

# POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

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

## VONKAJŠIE ŽALÚZIE A ROLETY

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA ZDARMA  
NOVÝ SHOWROOM Kopečná 252/2, Poprad



SERVIS OKIEN  
VÝMENA TESNENIA  
RENOVÁCIA EUROOKIEN  
PLISSÉ, DEŇ A NOC, SIETKY



HODNOTA KTORÁ PRINÁŠA ÚŽITOK

0902 111 773 [www.oknorenova.sk](http://www.oknorenova.sk)

O.K. OKNO  
plast drevo alu



[WWW.OKOKNO.SK](http://www.okokno.sk)



ŠIROKÁ  
PONUKA  
PRODUKTOV

ŠPIČKOVÉ  
KOMPONENTY

KVALITNÉ  
PREVEDENIE

VÝHODNÉ  
CENY

vonkajšie/vnútorne  
ŽALÚZIE

MARKÍZY

SIETKY

KONTAKT:  
0948 081 256

DOSTOJEVSKÉHO 23 (VEDLA UTÓPIE)

**Kamenárstvo**

Predajňa SVIT, ul. SNP 145

oproti Bille

NAJVÄČŠÍ VÝBER  
pomníkov  
na Slovensku

...SERIOZNE A KVALITNE...

0948 906 102

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

**ŽALÚZIE, SIETKY**

proti hmyzu  
rýchlo, lacno, kvalitne

0907 942 957

[www.lacne-zaluzie.sk](http://www.lacne-zaluzie.sk)

Citáty

Lev Nikolajevič Tolstoj

Jar je čas plánov a projektov.

**KÚPIM ORNÚ PÔDU** aj podiely  
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

0950 713 550

**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](http://www.cistenie-hrobov.sk)

**Súťaž týždňa s Tiposom**

Viac na dvojstrane vo vnútri



Vaše výhry, naša radosť

## Bezplatný týždenník

POPRADESKO  
KEŽMARSKO

EV 6206/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bajkalská 3852/20  
POPRADE  
popradsko@regionpress.sk

## INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878  
Miroslav Imrich 0907 895 865  
Bc. Lenka Šubová 0907 877 862www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

## DISTRIBÚCIA (41520 domácností)

## Každý týždeň:

Poprad, Kežmarok, Abrahámovce,  
Huncovce, Spišská Belá, Vlková,  
Vrbov, Spišská Sobota, Stráže  
pod Tatrami, Batizovce, Hozelec,  
Hôrka, Hranovnica, Jánovce, Kra-  
vany, Lučivná, Spišská Teplica,  
Spišské Bystré, Spišský Štiavnik,  
Svit, Štrba, Švábovce, Vikartovce,Vydavateľ nezodpovedá za obsah a  
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-  
de, 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	GALANJSKO-SALIANSKO	
HC	30.330	HIDOVCEKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

## Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LIČENECOKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

## Východné Slovensko

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

## Epileptický záchvat a prvá pomoc

V týchto dňoch sme si pripomenuli Svetový deň epilepsie známy aj ako fialový deň. Viete rozpoznať epileptický záchvat a poskytnúť epileptikovi adekvátnu prvú pomoc? Prinášame odporúčania odborníkov zo Slovenského Červeného kríža.

## Epileptický záchvat sprevádza:

• Náhle bezvedomie s pádom na zem, pri ktorom môže postihnutý chrčať či vydávať neartikulované zvuky.

• Dochádza uňho k prehnutiu celého tela a následným rytmickým kŕčovitým zaskľobom svalov. Tie sú najviditeľnejšie na končatinách a môžu trvať niekoľko sekúnd až minút.

• Na perách sa mu tvorí pena a môžu zmodrieť, rovnako ako iné sliznice a koncové časti tela.

• Môže dôjsť k samovoľnému úniku moču aj stolice.

## Ako sa dá pomôcť?

## Zabráňte sekundárnym poraneniam:

• Odstráňte z okolia postihnutého všetky nebezpečné predmety, a ak sa dá, podložte mu hlavu rukami alebo niečím mäkkým, aby si ju neudieral o zem.

• Nebráňte kŕčom, sú veľmi silné. Ak sa ho budete snažiť fixovať, môžete mu spôsobiť poškodenie chrbtice až zlomeniny.

• Rovnako sa nesnažte pacientovi niečo vkladat do úst alebo vytiahnuť jazyk – je to vysoko rizikové preňho aj pre vás.

## Po odznení záchvatu:

## Človek môže byť zmätený, nepokojný, vyčerpaný a mať stratu pamäte:

• Uložte ho do stabilizovanej polohy na bok a zostaňte pri ňom do nadobudnutia úplného vedomia. Až vtedy mu môžete ponúknuť trochu tekutiny, prípadne užiť mimoriadnu dávku lieku proti epilepsii, ak ho má pri sebe.

• Ak treba, ošetríte mu poranenia vzniknuté pri páde.

Približne do hodiny od odznenia záchvatu by mal byť postihnutý opäť schopný bežnej činnosti.

## Záchranú zdravotnú službu volajte okamžite, ak:

- ide o prvý záchvat postihnutého
- záchvat trvá viac ako 15 minút
- záchvat je veľmi silný alebo sa opakuje
- pri páde došlo k úrazu hlavy, chrbtice, či inému poškodeniu

» ren

## UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

## STRECHY

0907 940 920

- ▶ opravy striech
- ▶ rekonštrukcie
- ▶ výmena žľabov
- ▶ nátery striech

## 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

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 5,50 EUR

1994 31 ROKOV SKÚSENOSTI 2025

**Kamenárstvo Budaj**

HRANOVNICA, SNP165  
0905 724 971  
0905 375 047

budajludovit@gmail.com  
www.kamenarstvobudaj.sk

**Autoservis**  
Michal Cehula, Hranovnica - DUBINA

Akcia: vstupná prehliadka ZDARMA

0907941121

Výmena oleja a filtra od 60€

NÁTERY STRIECH  
OPRAVA KOMÍNOV

NOVÁ STRECHA  
ZÁ KVALITNÝM CENOU

0908 152 485

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

STUDNE SPIŠ

**VŔTANÉ STUDNE**  
(aj v ťažko dostupných miestach)

Studňa na kľúč  
bez starostí

(spojazdenie, zapojenie až do domu)

Obhliadka ZDARMA

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

0910 907 026  
0917 204 213  
www.studnespis.eu

Naša špajza

bio a handmade obchodík  
s kaviarňičkou vo Svite

- ovocné a zeleninové šťavy
- medicínálne šťavy
- oleje, čaje, BIO, RAW, DIA
- bezlepkové potraviny
- syridlo, 100% ovčia bryndza
- sypané čaje, koreníe, hriby
- náhradné sladidlá
- výživové doplnky
- prírodná kozmetika
- handmade bižutéria a darčeky

Obchodné centrum A1, Ulica SNP 264/3, 059 21 SVIT  
pondelok-piatok 8.00 - 17.00 • sobota 8.00 - 12.00  
nasaspajza777@gmail.com f Zdravá špajza  
0948 630 274

Čínske príslovie  
Na jeseň sa predáva ovocie, na jar - lieky.

Citáty

**BEZPEČNOSTNÉ DVERE**

Naše OCELOVÉ 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

V ponuke aj bezpečnostné dvere  
SECURIDO a SECUM

0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 • Otvorené:  
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA

Redakcia  
**Popradsko**  
0905 338 878  
0907 877 862

# KVALITNÉ VSTAVANÉ SKRINE

- Vstavané skrine
- Kuchynské linky
- Nábytok na mieru
- Porez veľ'koplošného materiálu
- Olepanie hrán

**iba teraz -30%**  
**Výstavná predajňa v Poprade - Spišská Sobota**  
 Brokoffova ulica  
 v areáli družstva

**0905 155 411**

**Lunadoor Luna**  
 lunadoor@gmail.com | www.lunadoor.sk

**FASADOVO**  
**FÚKANÉ A STRIEKANÉ IZOLÁCIE** Celé Slovensko  
 Timeo, s.r.o.  
 0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

**MALIARSTVO**  
 - Nátery striech  
 - Nátery kostolov  
 - Nátery vo výškach  
 - Oprava komínov  
 - Maľovanie fasád  
**0940 167 755**

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
 REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV  
 Zľava na materiál **45%**  
 0948 012 507 • www.profikominy.sk

**MONTÁŽ STREŠNÝCH ZÁBRAN A ŽLABOV**  
 REKONŠTRUKCIA STRIECH  
**0952 264 819**

**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  
**MORIÁKY**  
 termín: máj ■ váha: cca 2,5 kg  
 Prijímame objednávky na tel. č.  
**0911 952 229 alebo 052 7767 359**

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

**Realizujeme STROJOVÉ POTERY**  
**PIESOK, ŠTRK, KAMENIVO**  
 od 15m<sup>3</sup> - dovoz zdarma  
**0948 300 988 0948 300 988**

**OBNOVA NÁPISOV A DOSEKÁVANIE DÁTUMOV NA POMNÍKY**  
**PRIAMO NA CINTORÍNE**  
**čistenie dvojrobu 100€**  
**0944 229 001**  
 www.zlate-pismo.sk

**STRIEKANÉ IZOLÁCIE**  
**12,50 €/m<sup>2</sup>** pur penou, hrúbka 20 cm  
**0,58 €/m<sup>2</sup>** hrúbka 1 cm  
 • najlepší pomer kvalita/cena  
 • predĺžená záruka na 60 mesiacov  
 • diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene  
**AKCIA**  
 omiетки pucovka od **5,05€** s materiálom  
 Partner firmy Stavpoč Jendrol'  
**STAVEBNÉ PRÁCE**  
 tel: **0915 363 983**  
**POTERY A STROJOVÉ OMIETKY**  
**IZOLÁCIA PODKROVIA**  
 MONTÁŽ SADROKARTÓNU **9,50€/m<sup>2</sup>**  
**ZATEPLOVANIE rodinných domov**  
 tel: **+48 665 719 051**

**ŠUMNÁ STRECHA**  
 Nátery striech  
 Nátery kostolov  
 Opravy komínov  
 Výmena striech  
**0940 849 592**

**Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV**  
 - Frézovanie 1 m - 15 €  
 - Certifikovaný žiaruvzdorný materiál  
 - Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet **900€**  
 - Obhliadka zdarma, dohoda istá  
**0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com**

**VASIL**  
 MAĽOVANIE - ČISTENIE STRIECH A FASÁD  
**0940 87 91 99**

## 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.

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

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 využitia kariérového poradenstva, overiť svoje zručnosti či požiadať o finančný príspevok na vzdelávanie. Kurzy v ponuke prechádzajú schvalovacím procesom a sú viazané na potreby trhu práce aj rozvoj všeobecných a digitálnych zručností.

Súčasnou 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 rekvizitáciu 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.

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

Záujemcovia si môžu svoj individuálny vzdelávací účet založiť už dnes prostredníctvom portálu [www.vzdelavamsa.sk](http://www.vzdelavamsa.sk).

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

AUTÁ, DOMY/BYTY, FIRMY

Zastupujeme VŠETKY POISTOVNE

Dr. Alexandra 52 KEŽMAROK 0915 938 139  
 Partizánska 687/88 POPRAD 0911 737 937  
 Huszova 1 POPRAD 0948 108 288

**Merkury Broker**

## Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní poplatný 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, drobnochov  
 6 – Hobby a šport  
 7 – Deťom  
 8 – Darujem  
 9 – Zoznámenie  
 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvěřujeme. 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 „PP“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



Jackpot rastie,  
podáš si ešte  
dnes?

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



Vaše výhry, naša radosť

[WWW.TIPOS.SK](http://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](http://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](http://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](http://www.tipos.sk/region)

## 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](http://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

	ŠxVxD	
GRETA TOP	2x2x4 m	499 €
GLORIA	2,58x2x4 m	599 €
GALA	3x2x4 m	469 €
GENIO	3x2,07x4 m	499 €
GARANT	3x2,07x4 m	599 €
GULLIVER	3x2,07x4 m	669 €
GOLIAŠ	3x2,1x4 m	749 €
GORAL	3x2,3x4 m	749 €
GALINA	3x2,27x4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 [galerica.sk](http://galerica.sk)

galerica  
ODOLNÉ SKLENÍKY  
Z POLYKARBONÁTU

## AJ V APRÍLI BUĎTE NA OČIACH



### Vyskúšajte čím skôr

### ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

## POPRADESKO

Týždenne až v **41 520**  
domácnostiach

## NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE  
0907 877 862

LEPŠIA PRÁCA SK

IMBODY SPORT

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

INFORMÁCIE: +421 904 896 262  
+421 907 895 865



Revolúcia vo svete  
fitness dorazila  
do Kežmarku



Pridte si vyskúšať

inspirimate

Trhovište 748/4,  
060 01 Kežmarok  
Tel.: 0902 469 374

## Páči sa mi



POPRADESKO.SK  
na facebooku

Staň sa fanúšikom  
stránky a sleduj:

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

POMÁHAME  
REGIÓM

"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](http://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](mailto:petrekova@regionpress.sk) | 0905 338 878

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**GS**  
EUROTHERM  
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV  
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY  
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV  
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITE  
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ  
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE  
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ  
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO  
ČI NEREZ?  
S TÝM SI HRAVO  
PORADÍME!  
ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**



**Stannah**



**Ponuka**  
Darček v  
hodnote až  
200,- €

**Stoličkový výťah Stannah:**  
**užívajte si svoj domov naplno**

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



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

**0800 162 162**

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

pred po

BEZ WAPKY

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

EKOLOGICKE ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA  
FASÁDA**

BEZPLATNÁ  
UKÁZKA

**EXPERTI NA STRECHY**  
**POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE**

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽL'ABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**-10%  
Z CENY PRÁCE**

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**  
**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

**STDCZ STD DONIVO s.r.o.**  
HĽADÁME

**VODIČOV MKD**  
NA PRAVIDELNÉ LINKY AT-DE

**ZARÁBAJ AŽ 2400 € v ČISTOM**  
+ VÝKONNOSTNÉ ODMEŇY

- ~ VÍKENDY DOMA
- ~ UBYTOVANIE
- A DOPRAVA HRADENÉ FIRMOU

**+420 728 235 046 • nabor@std.sk**

**NESTABILNÝ PLYN ? DRAHÉ PELETY ? UHLIE ? DREVO ? KOKS ?**

**VOLAJTE: 0914 403 131** U NÁS MÁME JASNO

info@ecoenergy.sk

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**  
POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

**5290€**

VY SI UŽITE TEPLU A \*platí pre verziu 10kw  
ČAKANIE NA DOTÁCIU NECHAJTE NA NÁS  
**VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU**

- 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 pre radiátory  
- výstupná teplota až 65°C  
- 10kw verzia vykúri 150m2

**ECO Energy Galmet**

60L AKU