

L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

HP Business Partner

PREDAJ A SERVIS PC&NTB
Kristián Kaleta -EL-COMP TRADE

**ZNAČKOVÉ PC
 NOTEBOOKY
 MONITORY, TABLETY**

EL-COMP **EL-COMP**

STARÁ L'UBOVŇA **STARÁ L'UBOVŇA**
 Mierová 14 Nám. Sv. Mikuláša 26
 0905 464 632 0948 823 624

TONERY a CARTRIDGE pre všetky typy tlačiarní

www.slprofi.eu

**okná • dvere
 parapety • žalúzie
 klampiarske výrobky**

DULEXIM

**najlepšie ceny
 v okrese SL**

THERMO VAL

podlahové kúrenie
 vykurovacie káble
 vykurovacie rohože
 termostaty

Garbiarska 19/82,
 064 01 Stará Ľubovňa
www.dulexim.sk,
 e-mail: info@dulexim.sk
 tel.: 052 43 214 59
 tel./fax: 052 43 214 92

0905 507 735

**FRÉZOVANIE
 a VLOŽKOVANIE
 komínov**

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

Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7.00 do 17.00 hod.

obhliadka ZDARMA

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

Erimont s.r.o. Lučivná 315

0905 279 418
 Michal Hudáč

INZERUJTE U NÁS

0907 877 862
 lubovniansko@regionpress.sk

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

www.regionpress.sk

www.regionpress.sk

REGIONPRESS

ZÁLOŽŇA

OD ROZVOJ

TEPOVAČKA KÄRCHER PUZZI 105

95-038

Páči sa mi

LUBOVNIANSKO na facebooku

Staň sa fanúšikom stránky a sleduj:

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

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

uzavierka ďalšieho vydania regionálnych novín STARÁ L'UBOVŇA **8. apríla 2026**

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

TIPOS
 Vaše výhry, naša radosť

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

35-0013

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Ročník III, rok 2026

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

INZERCIA

Bc. Lenka Šubová **0907 877 862**

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:
Stará Ľubovňa, Čirč, Forbasy, Hniezdede, Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolíneček, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantsko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezínsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučenecko+VJK+PT
MT	38.570	Martinskovo+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	Žiarosko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskovo+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Ľubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

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 schvalovacím 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 rekvalifikáciu 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.

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

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 4 EUR

PREDAJ ŽIVEJ HYDINY VO VEĽKOM SLAVKOVE

NOSNICE
Termín: od marca cca každé 3 týždne

KURČATÁ BROJLERE
Jednodňové ■ termín: marec a apríl
Jednokitové ■ 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**

Čujte.sk

Je čas zberať medvedí cesnak

www.cujte.sk

KAP 0910 105 396 / 0911 933 817

www.kap-bj.sk kap.zamkovadiazba@gmail.com

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

VYPRACOVANIE CENOVEJ PONUKY ZDARMA

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

NÁTERY STRIECH

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

0940 366 431

FARBA KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIJATEĽNÚ CENU

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0907 877 862

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

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

Čalúnnictvo

Slánska 8, Prešov
Tel: 0911 567 934
olgarasewava@gmail.com

V ponuke aj predaj čalúnnickej kože

od 26 €, bez DPH

Prijímame objednávky na rok 2026 v oblasti:

- výkopové a zemné práce
- kanalizačné a vodovodné prípojky
- pokládka zámkovej dlažby
- jednoduché stavebné práce
- obhliadka a cenové ponuky zdarma

PM Instal
PLAVNICA 222

www.pminstal.sk ☎ 0905 299 414

MALIARSTVO

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Maľovanie fasád

0940 167 755

MONTÁŽ STREŠNÝCH ZÁBRAN A ŽLABOV

REKONŠTRUKCIA STRIECH

0952 264 819

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 sponplatnený 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 „SL“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Čujte.sk

Plnené vajčička na tri spôsoby

www.cujte.sk

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

NOVÁ STRECHA
Za rozumnú cenu

0908 152 485

Nátery striech

Opravy komínov

0940 823 590

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
0907 877 862

LEPŠIAPRÁCA^{SK}

ŠUMNÁ STRECHA

Nátery striech

Nátery kostolov

Opravy komínov

Výmena striech

0940 849 592

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech

-nátery kostolov

-oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

S		6			5			
U	5			1			2	6
D		2	1		7	9		
O								
K	8	9					7	4
U			7					6
	1					7		
		7					6	4
			2			1		8

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

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 záškľbom 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 chrčtice až zlomeniny.

- Rovnako sa nesnažte pacientovi niečo vkladať 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.

Záchrannú 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, chrčtice, či inému poškodeniu

» ren

Meniny oslavujú



April

3. Richard
4. Izidor
5. Miroslava
6. Irena
7. Zoltán
8. Albert
9. Milena
10. Igor
11. Július
12. Estera
13. Aleš
14. Justina
15. Fedor



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

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 pretrváva.

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 pokrájanú cibuľku a na plátky pokrájanú reďkovku. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a pred podávaním posypeme posekanou petržlenovou vňaťou.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



	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

galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU

460011

AJ V APRÍLI BUĎTE NA OČIACH



Vyskúšajte čím skôr

ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

L'UBOVNIANSKO

Týždenne až v **12 940**
domácnostiach

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
0907 877 862

LEPŠIA PRÁCA SK

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk

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



Revolúcia vo svete
fitness dorazila
do *Starej Ľubovne*

Príďte si vyskúšať

FORMA CLUB

Levočská 27,
Stará Ľubovňa, 064 01
Tel.: 0903 692 367



Páči sa mi



POPRAJSKO.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

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

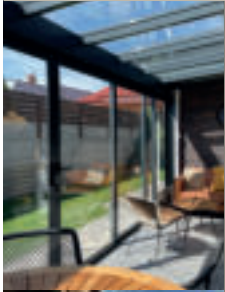
GS
EUROTHERM
MONT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠť SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOŠť, 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

pred po

BEZ WAPKY

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

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

EKOLOGICKE ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

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

info@ecoenergy.sk



www.ecoenergy.sk

Základná domácnostná
Fajčenie celkom
obnoviteľné zdroje
energie

Operatívne centrum
Európskeho úradu
pre životné prostredie

Chápeme
Vaše
potreby,
a preto
Vám kotol
na tuhé
palivo/plyn
necháme
zapojený a
funkčný

Spičkové
komponenty
Intuitívne
ovládanie
Profesionálna
montáž
Kvalitný
servis
Funguje aj
pri -25°C

~~15 000 €~~
~~12 000 €~~
~~9 000 €~~
Kvalitné
tepelné
čerpadlo
nemusí stať
desiatky
tisíc eur

U NÁS MÁME JASNO

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

5290 €

VY SI UŽITE TEPLA 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