

L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

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

Nátery striech
Opravy komínov
0940 823 590

NÁTERY SK
-NÁTERY STRIECH
-OPRAVA KOMÍNOV
-DLHÁ ŽIVOTNOSŤ FARIEB
-ZA VÝHODNÉ CENY
0940 151 498

www.regionpress.sk

REGION PRESS

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

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávajúce písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **80€**
DVOJHROB 140€ **120€**
Obnova písma 2,00€ **1,50€/ZNAK**
Impregnácia a doprava ZDARMA

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

PREDAJ ŽIVEJ HYDINY VO VEĽKOM SLAVKOVE

NOSNICE
Termín: od marca cca každé 3 týždne

KURČATÁ BROJLERE
Jednodňové ■ termín: cca 1.4. a 15.4.
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

KAMENÁRSTVO LIMEX

- **POMNÍKY** | DOPISOVANIE DÁTUMOV
- **PANELOVÉ HROBKY**
- **KUCHYNSKÉ DOSKY**

☎ **0948 230 630**

📍 **Stará Ľubovňa**
📍 **Lipany**

www.limex.sk

18. apríla 1966česko-slovenský film **Obchod na korze** režisérov Jána Kadára a Elmara Klosa **získal Oscara** ako najlepší neanglicky hovorený film roku 1965**Výročia a udalosti**

Hľadáme strojníka na koľajovú betonárku!!

Pre naše projekty na východnom Slovensku (najmä oblasť Košického a Popradského okresu) hľadáme strojníka, ktorý má skúsenosť s obsluhou modernej počítačom riadenej mobilnej betonárne a výrobou betónovej zmesi



Ponúkame :

Mzda od **2000 eur/mesiac/brutto**

- Práca na TPP systémom 8 + 6 (8 dní práce + 6 dní voľna)
- Stravné vyplácané v plnej výške do mzdy
- Zabezpečené ubytovanie na naše náklady

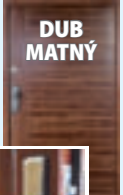
V prípade záujmu zašlite svoj životopis na **kariera@tss.sk** alebo volajte na **0904 746 551**

TSS
GRADE, a.s.

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

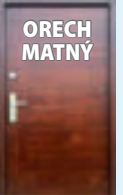
DUB MATNÝ



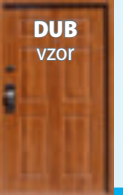
DUB ŠEDÝ



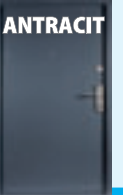
ORECH MATNÝ



DUB VZOR



ANTRACIT



BIELE VZOR



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**

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802 | **KEŽMAROK, Hlavné námestie 78** | Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰.-17⁰⁰

 **Steel SK s.r.o.** **Strojárska výroba ponúka voľné pracovné miesta**

CNC Sústružník

- riadiaci systém Siemens, Fanuc

CNC Frézar

- riadiaci systém Heidenhain

0908 974 489 **Práca je v Bardejove**

 **Steel SK s.r.o.** **Strojárska výroba CNC- obrábanie ponúka voľné pracovné miesta**

Technológ – konštruktér

- práca s CAD-CAM softvérom, tvorba technologických postupov

Kontrolór kvality

- potrebná prax z metrológie

Majster výroby

- požadované skúsenosti v strojárkej výrobe

0908 974 489 **Práca je v Bardejove**

		1	3		2		4		
S					4	8			5
U			2		5				7
D	6		5	1				4	
O				7			3	6	8
K			7					5	
U		2							6
		8							

	9			6				7	
S				2			4		
U			2			8			3
D		4	5					2	
O				3					8
K	3	7					6		
U			9		5				
	5				9	3		4	2
					7		6		

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu

0908 152 485

PROFI STRECHA

RÝCHLO A KVALITNE

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

0940 366 431

FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU



Bezúdržbové WPC dosky terasové, plotové a fasádne

- všetky dosky v dĺžke až 5,8m
- dosky režeme na mieru a účtujeme len čistý rozmer, odpad neúčtujeme

MAGMAKAM s.r.o.
Továrenská 11 (bývalé LUKO)
064 01 Stará Ľubovňa
info@magmakam.sk | **0948 998 358**

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAD
lubovniansko@regionpress.sk

INZERCIA

Alena Berithová 0907 877 862

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:

Stará Ľubovňa, Čiž, Forbasy, Hniezdne, Hromná, Chmelnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolíneč, Šamborn, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Ľipník, 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	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	Pezinskó
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+HL
TT	49.930	Trnávsko
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	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó+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
PD	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Predstavili opatrenia na pomoc pre jednorodičov

Nový národný projekt s názvom „Podpora osamelých rodičov“ a konkrétne zmeny v legislatíve prináša ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny na podporu jednorodičovských domácností.

„Pripravené riešenia sú výsledkom spolupráce odborníkov a tiež požiadaviek z praxe, ktoré do projektu priniesla nezisková organizácia Jeden rodič. Zámerom je nielen finančná a sociálna podpora pre osamelých rodičov, ale aj zabezpečenie lepších podmienok na výchovu detí, zamestnanosť či dostupnosť služieb,“ uviedlo Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny s tým že projekt má začať fungovať v lete.

Národný projekt Podpora osamelých rodičov je financovaný z európskych zdrojov. Ide o projekt spolupráce siete 46-tich Poradní komplexnej pomoci, ktoré už dnes fungujú po celom Slovensku a neziskovej organizácie Jeden rodič. Prostredníctvom ročného podporného programu zabezpečí takzvané sprevádzanie osamelej matky alebo osamelého otca v podobe odbornej pomoci a komplexného poradenstva aj servisu, aby sa k nej zároveň dostali čo najskôr. Jeho ďalšou súčasťou bude podľa informácií rezortu práce poskytnutie dočasného motivačného príspevku. „Jeho výška bude závisieť od konkrétnej finančnej situácie osamelého rodiča, ako aj od počtu detí, o ktoré sa stará. Podmienkou na získanie príspevku bude práve aktívna účasť v spo-

mínanom ročnom podpornom programe,“ doplnilo ministerstvo.

„Nami predstavený podporný program bude trvať 12 mesiacov a prináša komplexnú pomoc pre jednorodičov. V rámci neho poskytneme tiež dočasný finančný príspevok na preklenutie ekonomicky náročnej životnej situácie danej osoby. Podmienkou tejto pomoci zo strany štátu však je, aby osamelý rodič sám prejavil záujem a ochotu riešiť svoju situáciu a prihlásil sa do tohto programu, ktorý bude jednorodinný. A dočasný príspevok preto, aby sme naozaj podali pomocnú ruku v náročnej situácii tomu, kto to naozaj potrebuje a dostali ho zo začarovaného kruhu. Naším cieľom je pomôcť osamelým rodičom preklenúť ťažké obdobie a nastaviť ich režim tak, aby to už potom zvládli sami. Rovnako chceme zabrániť, aby sa tento systém podpory nezneužíval,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš a zdôraznil tiež, že nevyhnutným krokom sú aj legislatívne zmeny v tomto smere, ktoré rezort práce navrhuje.



zdroj foto pixabay
» ren

Chcete si
podať riadkový
inzerát?

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

Príklad:

RP SL 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločnosťou spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 – Auto-Moto
- 2 – Elektro, technika
- 3 – Domácnosť, nábytok
- 4 – Dom a záhrada
- 5 – Zverinec, drobných
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznámenie
- 0 – Rôzne

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

Výročia a udalosti

20. apríla 1990

Federálne zhromaždenie prijalo ústavný zákon o zmene názvu **Československá federatívna republika na Česká a Slovenská Federatívna Republika** a ústavný zákon o štátnych symboloch

čujte.sk

Výskum protitankovej
priekopy v Senici

www.cujte.sk

	9	4		3		2		8
S	5	8			4			
U		2		7		6	5	
D				9				2
O		9		5				
K	4	5		2				9
U				3		7		6

STOVKY KUSOVÝCH KOBERCOV
K ODBERU PRIAMO NA PREDAJNI

METRÁŽNE, KUSOVÉ A DOMÁCE KOBERCE,
BEHŮNE, PVC, VINYLÓVÉ A LAMINÁTOVÉ
PODLAHY, BYTOVÝ TEXTIL, GARNÍŽE,
OBŠÍVANIE KOBERCOV, POKLÁDKY

KOBERCE BRATEX
TIE NAJKRAJSIE KOBERCE...

OC SEVERKA KEŽMAROK, GARBIARSKA 19
0907 906 996, 0907 925 233
www.brutex.sk | brutex@brutex.sk

REALIZUJEME POKLÁDKY PVC-PODLAHOVÍN A KOBERCOV

Dôležité je prijatie a porozumenie

„Autizmus nie je choroba, ale odlišnosť vo vnímaní sveta,“ uviedlo na sociálnej sieti Ministerstvo zdravotníctva SR (MZ SR) pri príležitosti Svetového dňa povedomia o autizme.

Diskusia o autizme sa v spoločnosti často obmedzuje len na jeho chápanie ako diagnózy, ktorá sa prejavuje poruchami komunikácie, sociálnej interakcie a obmedzenými vzorcami správania. „Počuli ste však o tom, že ľudia s autizmom môžu disponovať výnimočnými schopnosťami? Autisti vynikajú analytickým myslením a citom pre detail, ktorý im umožňuje všimnúť si veci, ktoré iní prehliadajú. Mnohí sú obdarení výnimočnou kreativitou, nadaním v matematike, hudbe či umení,“ píše na sociálnej sieti MZ SR a dodáva, že ľudia s autizmom nás učia vnímať svet s rešpektom k odlišnostiam a pestovať v sebe toleranciu. „Dnešný Svetový deň povedomia o autizme je výzvou budovať spoločnosť, ktorá prijíma a oceňuje každého,“ uzatvára MZ SR.

Liga za duševné zdravie SR pri tejto príležitosti priblížila na sociálnej sieti:

- Čo ľudia s autizmom chcú, aby si vedel/a?
- Ak neudržia očný kontakt, nezna-

- mená to, že nepočujú.
- Ak potrebujú rutinu, neznamená to, že sa nechcú prispôbiť.
 - Ak sa vyhýbajú dotykom, neznamená to, že necítia.
 - Ak reagujú inak, neznamená to, že sú neslušní.

Ľudia s autizmom vidia svet inak
Prijatie a porozumenie môžu zmeniť viac, než si myslíme. „Budme súčasťou sveta, v ktorom má každý svoje miesto. Ľudia s autizmom vidia svet inak. A to je v poriadku,“ dodáva Liga za duševné zdravie SR.



zdroj foto jarmoluk pixabay

» **ren**

Staviate alebo rekonštruujete?

Investujte do budúcnosti

+421 905 740 070

www.duboma.sk

DUBOMA

VODA · KÚRENIE · CHLADENIE · FOTOVOLTIKA

VÝSTUPNÁ TEPLOTA AŽ 75°C

TEPELNÉ ČERPADLO

ZABEZPEČUJEME TIEŽ:

- STROPNÉ CHLADENIE
- VNÚTORNÝ VODOVOD A KANALIZÁCIU
- REKUPERAČIU
- MONTÁŽ A SERVIS KOTLOV
- A ĎALŠIE...

FOTOVOLTIKA

7,4 kW za 3100 € s DPH po odrátaní dotácie 3500 €

ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS

VYBAVENIE DOTÁCIE ZDARMA

Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / **PAPIER** /

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 dlhodobé skúsenosti

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLÝCH STRECH >>> na KĹÚČ <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

ZÁVA pre seniorov

Oprava komínu **GRÁTIS**

0950 266 604

Naladte sa na citrusové tóny s novinkou LEVIA ZING BEAT

Bez obsahu tabaku, ale so sviežou citrusovou príchuťou. Nové náplne z radu LEVIA sú určené pre dospelých užívateľov bezdymových riešení, ktorí hľadajú tie najchladivejšie tóny.

Prichádza **LEVIA ZING BEAT**, ktorá dospelých užívateľov bezdymových zariadení IQOS poteší citrusovými najchladivejšími príchuťami. A tie sľubujú naozajstný zážitok z osvieženia!

Sú výnimočné! Prečo?

Náplne LEVIA prinášajú celkom nový rozmer v kategórii alternatívnych nikotínových produktov. Jadro náplní LEVIA je vyrobené zo zložiek prevažne získaných z rastlín*, ktoré sú následne starostlivo spracované a do ktorých sa pridávajú príchuť a nikotín. Dospelým fajčiarom, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, tak ponúkajú ďalšiu možnosť prejsť na menej rizikovú alternatívu oproti klasickým cigaretám, tentokrát v spojení intenzívneho chladivého pocitu s jemnými mentolovými a krémovými tónmi.

Ani zápach z cigariet, ani dym

Pri spomínaných náplniach LEVIA sa nemusíte obávať cigaretového zápachu či dymu.

Vôňa mentolu, ale aj citrusových plodín sa spája so sviežim pocitom a čistotou. Bezdymové zariadenie IQOS ILUMA v spojení s náplňami **LEVIA GLACIAL BEAT** a **LEVIA ZING BEAT** sú pre dospelých užívateľov lepšou voľbou ako klasické cigarety a práve s jarným obdobím môžu predstavovať jeden z krokov, ako si dopriať viac sviežosti.

Náplne LEVIA sú kompatibilné so zariadením IQOS ILUMA, ktoré ich nahrieva zvnútra na optimálnu teplotu. 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. Pri použití s náplňami LEVIA bez tabaku produkuje IQOS ILUMA o 99 % menej škodlivých chemických látok v porovnaní s klasickými cigaretami.**

Foto: PMI

*Tento produkt nepredstavuje menšie riziko než iné náplne používané s IQOS ILUMA.
**"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%.

Bezdymové 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.

SL25-15 strana

5

Vták roka 2025: Krakľa belasá

Vedeli ste, že vtákom roka 2025 je Krakľa belasá? Pri príležitosti Svetového dňa vtáctva, ktorý si každoročne pripomíname 1. apríla, o tom informovala Štátna ochrana prírody SR (ŠOP SR).

„Cieľom Svetového dňa vtáctva je podporiť ochranu ohrozených druhov, motivovať k ochrane prírody a inšpirovať jednotlivcov, aby sa aktívne zapojili do monitorovania a ochrany vtákov vo svojom okolí. Je to príležitosť na oslavu krásy a rôznorodosti vtáctva a na pripomenutie, aké dôležité je zachovať ich prítomnosť pre budúce generácie,“ priblížila ŠOP SR. Tento deň má korene aj v roku 1906, keď bola podpísaná medzinárodná Konvencia o ochrane užitočného vtáctva. Odvtedy sa každoročne 1. apríla pripomína dôležitosť ochrany vtákov a ich prirodzeného prostredia.

Vták roka 2025: Krakľa belasá

Kampaň Vták roka každoročne upriamuje pozornosť verejnosti na ohrozené druhy vtáctva, ktoré si vyžadujú osobitnú ochranu a oznamuje ju Slovenská ornitologická spoločnosť / BirdLife Slovensko. Tento rok preberá žezlo Vtáka roka Krakľa belasá (Coracias garrulus). Je to vták veľkosti vrany s rozpätím krídel 66 – 73 cm. Jej tyrkysovo-modré operenie hlavy, krku a brucha kontrastuje s gaštanovým chrbtom a tmavomodrými až fialovými krídlami s čiernym zakončením. Tento druh je sťahovavý a v týchto týždňoch sa vracia zo zimovísk v Afrike späť do strednej Európy.



» ren zdroj foto anramb pixabay

Nádej pre miznúce slovenské stepi

Tento výrazne sfarbený vták, je symbolom nádeje pre miznúce slovenské stepi a predstavuje významný ochrannársky úspech posledného desaťročia. Krakľa belasá bola kedysi bežným druhom slovenských nížin, avšak v dôsledku intenzívneho poľnohospodárstva a zániku pasienkov vymizla – posledné hniezdenie bolo zaznamenané v roku 2010. V roku 2020 sa však v stepiach juhovýchodného Slovenska objavilo šesť párov, z ktorých štyri úspešne vyviedli mláďatá. Tento úspech bol dosiahnutý vďaka špeciálne vyveseným búdkam, ktoré nahrádzali chýbajúce prírodné dutiny.

Informácie poskytol
Odbor komunikácie
a propagácie ŠOP SR

Kamenárstvo DORZI

Skvelá práca a kvalita

- Nové žulové hroby
- Oprava hrobov
- Chodníky a dlažby
- Betónové základy
- Obnova a doplnenie písma
- Čistenie a impregnácia
- Sklenené náhrobky (3D)
- Demontáže hrobov
- Výkopy a krypty
- Výmena starých náhrobkov a platní

Obhliadka a nacenenie **ZADARMO**
www.DORZI.sk
0949 562 763 - 0940 969 109

Obsahujú vitamíny, minerály aj stopové prvky Vajíčka sú symbolom Veľkej noci

Vajcia sú už oddávna považované za symbol zrodenia a života a na Slovensku si ich spájame najmä s Veľkou nocou a príchodom jari. Vedeli ste však, že už jedno malé vajíčko vie ľudskému telu poskytnúť základné živiny, vrátane celého radu dôležitých vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov? Nemali by sme preto na ne zabúdať ani po zvyšok roka.

Účinky na zdravie

„Z minerálnych látok je obzvlášť významné najmä železo s vysokou mierou využiteľnosti a selén. Obsahuje zdravé tuky, ako sú omega-3 a omega-6 mastné kyseliny,“ približuje na sociálnych sieťach Regionálneho úradu verejného



Ilustračné foto.
zdroj foto s-ms_1989 pixabay

zdravotníctva Bratislava Mgr.Klinčáková z tamojšej Poradne zdravia. Okrem toho vo vajciach nájdeme vitamíny D, E, K aj mnohé z vitamínov skupiny B spolu s kyselinou listovou a pantoténovou. Telo doplnia poriadnu dávku fosforu a draslíka a rovnako sú zdrojom vápnika, horčíka a zinku. Lecitín v žltku, ktorého obsahujú vajíčka viac ako maslo či mlieko, je potrebný pre činnosť nervových buniek.

Varené vajce je zdravšie

Vajcia sú kvôli vysokému obsahu bielkovín veľmi syté a osvedčia sa podľa odborníčky pre tých, ktorí túžia schudnúť. Varené vajce či už natvrdo alebo na mäkko je zdravšie ako smažené na tuku, pretože smaženie na tuku spôsobí, že sa tuk vo vajíčkach začne oxidovať a premení sa na nežiaduci tuk. „Okrem toho sa takouto prípravou strácajú vitamíny a antioxidanty prítomné v žltku,“ argumentuje odborníčka na zdravú výživu a dodáva, že smažené vajcia by sa nemali kombinovať s masťou údeninou – omeleta so slaninou, ktorá tak výrazne zvýši príjem nezdravého cholesterolu aj tuku. „Preto vždy spolu s nimi zjedzte veľa rastlinnej vlákniny, teda zeleniny a celozrnného chleba či pečiva,“ radí Mgr.Klinčáková.

Náš tip

Na Veľkú Noc nesmú vo väčšine našich domácností chýbať chutné plnené vajíčka. Postup je jednoduchý a spoločný pre všetky recepty:

Najskôr uvarte vajcia na tvrdo, olúpte ich, po dĺžke ich prekrojte a vyberte z nich žĺtky. Zo žĺtkov a ďalších ingrediencií urobte plnku, ktorú ozdobne nastriekajte späť do vaječných bielikov. Prinášame zopár tipov na chutné plnky:

Tradičná plnka

Suroviny na 12 plnených polovíček vajíčok: 6 vajec, 3 až 4 lyžice majonézy, 1/2 lyžičky horčice, štipku soli a korenia, 2 lyžičky jemne posekanej čerstvej petržlenovej vňate, mletú papriku podľa chuti.

Postup: V miske rozotlačte varené žltka a zmiešajte ich s majonézou, horčicou a soľou. Dochutiť môžete korením a sladkou mletou červenou paprikou. Na záver ozdobte posekanou petržlenovou vňaťou.

Vajíčka s tuniakovou plnkou

Suroviny na 10 plnených polovíček vajíčok: 5 vajec, 80 g tuniaka v konzerve, 3 lyžice čerstvého syra, 2 vetvičky



Ilustračné foto.
zdroj foto BuyMeACoffee pixabay

tymianu, soľ, čierne korenie, plátky reďkoviek, kúsky paradajok

Postup: V miske rozotlačte varené žltka a zmiešajte ich s s tuniakom, čerstvým syrom, tymianom, soľou a čiernym korením. Na záver ozdobte plátkami reďkoviek a kúskami paradajok.

Vajíčka s cviklovou plnkou

Suroviny na 10 plnených polovíček vajíčok: 5 vajec, 1 malá varená cvikla, 3 lyžice čerstvého syra, soľ, čierne korenie

Postup: V miske rozotlačte varené žltka a zmiešajte ich s s varenou cviklou, čerstvým syrom, soľou a čiernym korením.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BEZ
WAPKY

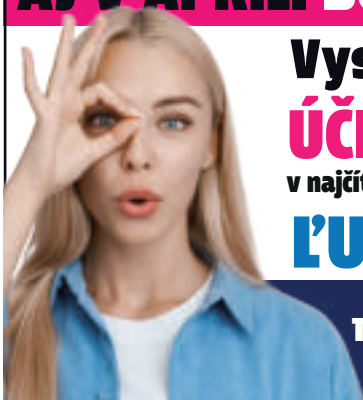


BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

BOMBA
FASÁDA

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

AJ V APRÍLI BUĎTE NA OČIACH



Vyskúšajte čím skôr

ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

L'UBOVNIANSKO

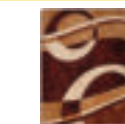
Týždenne až v **12 940**
domácnostiach

Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch

decorem.sk

KOBEREC 4959B
CHEAP HNEDÁ

-10%



od 8,19

Využite kód:

OPLATISA

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA
do poľa pre zľavový kupón v nákupnom
košíku e-shopu.

decorem.sk

KOBEREC CHEAP
K857A BÉŽOVÝ

-10%



od 16,20

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

MEDIKA
EXPERT

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



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%**

Ostaňte sami sebou
vďaka stoličkovým
výťahom Stannah

Darček v
hodnote až
do 200,- €*

Ponuka

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

Váš partner pre stoličkové
výťahy na Slovensku.
Pretože Stannah
mení váš život.

Stannah

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

*Kampaň platí pre každú objednávku do 09.5.25, nie je retroaktívna
ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.



**UŽ OD
499 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

galerica
**ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU**

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2 m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

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
trofejeeu@gmail.com

**-10%
Z CENY PRÁCE
DO 30.04.2025**

**POKRÝVAČ
TESÁR**

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

- ✓ RENOVÁCIA STRIECH
- ✓ KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
- ✓ RENOVÁCIA GARÁŽI
- ✓ OPRAVA ŽLABOV
- ✓ ZATEPLENIE
- ✓ RENOVÁCIA ŽLABOV

JANEK - 0919 495 628

HISTORICKY NAJVÝHODNEJŠIE CENY A NAJVYŠŠIE DOTÁCIE, NEČAKAJTE KÝM ZDRAŽÍEME !!!

ECO Energy www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárňa 3,18 kW

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Záruka 25 ROKOV

JARNÁ AKCIA
Zavolajte do 30.4.2025

Objednajte
fotovoltaickú
elektrárňu o
výkone minimálne
4kW a dostanete
od nás 2 panely
ZADARMO

9ks 5kw Menič

Zaplatíte len
2190€*
*Cena vrátane montáže

Tepelné čerpadlo Galmet Prima
s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo

- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

Zaplatíte len
4290€*
*Cena vrátane montáže

**Záručný servis
zabezpečuje
výrobca**