

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností

VONKAJŠIE ŽALÚZIE A ROLETY

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA ZDARMA

ŽALÚZIE, DEŇ A NOC, PLISSÉ
SCREENOVÉ CLONY, SIETE
SERVIS OKIEN
VÝMENA TESNENIA
RENOVÁCIA LAKU EUROOKIEN

www.oknorenova.sk



HODNOTA KTORÁ PRINÁŠA ÚŽITOK

0902 111 773

PAVOL JUŠČÁK - OKNORENOVA
NOVÁ 9/32 HRABUŠICE

Merkury Broker

HYPOTÉKA?

Najvýhodnejší
úrok na trhu!

www.poistimevas.sk



Citáty

John Donne

Žiadna jar, ani letná krása nemá taký pôvab, Aký som videl v jednej jesennej tvári.

ČISTENIE HROBOV

- Obnova písma, dátumy úmrtia
- Náhrobné doplnky

JEDNOHROB 80€

DVOJHROB 120€

OBNOVA PÍSMO 1,50€/znak

IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA



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



PREDAJ ŽIVEJ HYDINY VO VEĽKOM SLAVKOVE

NOSNICE

Termín: od marca cca každé 3 týždne

KURČATÁ BROJLERE

Jednodňové termín: marec a apríl

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

PERUKS POTERY

- STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
- PENOBETÓN



0948 611 918

www.cementove-potery.sk

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

0905 279 418
obhliadka ZDARMA

Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7,00 hod do 17,00 hod

www.kominar-popräd.sk
www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o., Lučivná 315
0905 279 418, Michal Hudáč



Je čas zberať medvedí cesnak

www.cujte.sk



Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

Bezplatný týždenník

SPIŠSKO
SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

EV 6204/24

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

Ročník III, rok 2026

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

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (32540 domácností)

pámy týždeň:

Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľašovce, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odořín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

nepámy týždeň:

Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľašovce, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odořín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

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-ŠALANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16.450	KOMARŇANSKO	
LV	30.580	LEVIČKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠANSKO-NM-MYS	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	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	LUCENCKO-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	ZIARSKO-ZC-B5	
ZA	50.780	ZILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VF-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADSKO-KK	
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Spúšťajú individuálne vzdelávacie účty pre dospelých

Ministerstvo školstva od 1. apríla spúšťa systém individuálnych vzdelávacích účtov, ktorý má dospelým zjednodušiť prístup k vzdelávaniu, zlepšiť orientáciu v ponuke kurzov a podporiť rozvoj zručností počas celého života.

Slovensko zavádza nový systém podpory vzdelávania dospelých prostredníctvom individuálnych vzdelávacích účtov (IVU). „Ide o nástroj, ktorý prepája ponuku overených vzdelávacích inštitúcií s finančnou podporou štátu a umožňuje ľuďom vybrať si vzdelávanie podľa vlastných potrieb na jednom mieste. Už v týchto dňoch začínajú certifikované inštitúcie zverejňovať svoju ponuku kurzov na portáli www.vzdelavamsa.sk,” informoval rezort školstva a doplnil, že individuálny vzdelávací účet je online systém, v ktorom si záujemca vytvorí svoj vzdelávací účet, vyberie vzdelávanie a získa príspevok ako aj prehľad o dostupných kurzoch, možnostiach využiť kariérové poradenstvo, overiť svoje zručnosti či požiadať o finančný príspevok na vzdelávanie. Kurzy v ponuke prechádzajú schvaľovacím procesom a sú viazané na potreby trhu práce aj rozvoj všeobecných a digitálnych zručností.

„Chceme, aby sa vzdelávanie nestalo jednorazovou etapou, ale prirodzenou súčasťou života. Individuálne vzdelávacie účty dávajú ľuďom možnosť reagovať na

zmeny na trhu práce a zvyšovať si kvalifikáciu – jednoducho, bez zbytočnej byrokracie a na jednom mieste,” uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Súčasťou systému je aj finančná podpora. V prvej fáze bude podporené vzdelávanie prvých 5-tisíc záujemcov, ktorí môžu získať príspevok vo výške 200 eur prostredníctvom zdrojov Európskeho sociálneho fondu. Celkovo je na individuálne vzdelávacie účty vyčlenených 10,4 milióna eur na obdobie troch rokov. V ďalších fázach sa počíta s príspevkami až do výšky 1 500 eur, pričom systém by mohol podporiť približne 14-tisíc ľudí. „Nárok na príspevok majú osoby vo veku od 16 do 65 rokov, s výnimkou aktívne podnikajúcich živnostníkov a študentov denného štúdia. Každý účastník môže získať príspevok raz ročne, čo umožňuje priebežné dopĺňanie kvalifikácie alebo requalifikáciu v rôznych etapách života,” priblížilo ministerstvo školstva a dodalo, že individuálne vzdelávacie účty sú súčasťou širšieho systému celoživotného vzdelávania, ktorý má ambíciu zvýšiť dostupnosť, kvalitu a prehľadnosť vzdelávania pre dospelých. Systém zároveň podporuje rozvoj zručností dôležitých pre uplatnenie sa na trhu práce a reaguje na meniace sa potreby ekonomiky.

Záujemcovia si môžu svoj individuálny vzdelávací účet založiť už dnes prostredníctvom portálu www.vzdelavamsa.sk.

» ren

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulisstrechy.sk | KLTP

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie. Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH
www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 4,50 EUR

Orez-Výrub Rizikových stromov
Orez ovocných stromov
Orez orechov + štiepokovanie

0944 181 438

Ponúkam za výhodnú cenu **KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ**

0905 764 689

Realizujeme STROJOVÉ POTERY
0948 300 988

PIESOK, ŠTRK, KAMENIVO
od 15m³ - dovoz zdarma
0948 300 988

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

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

Redakcia **Spišsko**
0905 338 878
e-mail: petrekova@regionpress.sk

STUDNE SPIŠ
VŔTANÉ STUDNE
(aj v ťažko dostupných miestach)

Studňa na kľúč bez starostí
(spojzdenie, zapojenie až do domu)

Obhliadka ZDARMA

OKRESY
SL, SNV, GL, LE, PP, KK, Tatry

0910 907 026
0917 204 213
www.studnespis.eu

VASIL
MALOVANIE - ČISTENIE STRIECH A FASÁD
0940 87 91 99

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV
NOVÁ STRECHA
0908 152 485

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
RÝCHLO A KVALITNE
Za prijateľnú cenu
0908 842 631

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

AKCIA 460 €
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

o 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

ČISTENIE PERIA, ŠITIE PAPLÓNŮV A VANKUŠŮV

DOPRAVU ZABEZPEČÍME

0950 266 074



Sa oplatí.

500 g

-66 %

1.69

-68 %

1.59

Plus 4.99

Jahody
500 g balenie
(1 kg = 3,38)
(LP: 1 kg = 3,18)

250 g

UŠETRITE' -28 %

2.49

Zelená špargľa
250 g balenie
(1 kg = 9,96)

*Opisná jednotka: 1 kg v porovnaní s predchádzajúcim štandardom porovnávania: 1 kg = 10,00

Kuracie štvrte
cena za 1 kg

-41 %

1.99

3.39

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kostí

-38 %

2.99

4.89

od pondelka 6. 4. do 12. 4.

CENOVÝ LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

Rajo Smotana na šľahanie Retro
250 ml
33 % tuku
(1 l = 4,40)

UŠETRITE' -41 %

1.10

*Opisná jednotka: 1 liter v porovnaní s predchádzajúcim štandardom porovnávania: 1 liter = 1,20

1 kus ľba
0,38 €

Sedita Horalky Retro
5 x 50 g = 250 g
(1 kg = 7,56)

UŠETRITE' -51 %

1.89

*Opisná jednotka: 1 kg v porovnaní s predchádzajúcim štandardom porovnávania: 1 kg = 3,80

Vinea biela Retro
1,5 l
+ záloh
za obal 0,15 €
(1 l = 0,79)

UŠETRITE' -35 %

1.19

*Opisná jednotka: 1 liter v porovnaní s predchádzajúcim štandardom porovnávania: 1 liter = 1,80

0,5 l ľba
1,- €

UŠETRITE' -34 %

3.99

*Opisná jednotka: 1 liter v porovnaní s predchádzajúcim štandardom porovnávania: 1 liter = 5,90

Pilsner Urquell Retro
4 x 0,5 l = 2 l
svetlý ľadňak
+ záloh za obaly 0,60 €
(1 l = 2,00)

PARKSIDE PERFORMANCE

Parkside Performance
Aku tlakový postrekovač 20 V
kus

UŠETRITE' -24 %

39.99

*Opisná jednotka: 1 kus v porovnaní s predchádzajúcim štandardom porovnávania: 1 kus = 51,99

aj online

*Pravidlo: to sú systémy agentúry NMS Market Research Slovakia vykonané v dňoch 12. 3. - 17. 3. 2026 na reprezentatívnej vzorke 2 007 respondentov.

Porovnanie tovaru = letiška platí od 6. 4. do 12. 4. 2026 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber mobilný v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk

Najlepšie ceny pre všetkých. S nami ušetríte na čokoľvek, napríklad aj na dovolenku, bez podmienok...

**OTVORENÉ
DENNE
8:00–20:00**

HECHT®

špecialista na záhradu

**NAVIGOVAŤ DO
PREDAJNE**



SPIŠSKÁ NOVÁ VES

MLYNSKÁ 39 (OC MADARAS), 05201



**platnosť akcie
8.–21. 4. 2026**

BENZÍNOVÁ KOSAČKA

HECHT 5111 SXW

- + objem motora 166 cm³
- + centrálné nastavenie výšky

**záber
51 cm**



~~409,99**~~

199,99*

ELEKTRICKÝ KROVINOREZ

HECHT 1442

- + deliteľný hriadel'
- + záber 42 cm

1400 W

**príslušenstvo
ZDARMA**



~~119,99**~~

69,99*

* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 8.4.-21.4.2026

Do akcie je určených 400 ks HECHT 5111 SXW, 300 ks HECHT 1442 (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú v € s DPH.

Tlačové chyby vyhradené. **Najnižšia cena za posledných 30 dní

www.hecht.sk

**ZĽAVA 50 %
na všetky
robotické kosačky**



VÝPREDAJ

8.–21. 4. 2026
alebo do vypredania zásob

VŔTAČKA S PRÍKLEPOM

HECHT 1077

**dvojrýchlostná
prevodovka**

príkon 1200 W
otáčky bez
zataženia 0-1000/2800
min⁻¹
príklep 0-44800 min⁻¹



~~54,99 €**~~

44,99 €*

PRÍMYSELNÝ VYSÁVAČ

HECHT 8330

príkon 1400 W
sací výkon 18 kPa
objem nádrže 30 l
hadica 1,5 m



**možné použiť
ako fukár**

~~59,99 €**~~

49,99 €*

ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH

HECHT 611

**laserom
rezaná lišta**

príkon 750 W
max. Ø strihu 24 mm
celková dĺžka lišty 68 cm
hmotnosť 4 kg

**otočná
rukoväť**



~~74,99 €**~~

59,99 €*

KOTUČOVÁ PÍLA

HECHT 1620

príkon 1800 W
otáčky bez zataženia 5000/min
priemer kotúča 210 mm
max. rezná hĺbka 73 mm



laser

~~84,99 €**~~

69,99 €*

POKOSOVÁ PÍLA

HECHT 813

príkon 1400 W
priemer kotúča 210 mm
otáčky bez
zataženia 5000/min
natáčanie stola -45° / 0° / 45°
pokosové rezy 90° - 45°
vľavo



**integrováný
laser**

~~84,99 €**~~

74,99 €*

1278
ACCU
PROGRAM
20/40 V

ACCU SPONKOVAČKA/ KLINCOVAČKA

**max. kadencia za
minútu 100**

HECHT 1515

batéria DC 20 V /
1x 2/4/6/8 Ah
kapacita zásobníka 100 ks
U-sponky / T-klinca
19-40 / 20-50 mm
batéria a nabíjačka
nie sú súčasťou



~~104,99 €**~~

84,99 €*

FUKÁR - VYSÁVAČ LISTIA

HECHT 9254

objem 25,4 cm³
rýchlosť vzduchu 245 km/h
objem vzduchu 6 m³/min



2in1

~~104,99 €**~~

89,99 €*

ZÁHRADNÝ GRIL

HECHT BARREL

rozmery 108 x 72 x 102 cm
rozmery ohniska 73 x 37 cm
hrúbka plechu 1 mm



**žiaruvzdorná
farba**

~~119,99 €**~~

99,99 €*

BENZÍNOVÝ GENERÁTOR

HECHT GG 950

motor 63 cm³
prúd 230 V 2,83 A
max. el. výkon 720 W
nádrž 4,2 l



**zásuvky
1x 230 V**

~~124,99 €**~~

114,99 €*

KOMPRESOR

HECHT 2086

**veľmi tichá
prevádzka**

príkon 1500 W
max. sací výkon 264 l/min.
nádrž 50 l
max. tlak 8 bar



~~164,99 €**~~

144,99 €*

**karburátor
WALBRO
lišta + reťaz
OREGON**

MOTOROVÁ PÍLA

HECHT 945

objem 45 cm³
dĺžka lišty 40 cm
rýchlosť reťaze 23 m/s



~~164,99 €**~~

149,99 €*

ČERPADLO DO VRTU

HECHT 3520

príkon 1000 W
max. výtlak 55 m
max. prietok 5200 l/h



Ø vrtu 110 mm

čistá voda

~~199,99 €**~~

169,99 €*

KOSAČKA LIŠTOVÁ

HECHT 587

objem 196 cm³
záber 87 cm
výška zdvihu 30-80 mm



**laserom
rezané ostrie**

Powered by
LANCINI

~~709,99 €**~~

549,99 €*

AKU ŠTVORKOLKA

HECHT 51060 RED

**predné
LED svetlá**

rozmery 118 x 70 x 71 cm
batéria 36 V / 12 Ah,
1060 W
max. zataženie 70 kg
max. rýchlosť 35 km/h



~~794,99 €**~~

699,99 €*



a ďalšie produkty za skvelé ceny nájdete v predajniach HECHT - špecialista na záhradu



Jackpot rastie,
podáš si ešte
dnes?

Urobte si skúšku šťastia.
Viac žrebovaní, viac šancí,
viac radosti!



Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

Slovensko má opäť dôvod na úsmev

V medzinárodnej lotérii Eurojackpot padla v utorok 24. marca 2026 výhra, ktorá potešila jedného z domácich hráčov. Ten si odniesol viac ako 388-tisíc eur. Hoci jackpot odolal, ide o sumu, ktorá vie výrazne zmeniť život.

Lotériu na Slovensku prevádzkuje spoločnosť TIPOS. Práve cez jej systém bola uzatvorená aj výherná stávka. Šťastlivec si tiket podal na predajnom mieste v Trnavskom kraji. Za svoju šancu zaplatil 43 eur a rozhodol sa pre takzvanú systémovú stávku. Tá síce stojí viac ako bežný tiket, no zvyšuje šance na výhru vo viacerých kategóriách.

A presne to sa aj potvrdilo. Hráč síce netrafil všetky čísla potrebné na jackpot, no v druhom výhernom poradí získal hlavnú výhru viac ako 388 563 eur. Okrem toho mu systémová hra priniesla aj ďalšie menšie výhry. Celkový zisk si tak ešte o niečo navýšil.

Rovnakú sumu ako slovenský výherca



si v rovnakom žrebovaní odniesli aj hráči z Maďarska, Španielska a Švédska. Ide teda o medzinárodnú hru, v ktorej sa šťastie môže usmiať na kohokoľvek z viacerých krajín Európy.

Napriek týmto výhram však hlavný jackpot opäť nepadol. To znamená jediné – suma určená pre najväčšieho výhercu ďalej rasti a láka tisíce hráčov naprieč kontinentom.

Eurojackpot patrí dlhodobo medzi najobľúbenejšie číselné lotérie v

Európe. Aj slovenskí hráči v nej v poslednom období zaznamenávajú viacero úspechov. Výhra v stovkách tisíc eur síce nie je jackpot, no stále ide o sumu, ktorá dokáže pokryť bývanie, splatiť dlhy alebo zabezpečiť rodinu na dlhé roky.

Treba však pripomenúť, že lotéria je predovšetkým hra. Šanca na výhru je nízka a dôležité je hrať s rozumom. Číselné lotérie sú určené len pre osoby staršie ako 18 rokov. Odborníci opakovane upozorňujú, že hráči by mali pristupovať k tipovaniu zodpovedne a vnímať ho skôr ako formu zábavy než spôsob zárobku.

Príbeh výhercu z Trnavského kraja však ukazuje, že aj relatívne vysoká investícia do tiketu sa môže v ojedinelých prípadoch mnohonásobne vrátiť. Stačí správna kombinácia čísel – a trochu šťastia.

Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Aká rieka preteká cez hlavné mesto Slovenska?

A: Dunaj

B: Váh

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



- Súťaž prebieha do piatku 10.4.2026 do 10:00
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Efektívnosť potvrdilo viac ako 236 700 ľudí na celom svete!

S touto metódou získate opäť silný sluch za 72 hodín!

Pán Marek (69) z Bratislavy sa vysmieval svojej manželke, ktorá mu kúpila náplasti s liečivými zrnkami na zlepšenie jeho zo dňa na deň slabšieho sluchu. Presvedčil sa o nich, až keď takmer spadol pod uhňajúci autobus...

Pán Marek, ohlušený hlukom ulice, nepočul, že za rohom ulice prichádza autobus. Okolo idúci chozla chytili v poslednej chvíli. Keď sa vystrašený vrátil domov, uvedomil si, že jeho strata sluchu je naozaj vážny problém. Lekárka mu odporučila nosiť načúvací prístroj, ale bol to nepríjemný, praskaloto a škripalo – skôr na obtiaž ako na pomoc! Potom si spomenul na sluchové náplasti, ktorému pred ča-som kúpila jeho žena, ktorú s nechuťou odložil do šuflády.

„Nikdy som nemal taký strach ako vtedy. Mohol som zomrieť! 3 dni som nevyšiel z domu, bol som taký šokovaný“ – hovorí Marek. „Vtedy som nosil náplasti, ktoré mi kúpila Janka. Najprv som si myslel, že je to haraburda, ale dal som im šancu. Nemal som čo stratiť! Na moje prekvapenie, už 2-3 hodiny po ich nalepení som počul oveľa lepšie. Po 3 dňoch bol zvuk čistejší a hlavne bez závad ako s načúvacím prístrojom! Dokonca som musel stíšiť televízor, pretože bol príliš hlasný. Sú to 2 týždne, manželka hovorí, že už nekričím... A nemusím sa 3x pýtať o zopakovanie, dokonca počujem aj šepot. A pomyslieť, že stačí los nalepiť tieto malé náplasti na ucho!“

Prírodná metóda na problémy so sluchom

J. Bánsky, špecialista na sluch, pravidelne odporúča svojim pacientom náplasti Vacca Complex. „S blahodarnými náplastami zo semien Vaccaria som sa prvýkrát stretol na sympóziu v Hong Kongu. Pôvodne som neveril, že niečo 100% prírodné, bez štipky moderných technológií, môže byť také účinné. Musel som to skontrolovať, a tak som si objednal dávku náplasti na testovanie. Po návrate som robil výskum na skupine 150 dobrovoľníkov vo veku 41-89 rokov a s rôznym stupňom straty sluchu. Výsledky boli jednoznačné: Akupresúrne náplasti Vacca Complex dokážu znížiť tinitus a zlepšiť sluch bez ohľadu na vek a štádium straty sluchu. Do 3 dní zlepšujú sluch o 65% a po 14 dňoch až o 90%! Štúdie tiež ukázali, že 9 z 10 ľudí po kúre výrazne znížilo svoj tinitus. Rozhodol som sa nadviazať spoluprácu s výrobcom a rozšíriť distribúciu náplasti na slovenský trh. Počas svojej

Silný sluch v každom veku

Náplasti sú neinvazívnou metódou, ktorú môže použiť každý bez ohľadu na vek, pohlavie a štádium problémov so sluchom. Výskum uskutočnený v roku 2022 Európskym audiologickým centrom v Bukurešti ukázal, že aj ľudia, ktorí majú hlbokú a dlhodobú stratu sluchu, môžu náplastami Vacca Complex:

- ✓ Zlepšiť sluch najmenej o 65% po 3 dňoch používania,
- ✓ Nenávratne znížiť tinitus za 2 týždne,
- ✓ Obnoviť sluch celého spektra zvukov – od najvyšších po najnižšie tóny,
- ✓ Umožniť rozlíšiť hlasy v dave 8-krát lepšie,
- ✓ Účinne a natrvalo korigovať akýkoľvek typ straty sluchu.



Anna, 57 rokov, Košice

ZÍSKALA SOM SLUCH AKO ZA MLADÝCH ČIAS

Vyššie 30 rokov práce na základnej škole mi doslova zničilo sluch. Načúvací prístroj som začala nosiť ako 40-ročná, no každým rokom sa mi sluch zhoršoval a zhoršoval. Okrem toho sa vyskytli aj nepríjemné tinitusy v ušiach. Skúsala som všeličo – oleje, sviečky a iné kúry, ale nič nepomáhalo. Doktor mi navrhol kochleárny implantát, ale keď som počula, ako dlho to trvá a aká je cena... To nie je na peňaženku bežného učiteľa! Našťastie som natrafila na tieto náplasti v novinách. Zaujalo ma, že sú 100% prírodné a majú len pozitívne názory. Po 3 dňoch používania som počula oveľa lepšie! Dokázala som normálne telefonovať bez toho, aby som sa musela stále pýtať, čo kto povedal. Po 2 týždňoch počujem ako 20-25-ročná a bez akéhokoľvek tinitusu.



dlhoročnej profesionálnej kariéry som sa ešte nestretol s ničím efektívnejším, a zároveň tak pohodlným“.

Aký je fenomén kúry?

Náplasti so zrnami vaccaria sú unikátnou kombináciou prírodnej medicíny (akupresúra) a moderných technológií. Vďaka svojej jedinečným vlastnostiam a inovatívnej forme môžu pomôcť pri obnove poškodených vláskových bu-

niek vo zvukovode a stimulovať ich k správnej vnímaniu okolitých zvukov. Vplyvom tlaku sa zrnka jemne rozpustia, prospešné látky v nich obsiahnuté prenikajú po-kožkou priamo do vlasových buniek. Náplasti Vacca Complex sú mimoriadne jednoduché a pohodlné na použitie. Náplasti stačí nalepiť za ucho, aby proces zlepšovania sluchu mohol prebiehať nepretržite. Takto nalepenú náplasť treba z času na čas stlačiť, aby sa zosilnil jej účinok. Náplasti sú veľmi malé a diskkrétne – nikto si ani nevšimne, že máte problém so sluchom. Nemusíte si pamätať, že si ich treba na noc zložiť ako pri načúvacích

prístrojoch, ani sa báť, že ich stratíte. Držia pevne za ušom a necitíť ich.

Už po 14 dňoch používania môžete pociťovať zlepšenie sluchu minimálne o 90% (v porovnaní so stavom pred kúrou). Konečne sa oslobodíte od hluku, praskania a nepohodlných zariadení! Od neustáleho vymieňania batérie a strachu zo straty aparátu. Bolesti hlavy a nepríjemný tlak okolo uší ostanú len spomienkou. Vacca Complex podporujú regeneráciu buniek sluchového ústrojenstva, vďaka čomu zlepšujú efektívne sluch ľudí všetkých vekových kategórií. Nezáleží na tom, či s poruchou sluchu bojujete 2 roky alebo 20 rokov – tieto náplasti Vám pomôžu odstrániť aj dlhodobý hlboký defekt úplne prirodzeným a pohodlným spôsobom.

Na Slovensku sú náplasti s liečivými zrnami dostupné len v telefonickom predaji. Neváhajte a volajte teraz – výrobca pripravil špeciálnu akčiovú ponuku pre prvých 100 ľudí.

ZAVOLAJTE UŽ DNES!

Prvých 100 ľudí, ktorí zavolajú do 17.04.2026, získa **100% zľavu!**

Neváhajte a objednajte si náplasti už teraz!

052/230 48 34

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-19:00 (Normálny miestny hovor bez príplatku) Doprava je platná!



Pri každodennom používaní takmer neviditeľné!

OKAMŽITE

Zlepšený komfort sluchu
Stimulácia procesu regenerácie vlasových buniek vo zvukovode

PO 2-3 DŇOCH

Zlepšenie sluchu až o 65%
Predpokladaná aktívna regenerácia zvukovodu

PO 14 DŇOCH

Zlepšenie sluchu až o 90%
Zníženie tinitusu
Vylepšený sluch od najnižších zvukov po najvyššie tóny
Lepšie rozpoznávanie hlasy v dave

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:
RP SN 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
plátnený spätnou SMS, ktorú Vám
vyučinuje 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 neu-
verejňujeme. V prípade záujmu
o zverejnenie tohto typu inzerátu
kontaktujte našich obchodníkov.
SMS je možné podať aj v novinách
v iných regiónoch. V takom prípade
nahradíte písmena „SN“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý naj-
dete v tlači. (Službu platbamiom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

ČÍRE PLACHTY

NA ALTÁNKY, TERASY, PRÍSTREŠKY

PLACHTY NA VOZÍKY
DO ZÁHRADY A NA STAVBU

ABAVT
prev. Švábovce 132, okr. Poprad
0915 963 345
abavt.sro@gmail.com
ABA VT sro - plachty

**MRAZUVZDORNÉ
A UV STABILNÉ**

25-015

ŠPECIÁLNE STRECHY

BELMONT

ZDARMA: obhliadka, zameranie
cenová ponuka / konzultácia,
poradenstvo

Obnova starých eternitových,
plechových a plochých striech
rodinných domov i panelákov
BEZ DEMONTÁŽE

Výmena odkvapových žlabov
Oprava komínov

**ZÁRUKA
15
ROKOV**

Špeciálne lepenie z kvalitných
bitumínových pásov rôznej farby,
vzorov a druhov
len Index total qualitate

0940 848 027 | belmont@centrum.sk

88-26-5

Peter Gregor
Táto jar: Táto jar je nanič: všetko kvitne, len ja som už nadobro
odkvitnutý...

Citáty

Už **23 rokov**
chránime Váš majetok
**NAJVÝHODNEJŠÍM
POISTENÍM**

AUTÁ DOMY/BYTY FIRMY

Zastupujeme
VŠETKY POISTOVNE

GARANCIA
všetkých čísel

Vetrová 5,
LEVOČA
0918 429 395

M. Gorkého 5,
SP. NOVÁ VES
0918 808 148

Vaša spokojnosť je naša.
Merkury Broker

99-036

čujte.sk

Je čas zberať
medvedí cesnak

www.cujte.sk

zdroj foto: Galina Pospisilová

DUĽA STRECHY

- STRECHÁRSKE PRÁCE
- KROVY
- KRYTINA
- STREŠNÉ OKNÁ
- ODKVAPOVÝ SYSTÉM

STRECHY

pre viac informácií volajte
0915 967 888
e-mail: strechadula@gmail.com

FÚKANÁ IZOLÁCIA

Najčastejšie používaná fúkaná tepelná
izolácia pre stavby je CLIMATIZER
PLUS, ktorá má veľmi dobrú odolnosť
pri dlhodobých a intenzívnych mrazoch
a zároveň účinne bráni prehrievaniu sa
konštrukcií, čo sa nedá povedať o
"umelo" vyrábaných izoláciách či už na
báze peny alebo minerálnych či sklo
minerálnych vlákien.

Climatizer Plus

99-037

REGIONPRESS

NAHLAS...

...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

**Chcem priniesť do nášho mesta
pevnú prácu, otvorenosť a riešenia,
ktoré ľuďom pomôžu**

**Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku,
otvorenosť a zodpovedného riadenia**

Štvrtstranový PR článok | Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: **Marcela Petreková** | petrekova@regionpress.sk | 0905 338 878

Svetlý týždeň

Keď sa na Veľkonočnú nedeľu rozozvúčia kostolné zvony, atmosféra v chrámoch sa výrazne mení. Ticho a sústreďenie Veľkého týždňa strieda radosť. Kristus vstal z mŕtvych a tento fakt určuje tón nasledujúcich dní.

Vo viacerých východných kresťanských tradíciách sa týždeň po Veľkej noci nazýva Svetlý týždeň. Názov nie je náhodný. Odkazuje na svetlo, ktoré podľa viery kresťanov priniesol Ježiš do sveta: svetlo, ktoré prelamuje tmu smrti a hriechu.

V biblickom jazyku sa hovorí, že Kristus vstal z mŕtvych na ôsmy deň. Tento obraz presahuje bežný týždenný rytmus a symbolizuje nový začiatok, nové stvorenie a prísľub neba. Práve preto východní kresťania hovoria o tomto období ako o jednom nepretržitom dni. Radosť zo zmŕtvýchvstania sa neuzatvára do jedného sviatku, ale pretrvávajú.

Podobnú logiku pozná aj západná tradícia. Katolícka cirkev slávi tzv. veľkonočnú oktávu – osem dní, počas ktorých sa každý deň liturgicky prežíva, akoby bol Veľkonočnou nedeľou.

Pre Svetlý týždeň je príznačné aj to, že sa počas neho nepostí. Cirkev akoby na chvíľu ochutnávala radosť neba. Liturgia je slávnostná, chrámy sú otvorené a spev je radostnejší než inokedy.

Tento čas má aj ďalší názov: Biely týždeň. Pochádza zo starobylej praxe prvých kresťanov. Tí, ktorí prijali krst počas Veľkej noci, nosili celý týždeň biele rúcho ako znak nového života. Až nasledujúcu nedeľu si ho odkladali. Aj preto sa táto nedeľa v minulosti nazývala dominica in albis, nedeľa, keď sa odkladajú biele šaty. Biela farba, prítomná aj v liturgických rúchach, ešte viac podčiarkuje symboliku svetla. Chrám počas týchto dní doslova žiari nielen výzdobou, ale aj obsahom toho, čo sa v ňom slávi.

Ak by sme mali pomenovať hlavnú myšlienku Veľkej noci, bolo by ňou práve svetlo Krista. Svetlo, ktoré prináša nádej, orientáciu a nový začiatok. Svetlý týždeň je jeho predĺženou ozvenou. A tak dni po Veľkej noci nie sú len doznievaním sviatkov. Sú pozvaním zostať v radosť, ktorá sa nekončí jedným ránom.

www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN
» ACN

Nazbierajme si medvedí cesnak

Ak sa v najbližších dňoch chystáte na vychádzku do lesa, nezabudnite si so sebou vziať aj košík. Nazberať si doň môžete medvedí cesnak, ktorý rastie približne od polovice marca do polovice mája a darí sa mu najmä na vlhkých miestach. Pozor, nepomýľte si ho s listami konvalinky, ktoré sú jedovaté.

Medvedí cesnak obsahuje podobné prospešné látky ako cesnak kuchynský, len ich pomer je odlišný. Zbierame z neho mladé, nepoškodené listy až do chvíle, kým rastlina nevytvorí kvety.

Účinky na zdravie

Podľa odborníkov môže medvedí cesnak posilniť našu imunitu, blahodárne účinky má však aj na trávenie, využíva sa tiež na liečbu vysokého krvného tlaku a chudokrvnosti.

Použitie

Medvedí cesnak môžeme pridávať čerstvý do rôznych zeleninových šalátov, polievok či na ochutenie mäsa. Pripraviť si z neho môžeme aj pesto.

Náš tip: Pesto

Budeme potrebovať:

- medvedí cesnak,

- panenský olivový olej,
- soľ,
- orechy – vlašské,
- píniové alebo lieskové – podľa vlastného výberu (môžete vynechať)

Postup:

Medvedí cesnak poriadne umyte pod tečúcou vodou a dobre osušte. Následne ho vložte do mixéra, prípadne mažiara a spracujte na kašu. Pridajte soľ podľa chuti, obľúbený druh orechov a postupne prilievajte olivový olej tak, aby vznikla vami požadovaná konzistencia.

Pesto môžete použiť napríklad na ochutenie cestovín, nátierok či šalátov.



zdroj foto Couleur pixabay

» ren

Pripravte si nátierky a šaláty

Vyčarujme si na tanieri jar

V tomto období náš organizmus priam prahne po vitamínoch. Na pulkoch obchodov či u predajcov na trhu je už v ponuke dostatok mladej jarnej cibulky, reďkovky, šalátov či pažitky, z ktorých si môžeme pripraviť chutné šaláty či nátierky a doplniť tak potrebné vitamíny.

Nátierka s jarnou cibulkou

Suroviny: 1/2 zeleru, 4 mrkvy, 2 jarné cibulky, šťavu z polovice citróna, 250 g tvarohu, 1 biely jogurt, soľ

Postup: Zeler a mrkvu najemno nastrúhame, jarnú cibuľku pokrájame na kolieska, všetko vložíme do misky a dôkladne premiešame. Pridáme šťavu z citróna, tvaroh, biely jogurt a opäť premiešame. Dochutíme soľou. Podávame s celozrnným chlebom, prípadne bagetou.

Reďkovková nátierka

Suroviny: 3 viazaničky reďkovky, 100 g masla, 3 ks krémového syra, 3 na tvrdo uvarené vajcia, 1PL nasekanej pažitky, citrónová šťava a soľ na dochutenie, reďkovku na zdobenie pokrájajú na kolieska

Postup: Maslo dáme do misky, necháme ho zmäknúť a následne vymiešame

s krémovým syrom a soľou. Na strúhadle s väčšími slzičkami postrúhame umyté reďkovky a na tvrdo uvarené vajčička a pridáme do misky k vymiešanému maslu so syrom. Ochutíme citrónovou šťavou. Nátierku podávame natretú na tmavý alebo celozrnný chlieb. Ozdobíme nasekanou pažitkou a kolieskami reďkovky.

Zemiakový šalát s reďkovkami

Suroviny: 500 g zemiakov, 3PL olivového alebo repkového oleja, 2PL jablčného octu, 2 ČL horčice, 1ČL medu, 8 reďkoviek, 2PL nasekanej pažitky, soľ, mleté čierne korenie

Postup na zálievku: Metličkou v miske vymiešame horčicu, ocot, med, soľ a mleté čierne korenie a za stáleho miešania prilievame olej.

Postup na šalát: Zemiaky umyjeme, vložíme do hrnca s vriacou vodou a uvaríme do mäkka. Po uvarení zo zemiakov zlejeme vodu a necháme ich vychladnúť. Zemiaky zbavíme šupky, rozkrojíme na polovice a vložíme do misky. Pridáme umyté a na kolieska nakrájané reďkovky. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a necháme odstáť. Šalát pred podávaním posypeme nasekanou pažitkou.



Ilustračné foto.

zdroj foto elenaiks pixabay

Rýchly jarný šalát

Suroviny: 1 hlávkový šalát, 2 jarné cibulky, 1 zväzok reďkovky

Zálievka: 1 PL olivový olej, 1 KL citrónová šťava, biele mleté korenie, cukor podľa chuti, petržlenová vňať

Postup na zálievku: Metličkou v miske vymiešame olivový olej, citrónovú

šťavu, mleté biele korenie, cukor.

Postup na šalát: Do misky natrháme hlávkový šalát, pridáme na tenké kolieska pokrúpanú cibuľku a na plátky pokrúpanú reďkovku. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a pred podávaním posypeme posekanou petržlenovou vňaťou.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

	Š x V x D	
GRETA TOP	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 €
GOLIAŠ	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 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU

460011

AJ V APRÍLI BUĎTE NA OČIACH



Vyskúšajte čím skôr ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

SPIŠSKO

Týždenne až v **32 540**
domácnostiach

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
0907 877 862

LEPŠIA PRÁCA SK

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk



Revolúcia vo svete
fitness dorazila
na Slovensko



INFORMÁCIE:

+421 907 895 865
info@imbodysport.sk

Páči sa mi



POPRADSKO.SK
na facebooku

Staň sa fanúšikom
stránky a sleduj:

- nové inzeráty
- dôležité info
- tipy na voľný čas
- súťaže, ...

POMÁHAME
REGIÓNOM



"Poskytujeme všeobecne
prospešné služby pre ľudí
v našich regiónoch"

DARUJTE
NÁM **2%**
Z DANE

HLAVNÉ ČINNOSTI NAŠEJ
NEZISKOVEJ ORGANIZÁCIE



ZDRAVOTNÍCTVO
A SOCIÁLNA POMOC



PODPORA
TALENTOV



PODPORA
A ROZVOJ REGIÓNOV

REGIONPRESS ľudom, o.z.
Martinčekova 783/17
821 01 Bratislava-Ružinov
Slovenská republika
www.pomahameregionom.sk

IČO: 52 385 515
Transparentný účet (FIO banka):
IBAN: SK48 8330 0000 0023 0209 1402
Registrácia o.z.: VVS/1-900/90-56512

REGIONPRESS

NAHLAS...

...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi



Štvrtstranový PR článok

Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: **Marcela Petreková** | petrekova@regionpress.sk | 0905 338 878

