policajného zboru v Bratislave a Akadémia ozbrojených síl generála Milana Rastislava Štefánika v Liptovskom Mikuláši majú svoj vlastný bezpečnostný štandard. „Finančné prostriedky vieme z rozpočtu ministerstva školstva uvoľniť v krátkom čase, konkrétne do niekoľkých týždňov. Hneď ako informujeme rektorky a rektorov o konkrétnych sumách pre jednotlivé vysoké školy a vyriešia sa zákonné povinnosti, peniaze budú poslané na účty vysokých škôl,“ uviedol štátny tajomník Róbert Zsembera.

### Základné a stredné školy

Jedným z kľúčových opatrení, v rámci bezpečnosti na školách, je aj spustenie a realizácia „Dotazníka k ochrane mäkkých cieľov“ pre základné a stredné školy. Dotazník vypracovali odborníci z ministerstva vnútra v spolupráci s Policajným zborom a jeho účelom je získať komplexný prehľad o stave bezpečnosti na školách. Ku koncu marca 2024 dosiahla účasť škôl na vyplnení dotazníka 54%, čo svedčí o významnom záujme a zapojení školských zariadení do problematiky bezpečnosti. Vyplňať sa bude do 31. mája 2024. „Procesy, ktoré sme na ministerstve vnútra rozbehli kvôli bezpečnosti škôl, nabrali rýchly spád. Vyčlenili sme 2050 policajtov každej základnej a strednej škole, ktorí im aktuálne pomáhajú s vyplnením dotazníka, aby sme vedeli identifikovať konkrétne možné incidenty a problémy či už ide o šikanu, prvky extrémizmu, radikalizmus,“ povedala I. štátna tajomníčka MV SR Lucia Kurilovská.

**Okrem toho rezort školstva realizuje od septembra 2023 do októbra 2026 národný projekt Duševné zdravie a prevencia, ktorý kladie dôraz na podporu duševného zdravia mládeže a implementáciu preventívnych opatrení.**

» ren

## Rozpoznajte symptómy chronického stresu

# Dlhotrvajúci stres môže byť pre nás rizikom

So stresujúcimi situáciami sa stretáva každý z nás takmer denne. Podľa štatistik je stres významným faktorom vzniku mnohých, najmä takzvaných civilizovaných ochorení, kde najvýznamnejší podiel tvoria kardiovaskulárne a onkologické ochorenia.

Stres však podľa odborníčky nemusíme vnímať len ako nevyhnutné zlo. „Je prirodzenou reakciou nášho tela v krízových situáciách a pomáha nám čeliť nebezpečenstvu, alebo sa mu vyhnúť,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) v Bratislave a objasňuje, že pri stresovej reakcii dochádza v našom organizme k vyplavovaniu viacerých hormónov: adrenalínu, noradrenalínu, kortizolu, dopamínu, ktoré nám pomáhajú zvládať rôzne príjemné aj menej príjemné situácie, pričom medzi fyzické prejavy pri vyplavení „stresových“ hormónov patrí: zvýšený krvný tlak, zrýchlený srdcový tep, zvýšená svalové napätie, potenie, príval energie. „Stres sa stáva rizikom pre naše duševné aj fyzické zdravie v prípade, ak trvá dlho, opakuje sa, teda stáva sa chronickým a dochádza k možnosti vzniku psychosomatických ochorení,“ približuje odborníčka.

### Príčiny stresu:

- nadmerná pracovná záťaž,
- zdravotné problémy,
- problémy v osobnom živote,
- nepriaznivá ekonomická situácia,
- ťažké životné udalosti – napríklad strata blízkej osoby,
- sociálny a spoločenský tlak,
- štúdium, skúšky v škole.

### Symptómy chronického stresu

Symptómy chronického stresu sa prejavujú v oblasti fyzickej, emocionálnej a behaviorálnej, teda v oblasti správania. Najčastejšie sú to: bolesti hlavy, nevoľnosť, hnačky, bolesť na hrudi, stuhnuté svalstvo, tiky, brnenie v končatinách, sťažené plytké dýchanie, podráždenosť, hnev, frustrácia, problémy s koncentráciou, zabúdanie, pocit neistoty, bezmocnosti, ohrozenia, panika, prejedanie sa alebo nechut do jedla, vyhýbanie sa zodpovednosti, problémy so spánkom, agresivita, výbuchy hnevu, častý plač, vyhýbanie sa spoločnosti.

### Takto môžeme predchádzať stresu

• Pohybová aktivita prospieva nášmu srdcu a cievam, tiež zlepší krvný obeh a podporí uvoľňovanie endorfinov, čo spôsobuje zlepšenie nálady. Samotná pohybová aktivita slúži aj ako rozptýle-

nie a pomáha nám vymaniť sa z cyklu negatívnych myšlienok. Vyberajme si taký druh pohybu, ktorý nám spôsobuje radosť.

• Dostatok spánku je veľmi dôležitý pre naše telesné a rovnako aj pre naše duševné zdravie. Mali by sme si dopriať 7 až 8 hodín spánku.

• Pravidelný a vyvážený stravovací režim zahŕňajúci pestrú stravu bohatú na dôležité živiny je dobrým základom a predpokladom, že naše telo aj psychika zvládnu záťaž, ktorú je na nás kladená v pracovných povinnostiach aj v osobnom živote.

• Sociálna podpora v zmysle zdieľania svojich pocitov s blízkym človekom, prípadne v spoločnosti ľudí s podobnými životnými situáciami nám pomôže odbúrať stres a ľahšie sa vyrovnáť s ťažkosťami, ktoré prežívame.

• Plánovanie a organizácia času sú potrebné pre lepšie zvládanie našich povinností v práci, v škole, či v domácnosti. Vhodnejšie je ak si stanovíme menšie, čiastkové a reálne ciele, aby sme sa vyhlí zbytočnému stresu z veľkého objemu práce, ktorý ani nie sme schopní vykonať.

### Ak stres už nezvládame

Nie vždy je podľa odborníkov možné



Ilustračné foto.

zdroj foto keilasmile24 pixabay

zvládnuť stresujúce životné udalosti pomocou zlepšenia životného štýlu a s podporou našich blízkych. V takomto prípade odporúčajú vyhľadať odbornú pomoc psychológa, alebo psychiatra.

Zdroj informácií (RÚVZ) v Bratislave / Fb

» ren

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**479 €** Galerica Genio 3x4 m

**galerica**  
ODOLNÉ  
POLYKARBONÁTOVÉ  
SKLENÍKY

ŠVAJČIARSKY POLYKARBONÁT  
PRÉMIOVEJ KVALITY

**DARČEK ZADARMO**  
4 L

- Bez budovania základov
- Odolnosť voči snehu a vetru
- 5 rokov záruka na konštrukciu  
10 rokov záruka na polykarbonát
- BIO HNOJIVO chrániace rastliny pred škodcami

## DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie 2m	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €	cena predĺženia o 2m	750 €

0948 88 88 55 info@galerica.sk www.galerica.sk



Stannah

Darček v hodnote až do 500,- €\*

Ponuka

Aké máte plány na zajtra?  
So spoločnosťou Stannah máte nekonečno možností.

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

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**

www.stannah.sk



Služby  
Špičkovej  
Kvality



\*Kampaň platí pre každú objednávku do 30.4.24, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

46-0003-1

91-0001

**SIMON-Fleisch**

**BRAVČOVÁ  
A HOVÄDZIA  
PORÁŽKA  
V NEMECKU**

**14€ - 20€**

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

**od 13€**

PODĽA KVALIFIKÁCIE  
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky  
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva  
Nemecké sociálne poistenie

Vybavíme všetko  
potrebné pre prácu

Možnosť turnusov  
Ubytovanie zabezpečené

Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de  
**+421 944 995 400**

58-0012

**EKOLOGICKÉ  
ČISTENIE  
FASÁD**

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

BombaFasada  
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

65-001

**čujte.sk**

Čítajte nás:

www.cujte.sk



**KÚPIM  
PAROZIE**

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí  
do roku 1945

**KONTAKT** Celá SR  
0940 723 073  
trofejeeu@gmail.com

46-00012

**BUĎTE NA OČIACH AJ V APRÍLI**



Vyskúšajte čím skôr

**ÚČINNÚ REKLAMU**

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

**ĽUBOVNIANSKO**

Týždenne až v **12 940**  
domácnostiach