

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

VÝKUP KROJOV
a ich súčastí, plátňo kašmírové sukne, šatky brokátové šatky, štofky
0908 627 952

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk



- Výroba samonosných schodísk
- Obloženie betónového schodišťa drevom
- Schodišťové zábradlie
- Materiál drevo - buk, dub, aj cudzokrajná drevina, nerez
- Montáž po celej SR



Schody vyrábame od roku 2020

OBJEDNÁVKY: 0905 204 171 | 0903 568 101

Špeciálna akcia
ku Dňu matiek

10+(4+1) ZDARMA

Kúpte si balíček 10-tich kyslíkových terapií v hyperbarickej komore a my Vám k tomu dáme 4 ZDARMA a navyše pre veľký úspech 1 terapiu darujeme dieťaťu so špeciálnymi potrebami *

OBJEDNAJTE SA
0940 500 545
alebo cez messenger

POTEŠTE SVOJU MANŽELKU. MAMKU. SVOKRU. BABKU A DARUJTE JEJ DARČEK. NA KTORÝ NEZABUDNE
* Akcia platí do 31.5.2024

BeOXY - hyperbarické centrum

RIZIKOVÉ OREZY a VÝRUBY STROMOV
starostlivosť o záhrady stromy, kríky, živé ploty **0918 290 314**

Predám používané japonské malotraktory Yanmar, Kubota, Iseki,... Cena od 5999eur s DPH
0944 215 068

LIKVIDÁCIA AZBESTU Likvidácia azbestových strešných krytín
0904 638 568
www.azbeststrecy.sk

PREDAJ A SERVIS PC-Kristián KALETA

EL-COMP, Mierová 14, SL (za večierkou) | NAJCOMP, Nám. sv. Mikuláša 26 (pri VÚB)
0905 464 632, info@lubovnan.sk | 0948 823 624, info@najcomp.sk
otvorené: PON - PIA 10.00 - 17.00 h | otvorené: PON - PIA 09.00 - 17.00 h

ZNAČKOVÉ PC NOTEBOOKY MONITORY, TABLETY

KOPÍROVANIE LAMINOVANIE TLAČ - FOTOGRAFIE, OZNÁMENIA
Prerobenie VHS → DVD

TONERY a CARTRIDGE pre všetky typy tlačiarní

www.slprofi.eu

IDETE NA DOVOLENKU, SLUŽOBNÚ CESTU?
PONUKAME KUFRE RÔZNYCH VEĽKOSTÍ A FARIEB

0948 823 624

STARÁ LUBOVŇA
Nám. Sv. Mikuláša 26 (pri VÚB banke)

ZÁLOŽŇA
ŠPERKY A ELEKTRONIKA
www.KASA.sk

KASA PENIAZE PRE VÁS
Otváracia doba
Pondelok 8:00 - 12:00, 12:30 - 16:00
Sobota: zatvorené

NAJLEPŠIA CENA ELEKTRONIKY A ZLATÝCH ŠPERKOV V MESTE

OD ROZVOJ

okná • dvere
parapety • žalúzie
klampiarske výrobky

DULEXIM

najlepšie ceny v okrese SL

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

PRENÁJOM VÝKONNÉHO PROFI TEPOVAČA KÄRCHER PUZZI 10/1

COMP 0948 823 624
0905 464 632 www.sl-rent.eu
Nám sv. Mikuláša 26 (pri VÚB)

Vhodný na tepovanie sedačiek, koberec, matracov atď.

PRENÁJOM STENOVÉHO A STROPNÉHO DEBNENIA

STARÁ ĽUBOVŇA

0910 863 603 | 0905 464 632



Správna voľba

1+1 ZADARMO

1.98**

0.99*

Slniečnicový olej 1 l

*Cena do kas. pri kúpe 2 kusov = 0,99 €
**Cena do kas. pri kúpe 1 kusov = 1,98 €
Cena za 2 kusy = 1,98 €



2+1 ZADARMO

1.29**

0.86*

Kryštalový cukor 1 kg

*Cena do kas. pri kúpe 3 kusov = 0,86 €
**Cena do kas. pri kúpe 1 kusov = 1,29 €
Cena za 3 kusy = 2,58 €



26% ZĽAVA

13.50***

9.90 (1+1,98)

Pilsner Urquell 10 x 0,33 l + 0,1 l 333 ml

0,5 l iba **0.99**

DARČEK PONOŽKY



OD PONDELKA

OD PONDELKA 13. 5. DO NEDELE 19. 5. ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB



35% ZĽAVA

5.23***

3.39

Pomaranče XXL 3 kg balenie

1 kg iba **1.13**



Lidl
STANOK
BERNE ČERNOTE

51% ZĽAVA

3.49***

1.69 (1 kg = 2,60)

Cherry paradajky strapcové XXL 650 g balenie



42% ZĽAVA

6.99

3.99

Kuracie stehná XXL cena za 1 kg bez kostí a kože

MÁSIAROVA ČERSTVÁ POMEĽ



37% ZĽAVA

7.12***

4.44 (1+4,63)

Nanuk s polevou 900 ml 8 x 120 ml rôzne druhy



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena za kusovú jednotku predtým, ako sa zmení na cenu za kusovú jednotku predtým, ako sa zmení na cenu za kusovú jednotku... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Posledná tovarová platň od 11. 5. do 19. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Ohyby v rámci vyťaženia. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a kartáčoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

BOBRIA SILA V AKCII

ČAS NA OSVIEŽENIE!



Top cena
9,99

BESTWAY DETSKÝ NAFUKOVACÍ BAZÉN

Rôzne farby. Objem 140 l, 122 × 25 cm.
OBI č. 2450740 a i.



Top cena
49,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

Pr. 305 cm × 76 cm. Vráť. čerpadla a filtračnej kartuše.
OBI č. 1114362



Top cena
104,99

BAZÉNOVÝ VYSÁVAČ „ORCA 45 CL“

Pre bazény do 50 m². S jemnosťou filtra 180 je robot obzvlášť vhodný na rýchle čistenie bazéna.
OBI č. 2444578



Top cena
124,99

BESTWAY BAZÉN „STEEL PRO MAX“

Pr. 305 × 76 cm. Kovová konštrukcia s utesňujúcim náterom proti korózii - FrameLink. Balenie obsahuje filtračné čerpadlo, filtračnú kartušu a samolepiace opravné záplaty. OBI č. 1114388



Top cena
249,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

V balení tiež filtračné čerpadlo a rebřík, pr. 457 × 107 cm, atraktívny ratanový vzhľad.
OBI č. 1427871



Top cena
399,99

BESTWAY VÍRIVKA „LAY-Z-SPA MIAMI AIRJET“

Pr. 180 × 66 cm, S automatickou funkciou zahrievania Freeze Shield. Pre počet osôb: 4. OBI č. 1624188

KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!

obi.sk/bobri-bonus

**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**

1
NAJDÔVERYHODNEJŠIA
ZNÁČKA
2023

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Platí od 10. 5. do 23. 5. 2024 alebo do vypredania zásob.

Bezplatný týždenník
LUBOVNIANSKO
 EV 6208/24
 vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
 so sídlom Pekárska 7489/40A,
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
 Ročník 1, Vydanie 2, týždeň 19/2024.
 Redakcia:
 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, Čič, Forbasy, Hniezdede, Hromos, 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 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	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galantsko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skalicko
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardajevsko+SK+SP
GE	30830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Nazrime do histórie

Múzejníci a spoločne s nimi aj návštevníci múzeí oslavujú 18. mája Medzinárodný deň múzeí. Tento deň je zároveň pripomienkou toho, aké významné poslanie tieto inštitúcie v našej spoločnosti zastávajú.

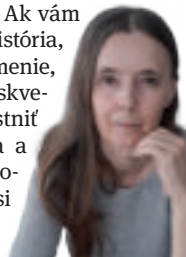
Múzeá slúžia verejnosti predovšetkým tým, že zhromažďujú, triedia, vedecky spracovávajú a chránia dedičstvo minulosti. No ich úlohou je aj osvetová a kultúrna činnosť. Vďaka tomu všetkému sa môžeme ľahšie oboznámiť s našim kultúrnym a prírodným dedičstvom, s našou históriou a lepšie sa zorientovať v tom, kto sme a odkiaľ pochádzame.

Väčšina múzeí po celom svete pri príležitosti tohto sviatku pripravuje pre návštevníkov množstvo pútavých aktivít. Inak tomu nie je ani na Slovensku, kde si Medzinárodný deň múzeí každoročne pripomíname celoeurópskym podujatím pod názvom Noc múzeí a galérií. Mnohé múzeá a galérie

zostávajú v tento deň otvorené do neskorých nočných hodín a okrem prehliadky expozícií a výstav ponúkajú neraz nevšedné zážitkové podujatia. Počas nich odhaľujú návštevníkom rozličné tajomstvá a tí tak majú častokrát možnosť nazrieť aj do inak neprístupných častí mnohých kultúrnych pamiatok.

Tohtoročná Noc múzeí a galérií sa uskutoční 18. mája. Potešiteľné je, že sa do nej zapája množstvo slovenských múzeí, galérií, ale aj hradov a zámkov, ktoré skutočne majú záujemcom čo ponúknuť. Ak vám teda učarovala história, príroda, veda či umenie, nenechajte si ujsť skvelú príležitosť zúčastniť sa tohto podujatia a možno sa vám podarí objaviť aj čosi dosiaľ nepoznané.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



OBNOVA STRIECH
 ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH
 BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
 slovenská firma
 ZÁRUKA 25 ROKOV
 zameranie odborné poradenstvo cenová kalkulácia ZDARMA!!!
NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

15. mája 1948 Výročia a udalosti
Prvá arabsko-izraelská vojna: Egypt, Jordánsko, Libanon, Sýria, Irak a Saudská Arábia zaútočili na Izrael

WÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL
 STAČÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOL'VEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA
 FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS
 PENIAZE V HOTOVOSTI **IHNEĎ**
 sídlo Sabinov **0917 722 447**
 kalejatransport@gmail.com

NATIERAČSTVO MALIARSTVO
NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV
 mobil:
0940 954 513
 Za prijateľnú cenu

DOBRA STRECHA
 RÝCHLO A KVALITNE
 •NÁTERY STRIECH
 •NÁTERY VO VÝŠKACH
 •NÁTERY A MURŮVANIE KOMÍNOV
0940 366 431
 FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV
NOVÁ STRECHA.
 Za rozumnú cenu
0908 152 485

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

ČISTENIE HROBOV
 • Čistenie hrobov • Obnova písma
 • Dosekávania písma
AKCIA
 JEDNOHROB 90€ **65€**
 DVOJHROB 140€ **95€**
 Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK
 Impregnácia a doprava ZDARMA
0911 996 087 0949 651 250
 www.cistenie-hrobov.sk

DACHMANN
 www.dachmann.sk
PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
 DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ
 SERVIS A OPRAVA OKIEN
 - EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
 - PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
 - ZASKLIEVANIE BALKÓNŮV
 - SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE
 - GARÁŽOVÉ BRÁNY
 Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com
051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA
 - PLECHOVÉ - ZATEPLENIE DOMOV
 - ŠKRYTOVÉ - PRÍSTAVBY
 - ŠINDĽOVÉ - BYTOVÉ JADRÁ
 - HYDROIZOLÁCIE - ELEKTROINŠTALÁCIE
 - VÝMENA RÍN - POTERY, OMIETKY
 - LIKVIDÁCIA AZBESTU - VODA, KÚRENIE
0948 107 877

KRÉMOVÁ INJEKTÁŽ
 PRE TRVALÉ ODVLHČENIE MURIVA
 • Zabráňuje vzlianjúcej vlhkosti bez potreby podrezávania muriva www.injektaz-muriva-svojpomocne.sk
 • Poradenstvo v oblasti sanácie a odvlhčenia muriva.
0949 513 003
 • Nájdete u nás všetko potrebné na injektáž svojpomocne + návod
 • Alebo zrealizujeme u vás doma kompletnú službu injektáže muriva.
 + Odstránenie plesní bezpečne bez zápachu
 • BIONI systém na dlhodobú prevenciu proti plesni.
www.protiplesniam.sk
 doručenie do 3 dní alebo osobný odber.
 info@nancera.sk NANCERA, s.r.o. Dlhý rad 30, Bardejov

DOBRODRUHOVIA, NA KTORÝCH NETREBA ČAKAŤ

od 23.890,-

od 28.790,-

od 20.990,-

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

SKLADOVÉ VOZIDLÁ

Jeep

PP AUTO s.r.o.
www.ppauto.sk, predaj@ppauto.sk

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

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



CENA od 390 €

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

Čistenie hrobov a dosekávanie písma

AKCIA pred po
Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob **65€**
dvojhrob **95€**
malba písma **1,30€/znak**
dosekávanie písma **od 79€**

impregnácia a doprava **zdarma!**

Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb

www.cisteniehrobovsaris.sk

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» KÚPIM JAWA 250, 350 CZ 175, 250 SIMSON AJ DIELY. 0949505827

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

čujte.sk

Vyhliadkové veže a rozhľadne na Horehroní

www.cujte.sk

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RP medzera SL medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad: RP SL 12 Predám kočík, 0987 654 321

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neučítame. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.** TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať. TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, SL zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?
SKÚSTE TO

INZERCIOU
v našich novinách

0907 877 862

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

ZÁHRADNA LED GIRLANDA 10 M + 20X 1W LED ŽIAROVKA

-10% ~~67,00~~ **60,30** EUR

decorem.sk

LED SOLAR ZÁHRADNÉ SVIETIDLO, ZÁHRADNÝ STĽP

-10% ~~18,00~~ **16,20** EUR

Využite kód: **OPLATISA**

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

Divadelný festival pre mladých

Milovníci divadla si môžu užít prvý ročník medzinárodného divadelného bienále festivalu pre mladé publikum, ktorý organizuje Divadlo Jána Palárika (DJP) v Trnave a uskutoční sa od 22. do 26. júna. Ide o jediný divadelný festival na Slovensku zameraný na mladých ľudí, ktorí si budú môcť pozrieť zaujímavé zahraničné i domáce inscenácie a vychutnať si bohatý sprievodný program, diskusie a koncerty na rôznych miestach v Trnave.

Na prvom ročníku festivalu Teen Theatre Fest sa predstaví osem špičkových divadiel zo Slovenska, Poľska, Maďarska, Česka, Ukrajiny i Nemecka s inscenáciami pre mladých. Sprievodný program budú tvoriť koncerty, besedy, seminár mladej kritiky, predstavenia pre rodiny s deťmi, workshopy či výstavy. „Trnavské divadlo bolo svojho času unikátnym Divadlom pre deti a mládež. Táto tradícia v Trnave neustále rezonuje a my sa ju snažíme neustále pestovať. Okrem inscenácií ponúkame mnoho druhov zážitkov, vzdelávacích, aj voľnočasových aktivít, ktoré oslovujú mladé publikum. Na záver našej jubilejnej 50. sezóny, vytvárame podujatie, ktoré má ambíciu stať sa najdôležitejšou kultúrnou udalosťou pre mladých na Slovensku. Divadelné festivaly sú oslavami umenia, živého kontaktu, originality a kreatívnych duší. Pre mladých ľudí však môžu znamenať ešte niečo viac – zážitok, ktorý určuje smer,“ povedala umelecká

riaditeľka festivalu a umelecká šéfká DJP Lucia Mihálová.

Môj uhol pohľadu

Mottom prvého ročníka je „point of view“ alebo „Môj uhol pohľadu“. Festival sa zameria na témy, ktoré v aktuálnej spoločenskej klíme mimoriadne rezonujú. Aké formy kolektívneho bytia ponúkajú queer ľudia? Ako hľadať spoločne radosť a energiu pre utopickú imagináciu? Sme ochotní prekročiť medzigeneračné konflikty? A koľko empatie unesieme voči obeť prebiehajúcich vojnových konfliktov? Slogan „point of view“ nie je prehĺbenie polarizácie, ale akceptovanie aj opačného názoru a základnou podmienkou tvorivej slobody. Festival prináša aj dôležité spojenia divadla s miestnymi, regionálnymi, kultúrnymi a vzdelávacími organizáciami: Kultúrne centrum Malý Berlín, Nádvorie – priestor súčasnej kultúry, Štúdio tanca a pohybu Alegria, Galéria Jána Koniarka v Trnave, Knížnica Juraja Fándlyho, Kreatívne centrum Trnava, Zaži v Trnave – Mestské kultúrne stredisko, Región Trnava, mesto Trnava, Trnavský samosprávny kraj a Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave. Vďaka týmto partnerom sa budú predstavenia aj sprievodný program odohrávať na rôznych miestach v rôznych časoch a divadlom tak ožije celá Trnava. Festival z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

» ren

Dosiahnite pestrú úrodu aj na malej ploche

Mestské záhrady zvyčajne neposkytujú príliš veľkorýsý priestor. Pri vhodných postupoch však dokázate vypěstovať pestrú škálu zeleniny v množstve potrebnom pre jednu domácnosť aj na malej ploche.

Ponúka sa viacero možností ako sa s nedostatkom priestoru popasovať. Jednou z nich je pestovanie plodín v nádobách, či štvorcach, ďalšou ťahanie rastlín do výšky. Aby ste boli v pestovaní zeleniny úspešní, využiť by ste mali všetky zákutia, dobre si rozvrhnúť plochu a premyslieť aké druhy chcete pestovať.

Pestovanie plodín v nádobách

V prípade, že priestor, ktorý máte k dispozícii je veľmi miniatúrny, môžete pestovať bylinky a zeleninu v nádobách. Pamätajte však na to, že pestovanie v nádobách je náročnejšie na zavlažovanie a prípadné prihnojovanie rastlín, nakoľko tie nemajú možnosť prijímať živiny z voľnej pôdy.

Pestovanie plodín vo štvorcach

V malých záhradách, na balkónoch či terasách sa dobre osvedčila metóda pestovania vo štvorcach, do ktorých budete jednotlivé plodiny vysádzať. Na takéto pestovanie budete potrebovať hrančičky či vyvýšený okraj v tvare štvorca – postačí výška 10 až 20 cm, na ktorý môže poslúžiť rám zhotovený z drevených hranolov – ten následne

pomocou drevených líšť ešte rozdelíte na jednotlivé priehradky či polička s rozmermi 30 krát 30 až 40 krát 40 centimetrov. Menšie polička použijete na pestovanie reďkoviek, šalátov, špenátu či byliniek. Polička s väčšími rozmermi sú vhodné pre rajčiaky, papriku, kaleráb, cuketu, uhorky či mrkvu.

Náš tip: Polička, z ktorých ste už pozberali úrodu nenechajte prázdne, využite ich na opätovné pestovanie reďkoviek, šalátov, alebo špenátu.

Pestovanie plodín do výšky

Plot záhrady môžete zasa využiť pri pestovaní tých druhov zeleniny, ktoré sa ťahajú do výšky. Rastliny tak získajú prirodzenú oporu, ktorú môžete ešte vylepšiť pletivom či drevenými doštičkami, ktoré na stenu či plot pripievate a k nim môžete v niektorých miestach rastliny postupne počas rastu priväzovať. Takto môžete pestovať uhorky, cukety, fazuľku aj niektoré druhy rajčiakov. Pod nimi tak získate priestor pre iné plodiny.



» ren

Ilustračné foto. zdroj foto planet_fox pixabay

Triedime odpad – praktické rady krok za krokom

Separovanie iste má význam a vedie k tomu, aby sa triedený odpad účelnejšie spracoval, o dopadoch na životné prostredie ani nehovoriac. Oddeliť plasty od ostatného domáceho odpadu nie je na škodu a zvláda to dnes asi väčšina domácností, ale recyklovať sa dá aj inak.

V našich mestách a obciach je viacero rozdielov v recyklovaní odpadov – napríklad do žltej nádoby, do ktorej patria plasty, môžete v niektorých mestách separovať aj kovy a nápojové kartóny. Vždy si preto pozorne prečítajte informácie umiestnené na prednej strane kontajnera a postupujte podľa nich.

Takto sa to robí:

Na úvod len zhrnieme základné pravidlá triedenia odpadov, teda, že recyklovať sa dajú plasty, papier, sklo, kovy, nápojové kartóny, elektroodpad a batérie, oleje, bioodpad, pneumatiky aj textil. A hoci to na prvý pohľad vyzerá pracne, nie je to až také zložité. Najskôr si zriadte nádoby – nevyužitú plastovú boxy či kartónové krabice, do ktorých budete jednotlivé druhy odpadu vkladať a neskôr ich odovzdáte tam, kam patria:

- na triedenie plastov používame kontajnery žltej farby. Pred vhođením PET fliaš do kontajnera zmenšite ich objem stlačením, šetríte tým priestor,
- na separáciu papiera sa používajú kontajnery modrej farby – pozor nepatria tam kartóny od vajec ani voskovaný papier,
- na triedenie skla slúžia kontajnery zelenej farby – nedávajte do nich keramiky, zrkadlá ani žiarovky,
- v prípade kovov je to zložitejšie, pretože každá obec má iný spôsob zberu odpadov. Niektoré používajú samostatné kontajnery červenej farby, iné zasa zbierajú kovy spoločne s plastom v žltých kontajneroch. Podmienky zberu si preto overte na stránkach obce,
- rovnako ako v prípade kovov, zvolili samosprávy rôznu stratégiu aj v súvislosti s triedením kuchynského bioodpadu – zistite, aké nádoby naň vyčlenilo vaše mesto či obec a majte na pamäti, že tam môžete dávať neupravené zvyšky potravín rastlinného aj živočíšneho pôvodu, starý chlieb a pečivo, mliečne výrobky, vajcia a vaječné výrobky, potraviny po záručnej dobe, znehodnotenú potraviny, nedojedenú stravu, či zvyšky z taniera, šupy z ovocia a zeleniny, zvyšky z kvetov a rastlín. Rozhod-



Ilustračné foto.

autor foto renáta kopáčová

ne tam nevkladajte plastové, sklenené, kovové a iné obalové materiály, použité jedlé oleje a tuky, zmesový komunálny odpad, či nebezpečný odpad akým sú napríklad farby,
- pozor na oleje, nevyliavajte ich do stredu, ale ani do komunálneho odpadu či výlevky, môžu zaniest kanalizáciu a neprijemnosti nenechajú na seba dlho čakať. Vždy zlejte olej po varení do fľaše, ktorú si na tento účel vyčleníte a neskôr odovzdajte oleje v zbernom dvore, prípadne na benzínke,
- staré pneumatiky uschovajte v pivnici či garáži a niekedy cestou odovzdajte v predajni, ktorá ich predáva alebo ponúkne v pneuservise,
- ak ide o elektrické zariadenia, tie môžete odovzdať pri kúpe nového elektrospotrebiča v predajni. Každý predajca je povinný odobrať ho bezplatne, podmienkou však je, že starý aj nový

spotrebič je rovnakého typu – teda napríklad chladnička za chladničku,
- starý textil neodporúčame vyhadzovať, najskôr ho vyperte, potom roztriedte. Staré tričká poslúžia v domácnosti na zhotovenie utierok, iné kusky odovzdajte do charity či odložte a vezmite na najbližší swap – ide o podujatie, ktoré sa v posledných rokoch udománilo vo väčšine slovenských miest i obcí. Zaujímavé je tým, že tam môžete oblečenie, ktoré je vám ľúto hodiť do kontajnera nielen odovzdať a potešiť tak iných, ale na oplátku si vybrať niečo pekné pre seba,
- nádoby od liekov aj s nevyužitými liekmi odovzdajte späť do lekárne.
- použité batérie odnesť do akejkoľvek predajne, v ktorej sa tento druh elektrospotrebiča predáva prípadne na zberný dvor.

» ren

Pestujeme bylinky - Rozmarín

Rosmarinus officinalis, v preklade „morská rosa“ pochádza z oblasti južnej Európy a je ďalšou z bylín, ktorú môžete pestovať aj vo svojej bylinkovej záhrade. Keďže nie je príliš náročný na pestovanie, darí sa mu bude aj v kvetináči na balkóne či terase.

Rozmarín lekársky je vždyzelený poloker a dorastá do výšky 40 až 200 cm. Ide o trvalku, ktorá obľubuje slnečné stanovište a suchšie pôdy. Treba ho však chrániť pred mrazom. Jeho lístky môžeme zberať počas celého roka. Pre svoju výraznú aromatickú chuť je táto bylina obľúbená aj v kuchyni. Výborne ochutí pečené mäso a zeleninu a hodí sa aj pri príprave rýb.

Účinky na zdravie

Rozmarín obsahuje vo veľkom množstve éterické oleje - cineol a borneol. Oba pôsobia blahodarne na nervovú sústavu a na podporu dobrého trávenia. Bohatý je aj na flavonoidy, triesloviny, terpenoidy, živice, saponíny a vitamín A, B6 a C. Do nášho tela nám doplní tiež minerály ako mangán, železo, meď, vápnik a horčík. „Využíva sa na posilnenie imunitného sys-

tému a krvného obehu. Môže zvyšovať krvný tlak a má aj výrazné antiseptické a močopudné účinky“, hovorí odborníčka na zdravú výživu z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Za zmienku určite stojí aj účinok spôsobený jeho vôňou - dokáže nabudiť naše zmysly, posilňuje sústredenie.

Pozor – neprežeňte to

Rozmarín je vo väčších dávkach jedovatý, preto je potrebné dať si pozor na konzumované množstvo. Aj v prípade rozmarínu platí, že hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom.



» ren

zdroj foto HansLinde pixabay

Poznáte syrové fondue a viete ho pripraviť?

Samostatným a veľmi príjemným spôsobom podávania syrov je fondue čo znamená tavený. Ide o jedlo zo syra rozptaveného nad ohňom. Ak si chcete vychutnať príjemný večer strávený v spoločnosti blízkych a priateľov, môže byť práve pohostenie v štýle syrového fondue, vhodnou voľbou.

Na syrové fondue se používa veľké množstvo druhov syra. Vytvorí si môžete rôzne kombinácie a nájsť také, ktoré chuťovo ulahodia práve vám. Najlepšie je však kombinovať tri, minimálne však dva druhy syra. Fondue pripravíte v špeciálnom hrnci z kameniny, ktorý sa počas stolovania položí na liehovú horák umiestnený uprostred stola. Každý stolovník dostane špeciálnu dlhú vidličku, na ňu si nastokne kúsok bagety alebo chleba a následne namáča do hrnca s rozpusteným syrom. Ako príloha sa hodí nakladaná zelenina.

Príprava syrového fondue

Ako na to? Na jednu osobu si nachystajte približne 150 až 200 gramov syra. Syry, napríklad Gruyér a Emmental, nastrúhajte na hrubom strúhadle, na-

sypte do fondue hrnca a zalejte bielym vínom. Na minimálnej teplote začnite pomaly ohrievať. Keď sa syr začína vo víne topiť, zvýšte teplotu a syr miešajte vareškou až kým nedostanete homogénnu hmotu, trvá to približne desať minút. Do stredu stola postavte horák a zapáľte ho, bude nádobu s pripraveným fondue udržiavať počas konzumácie stále horúcu.

Náš tip: Popri miešaní fondue doň môžete pridať cesnak, prípadne čerstvo zomleté biele korenie.



» ren

autor Efraimstochter pixabay

16. mája 1929

Akadémia filmových umení a vied po prvýkrát udelila ceny za zásluhy, známejšie pod menom **Oscar**

Výročia a udalosti

17. mája 1632

Tridsaťročná vojna: švédske vojsko pod vedením Lennarta Torstensonsona **dobýlo Mnichov**

Výročia a udalosti

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Nepodceňujte spánok, dôležitá je jeho dĺžka aj kvalita

Zdravému a dostatočnému spánku by sme mali podľa odborníkov venovať náležitú pozornosť. Jeho význam často недоceňujeme a to je veľmi nebezpečné. Nedostatok spánku sa môže následne prejavíť nielen fyzickými, ale aj psychickými zmenami.

Spánok je prirodzený útlmový stav, no nie je to len akýsi čas nečinnosti alebo odychu organizmu. „Je to biologický proces, ktorý je nevyhnutný pre regeneráciu organizmu, načerpanie energie a pre celkový priebeh jednotlivých procesov v tele človeka. Kvalita aj kvantita spánku sa odráža na psychickom a fyzickom zdraví a tak ovplyvňuje kvalitu života,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a pripomína, že dospelý človek by mal spať približne 7 až 8 hodín.

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Spánok je dôležitý pri spracovaní emócií a ukladaní spomienok. Bez dostatočného spánku tak človek nedokáže dostatočne prijímať a zapamätávať si nové informácie

a sústrediť sa. Spánok je rozhodujúci aj pre fyzický výkon ako aj pre zotavenie po fyzickom výkone. Pri nedostatku spánku dochádza k rýchlejšiemu fyzickému vyčerpaniu, k spomaleniu reakčného času a tým sa zvyšuje riziko zranenia. „Taktiež dochádza k rýchlejšiemu psychickému vyčerpaniu, a tým sa oslabuje motivácia zvládať atletické výzvy,“ argumentuje odborníčka. Po fyzickom výkone je dostatočný spánok taktiež nesmierne dôležitý, pretože urýchljuje fyzické zotavovanie, stimuluje obnovu svalov a pomáha doplniť zásoby energie buniek.

Hrozia zdravotné ťažkosti

Nedostatok spánku môže viesť k vážnym zdravotným následkom. Cyklus spánku a bdenia a jeho dostatočné a pravidelné dodržiavanie je nevyhnutné aj na predchádzanie rozvoja rôznych ochorení. Počas spánku nastáva prirodzený pokles krvného tlaku. Pri nedostatku spánku nedochádza k jeho dostatočnému poklesu, čo časom môže prispievať k zvyšovaniu rizika rozvoja ochorení kardiovaskulárneho systému. Počas spánku taktiež prirodzene klesá množstvo glukózy v krvi. Nedostatok spánku preto môže byť spojený s narušením spracovania glukózy v tele a možným rizikom vývinu cukrovky. „Prebiehajúci nedostatok spánku taktiež môže ovplyvňovať imunitné procesy, čo môže viesť k nedostatočnej alebo oneskorenej imunitnej odpovedi voči infekciám, a teda k ľahšiemu infikovaniu a ťažšiemu priebehu ochorenia,“ objasňuje MUDr. Šranková. Je podľa nej nesmierne dôležité nezanedbávať dôležitosť spánku a dopriať telu pravidelný, kvalitný a dostatočný spánok. Spoločné pomenovanie viacerých zdravých spánkových návykov sa nazýva „spánková hygiena“.



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

by mal zaspávať a vstávať približne v tých istých časoch každý deň.

- Taktiež je dôležité niekoľko hodín pred spánkom vynechať konzumáciu kofeínu, nikotínu, alkoholických nápojov či väčších, vysokokalorických porcií jedál.
- Rovnako nie je dobré vykonávať fyzickú aktivitu pred spánkom, ale venovať sa skôr relaxačným aktivitám.
- Dôležité je aj správne prostredie v spálni či detskej izbe, ako je vhodná teplota v miestnosti, pohodlný matrac a vankúš, dostatočná tma ako aj ticho a neprítomnosť elektronických zariadení.

Medzi tieto návyky patrí napríklad:

- dodržiavanie určitej pravidelnosti v časoch zaspávania a zobúdzania sa. Človek

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT

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%**

Stannah

**-10%
ZĽAVA***

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami.
Platí do 24/5/2024

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so stoličkovými výtahmi Stannah, ktoré sú navrhnuté tak, aby vám priniesli nezávislosť a pokoj na dušu. Dôverujte našej tradícii starostlivosti o bezpečnosť a pohodu, vďaka ktorej akýkoľvek priestor zmeníme na radostné a pohodlné miesto.

Pre ŤŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výtahu peňažný príspevok od štátu.

Služby
Špičkovej
Kvality

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD

rodinné domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná kontaktná technológia
Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

galerica

UŽ OD 379 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- 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
trofejeee@gmail.com

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

11 ROKNÉ SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

- ANTRACIT 7016
- HNEDÁ 8003
- HNEDÁ 8017
- BIELA 9016

LETO SA BLÍŽI!

Hliník

POZOR! na podvodné firmy
U nás si viete objednať zimnú záhradu aj **bez ZÁLOHY!**
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730 **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**