

L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL
 STAČI ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLIEK
 ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS
PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov: 0917 722 447
 kalejatranspot@gmail.com

ZATEPLOVANIE PODKROVIA

- STRIEKANÁ PUR PENA
- FÚKANÁ CELULÓZA
- MONTÁŽ SADROKARTÓNOV

+48602521334

PREDAJ ŽIVEJ HYDINY VO VEĽKOM SLAVKOVE

NOSNICE
 Termín: od marca cca každé 3 týždne

KURČATÁ BROJLERE
 Jednodňové ■ termín: cca 1.4. a 15.4.
 Jednokilové ■ termín: koniec apríla, začiatok mája

MORIAKY
 termín: máj ■ váha: cca 2,5 kg

Prijímame objednávky na tel. č.
0911 952 229 alebo 052 7767 359

Čalúnnictvo

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

Výrobky aj porady čalúnnickej školy
od 26 €, bez DPH

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMINOV

NOVÁ STRECHA.
 Za rozumnú cenu

0908 152 485

PROFI STRECHA RÝCHLO A KVALITNE

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

0940 366 431
 FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

Sledujte nás na facebooku!

L'ubovniansko

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

KOPIROVANIE, LAMINOVANIE, TLAČ - FOTOGRAFIE, OZNÁMENIA, Prerobenie VHS → DVD

TONERY a CARTRIDGE pre všetky typy tlačiarní

www.slprofi.eu

BRAJAS GROUP

ZATEPLOVANIE
 Sadrokartónové práce
 Kachtové stropy
 Muriárske práce
 Zárkové dvere

+421 901 199 301
 +421 902 309 173
 zateplovanie@comi@gmail.com

ZÁLOŽŇA ŠPERKY A ELEKTRONIKA

www.KASA.sk

KASA PENIAZE PRE VÁS

Otváracia doba
 Pondelok - Piatok 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

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



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY

• TO NAJLEPŠIE • ZO SLOVENSKA •

35% ZĽAVA
3.40***
2.19
• (1 kg = 0.70)
Horalky
5 x 50 g = 250 g



1 kus iba
0.44

39% ZĽAVA
1.89+
1.15
• (1 l = 0.70)
Vinea
1,5 l
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €



52% ZĽAVA
2.49+
1.19
• (100 g = 0.54)
Tuníakový šalát
185 g
rôzne druhy
v ponuke aj úševná tyčinka
v ošepí 160 g za 1,49 €



45% ZĽAVA
11.99+
6.49
• (100 g = 0.51/0.29)
Jacobs Velvet
150/200 g
instantná káva
rôzne druhy



***Cena odporúčaná výrobcami predaná cena výrobku
***Cena odporúčaná výrobcami predaná cena porovnávaného produktu považujúca do úvahy určitú úroveň spotrebnosti
LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepisoch na internetovú stránku v skutočnej podobe.

Posledná tevara v ležku platí od 10. 3. do 16. 3. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vybraďene. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v balení a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

OD PONDELKA

OD PONDELKA 10. 3. DO NEDELE 16. 3.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

50% ZĽAVA
1.99***
0.99
• (100 g = 0.78)
Čučoriedky
125 g balenie



LIDL
STANOK
BAHA ČASŤE

33% ZĽAVA
0.89
0.59
Šalátové uhorky
1 kus



XXL
26% ZĽAVA
6.35
4.69
Kuracie stehenné
rezne XXL
cena za 1 kg
bez kože a kože



35% ZĽAVA
6.35
4.09
Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kostí



... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk



BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA **MARCOVÁ** PONUKA

5,49 m²



LAMINÁTOVÁ PODLAHA BUK CMI

19,3 × 138 cm, hrúbka 6 mm. Obsah balenia 2,93 m².
OBI č. 3812807

6,99 m²



LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „BODENSEE“

19,3 × 138,3 cm, hrúbka 7 mm. Obsah balenia 2,669 m².
OBI č. 2004000

14,99 m²



VINYLOVÁ PODLAHA DUB „BOLOGNA“

18 × 122 cm, hrúbka 3,5 mm. Obsah balenia 2,635 m².
OBI č. 2106839

6,99 m²



DLAŽBA „ARA“

1,700 m²/bal. (14 ks). Rozmer 34 × 34 cm.
Hrúbka 7 mm. Do interiéru. Trieda oteru PEI3.
Protišmyková úprava R9. Vzhľad dreva, matná.
OBI č. 5222997

10,99 m²



DLAŽBA „METROPOLIS BROWN“

1,620 m²/balenie (9 ks). Rozmer 30 × 60 cm.
Hrúbka 7,5 mm. Trieda oteru 4. Protišmyková úprava R9.
Mrazuvzdorná. Rektifikovaná. Vhodná do interiéru
aj exteriéru. Matný povrch, vzhľad dreva. OBI č. 2325462

12,99 m²



DLAŽBA „LEIDA“

1,080 m²/bal. (3 ks). Rozmer 60 × 60 cm. Hrúbka
8,5 mm. Trieda oteru. Protišmyková úprava R9.
Mrazuvzdorná. Vhodná do interiéru aj exteriéru. Matný
povrch, vzhľad kameňa. Glazovaná. OBI č. 2057529

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 7. 3. 2025 do 13. 3. 2025 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Ročník II, rok 2025

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, Čiž, Forbasy, Hniezdeda, Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, 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	Pezinsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	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	Martinskotransko
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	Žilinskotransko

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

Detox pre dušu

40 dní pred veľkonočnými sviatkami máme príležitosť prehliť náš vzťah s Bohom. Pretriediť svoje priority, urobiť jarne upratovanie vo svojom vnútri. Detoxikačnú kúru pre dušu. Stáročiami overený recept na takýto detox má tri body: pôst, modlitba, almužna.

Pôstom sa rozhodneme odrieknuť si niečo, čo nás rozptyľuje, a dať namiesto toho väčší priestor Bohu a láske k blížnym. Môže to byť jednoduché. Zrieknime sa niečoho, čo nám robí radosť, ale zároveň bráni v duchovnom raste. Možno je to sladkosť, pivo, či zbytočné nákupy. Čokoľvek, čo nám pomôže viac sa sústrediť na náš vzťah s Bohom a s blížnymi.

Modlitba nás vovádza do Božej prítomnosti a pomáha nám počuť jeho hlas. Súčasťou nášho duchovného detoxu preto môže byť krátke čítanie zo Svätého písma, ranných 10 minút modlitby či ruženec cestou do práce.

A almužna je pomoc, ktorú dávame druhým z lásky, aby sme zmiernili ich utrpenie a ukázali im Božiu lásku. Každé rozhodnutie zrieknuť sa niečoho môže byť cestou, ako ušetrené peniaze použiť na pomoc tým, ktorí to naozaj potrebujú.

V tomto pôste sme všetci pozvaní jednou rukou sa niečoho vzdať, a zároveň druhou obdarovať tých, ktorí sú v núdzi. Ešte nikdy toľko ľudí netrpelo pre vieru v

Krista, ako dnes. Sme jedným spoločstvom a navzájom sa potrebujeme. Oni sú nám inšpiráciou, keď vydávajú svojim životom svedectvo o nádeji. My ich môžeme posilňovať praktickými skutkami lásky.

Vstúpme do tohto pôstneho obdobia so srdcom otvoreným pre pomoc druhým. To, čo ušetríme za svoje pôstne odopretie, môžeme venovať ako almužnu našim bratom a sestram. Naša pôstna obeta bude praktickou pomocou pre tých, ktorí ju potrebujú najviac. Zrieknete sa v pôste sladkostí a sladených nápojov? Ušetrené peniaze môžete venovať na zabezpečenie jedla pre rodiny v utečeneckých táboroch v Mozambiku. Alebo si odopriete návštevu reštaurácie? Za túto sumu môžete pomôcť organizácii, ktorá sa stará o zneužívané dievčatá a ženy v Pakistane.

Viac príkladov pomoci nájdete na www.svedkovianadeje.sk.



» acn
 zdroj foto ACN

HONZA NEDVĚD ml.

Stánky
 Růže z papíru
 Na kameni kámen
 Kohout
 Spirituál kvintet

Nové Autorské Příbuzní

Vaša podpora nás priviedla späť – po dvoch rokoch opäť hráme!

Stará Ľubovňa

14.3. 2025 (piatok) o 18:00

Vstupenky na www.ticketportal.sk

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

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



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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoľahlivý 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 – Zoznamenie
 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme.

V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „SL“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE komínov

- revízie komínov ku kolaudáciám RD
- frézovanie a vložkovanie komínov
- strojové čistenie zadechtovaných 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

Vyvýšené záhony na mieru z bezúdržbových materiálov



- ✓ životnosť a stálosť farby 25 rokov
- ✓ vyrábané z WPC masívnej dosky 133x35mm na akúkoľvek dĺžku a šírku, výška iba násobky 133mm
- ✓ vystužená konštrukcia z hliníka 3mm stena a kotvená nerezovými skrutkami
- ✓ dodávané v rozloženom stave a teda 4 ks stien + kotviace príslušenstvo na adresu zákazníka
- ✓ všetko je predvrtané, samotné zloženie trvá cca 10 minút, k dispozícii je 5 odtieňov s možnosťou kombinácie farieb
- ✓ konštrukcia je pevnostne navrhnutá tak, že sa do záhonu môže rovno sypať zemina, resp. odporúča sa ešte použiť fólia

MAGMAKAM s.r.o.

Továrenská 11 (bývalé LUKO)

064 01 Stará Ľubovňa

info@magmakam.sk | 0948 998 358

4-2-025

S	9	1			8					4
U			6	4	2					
D	5	2				9	6			
O			6	9		8				
K	8	5				3	9	6		
U		9	8	2	3					
	1	2								

S				9						5
U	1				3					6
D			9	6	8	1	3			
O	6		8	1					3	9
K			7	8				5	4	
U	4									
	3				7					
			6							
						3				8

S	7									3
U		2	3							9
D	5		8			7	6			1
O				8	1			5		
K								9		
U		1	6		9					
	9				5	8	7			
	8			7	9					
			1		6					

čujte.sk

Pozor na kliešťovú encefalitídu

www.cujte.sk



autor foto: jarkynovecki

Citáty

Slovenské príslovie

Na jar zamaž, v jeseni zapraš.

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



AKCIA 430€

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

Blíži sa marcová migrácia ropúch

Dobrovoľní ochrancovia prírody z neformálneho združenia Zelená Hliadka Moravy vyzývajú na pomoc. Začiatkom marca sa každoročne začína migrácia chránených ropúch v okolí vodnej nádrže Striebornica pri Moravoch nad Váhom neďaleko Piešťan. Tak ako každý rok, aj tentoraz sa môže široká verejnosť zapojiť do záchran ropúch, aby pri jarnej migrácii za párením a kladením vajčiek nekončili pod kolesami áut.

„Od nedele 9. marca v závislosti od počasia, teploty a zrážok postupne začneme prenášať ropuchy spoza bariéry cez cestu k vode. Prenášať ich budeme každý deň približne tri týždne. Pri prenášaní ropúch je potrebné mať reflexnú vestu, čelovku alebo baterku, vedro, prípadne rukavice a chuť pomôcť. Vítané sú aj deti. Zo skúsenosti vieme, že túto aktivitu robia s veľkým nadšením a rady,“ informuje organizátor MUDr. Jakub Hamšík. Výkonná riaditeľka oblastnej organizácie cestovného ruchu Rezortu Piešťany Tatiana Nevolná doplní k organizácii podujatia, že prenosy ropúch sa budú konať na štyroch miestach: „Spoza zábrany ich budeme prenášať cez cestu k vodnej nádrži Striebornica, ďalej z druhej strany vodnej nádrže cez cestu pod chatami, poza domov seniorov a po Výtockej ceste až smerom k Villa Judita. Ak sa zide v jednom čase niekde viac dobrovoľníkov, treba sa dohodnúť a rozdeliť si lokalitu tak, aby bola práca efektívna. Ro-

puchy sa budú počas migrácie nachádzať okolo celého jazera, stačí ich prenášať cez cestu, k vode už potom zídu samy. Zo začiatku býva migračný ťah mimoriadne silný, za jeden deň či večer dokážeme zachrániť aj vyše tisíc jedincov.“

Dĺžka migrácie závisí od počasia - Organizátori pripomínajú, že ropuchy sú najaktívnejšie za súmraku a večer, no v čase silného ťahu migrujú silno počas celého dňa. Dĺžka migrácie závisí od počasia, vyššie teploty s prípadným dažďom migráciu urýchľujú a skracujú. Ak sú spletené viac ako dve ropuchy - viac samčiekov na jednej samičke, treba ich rozdeliť, inak im hrozí utopenie. Akékoľvek otázky organizátori ohotne zodpovedia na mieste a poradia každému, kto s pomocou pri migrácii ropúch ešte nemá skúsenosti. Vítané sú aj kolektívy detí z materských a základných škôl, ktoré sa popri užitočnej práci zároveň naučia, prečo ropuchy zachraňujeme a prečo ich treba chrániť. Organizátori celú akciu metodicky zastrešujú.

Prečo pomáhame ropuchám? - Ropucha bradavičnatá je chránená a užitočné zvieratko, ničí škodlivý hmyz a slimáky.

Každodenné aktuálne informácie nájdete záujemcovia vo facebookovej skupine **Zelená Hliadka MORAVANY - Komunitné projekty v Moravoch nad Váhom.** » ren

Pestrec mariánsky ulaví pečeni

Pestrec mariánsky je liečivá bylina svojim vzhľadom pripomínajúca bodliak. Z jeho semien sa získava extrakt silymarín, ktorý má vysoký ochranný účinok pre naše pečene bunky. Pomôcť môže čaj ale aj priama konzumácia podvrvených semiačok.

Pestrec mariánsky je silný antioxidant, obsahuje látku silymarín, ktorá jednak chráni pečeň pred škodlivými vplyvmi a tiež napomáha obnove už poškodených buniek, čím našu pečeň regeneruje.

Liečivé účinky - Pestrec mariánsky má podľa odborníkov veľa priaznivých účinkov na náš organizmus, najmä na správnu funkciu pečene. Používa sa však aj pri liečbe žltacky, mononukleózy, stukovatej pečene a rôznych otravách. Táto bylina tiež podporuje imunitu či tvorbu a distribúciu žlče. Má priaznivý vplyv na naše trávenie a harmonizuje tráviaci systém.

Použitie - Medzi najúčinné formy užívania tejto bylinky patrí pitie odvaru a konzumácia semien rastliny. Ich liečivá sila sa však prejaví iba v prípade, že ich pred užitím podvráme.

Pripravte si čaj:

Ak vám nevyhovuje priama konzumácia semiačok pestreca mariánskeho, môžete si z nich pripraviť čaj. Pije sa

jedna šálka denne. Jednu čajovú lyžičku rozdrvených semien rastliny, zalejte vriacou vodou a nechajte vylúhovať v prikrytej nádobe asi 10 až 15 minút. Čaj si pripravujte vždy čerstvý, bezprostredne pred použitím a pite ho teplý.

Náš tip:

Ak nemáte možnosť si semená doma podvrviť, môžete si ich zakúpiť už podvrvené.

Pozor!

Pestrec mariánsky sa neodporúča podávať deťom do 5 rokov, tehotným a dojčiacim ženám. Ešte než sa rozhodnete užívať tento doplnok, uistite sa, či neužívate liek so silymarínom, ktorý vám predpísal váš lekár. Rovnako by ste počas užívania tejto liečivej bylinky nemali piť alkohol. Ak si nie ste istý, skôr ako začnete pestrec mariánsky užívať, poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom.



zdroj foto RitaE pixabay

» ren

Blíži sa čas testovaní a dôležitých skúšok

Ako sa efektívne pripraviť na testovanie

Blíži sa obdobie dôležitých testovaní a skúšok, čo pre mnohých žiakov znamená zvýšený tlak a stres. Aby sa im podarilo zvládnuť toto obdobie s čo najlepším výsledkom, prináša Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR nasledovné osvedčené tipy a metódy na efektívne učenie, zlepšenie sústredenia a optimalizáciu študijného času:

• Jednou z efektívnych techník je spoločné učenie v skupine. Pociť, že „sme v tom všetci spolu“ pomáha s motiváciou, žiaci sa môžu navzájom skúšať, robiť spolu testy či kvízy, čím sa zvyšuje efektívnosť zapamätania si učiva. Uče-

nie nahlas aktivuje viac zmyslov, čo pomáha lepšie si informácie zapamätať a spracovať ich hlbšie.

• Odhaliť medzery v porozumení a lepšie si upevniť vedomosti pomáha Feynmanova metóda. Jej podstatou je vysvetliť učivo vlastnými slovami, akoby sme učili niekoho, kto ho nepozná.

• Pri príprave na testy nestačí iba čítať poznámky. Je vhodné sa pravidelne testovať, skúšať si písomné alebo ústne odpovede, využívať aj AI nástroje na generovanie otázok k učivu.

• Na lepšie zorganizovanie učenia môžu pomôcť techniky **time managementu**:

Pomodoro technika: Žiaci by si mali nastaviť časovač na 25 minút intenzívneho učenia, po ktorom nasleduje 5-minútová prestávka. Tento prístup podporuje sústredenie a pomáha predchádzať vyhoreniu.

SMART ciele: Namiesto vágnych plánov ako „naučím sa matematiku“, je efektívnejšie si stanoviť konkrétne ciele, napríklad „za hodinu precvičím riešenie piatich typov rovníc“.



Ilustračné foto.

zdroj foto StockSnap pixabay

Plánovanie učenia dopredu: Organizované študijné plány eliminujú potrebu chaotického učenia na poslednú chvíľu.

Zvoľte vhodné prostredie

Dôležitou súčasťou úspešného učenia je vhodné prostredie. Organizovaný stôl a tiché miesto môžu výrazne prispieť k lepšiemu sústredeniu. Ak nie je možné eliminovať hluk, môžu pomôcť slúchadlá s tlmiením okolitého ruchu. Každý človek má svoj optimálny čas na učenie, niektorí sa lepšie sústreďujú ráno, iní večer, preto je dôležité prispôsobiť

si štúdium vlastnému biorytmu. Okrem toho je vhodné minimalizovať rušivé faktory, napríklad vypnutím notifikácií na mobilnom zariadení alebo využitím aplikácií, ktoré podporujú sústredenie.

„Príprava na skúšky môže byť náročná, ale ak si ju žiaci rozložia systematicky, budú si vedieť udržať prehľad a zvládnu to s menším stresom. Rodičia a učelia môžu žiakov podporiť tým, že im odporučia relaxačné techniky a vytvoria prostredie, ktoré znižuje napätie,“ uzatvára rezort školstva.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto Pexels pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

REYMONT

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

- Zimné záhrady
- Zasklenia terás, balkónov
- Prístrešky a Pergoly
- Zábradlia

**Profesionálna montáž.
Doprava ZADARMO
po celom Slovensku!**

+421 944 333 818
info@reymont.eu
www.reymont.eu



pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

86-002



POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žľabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 31.03.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČIME!

Kontakt: +421 949 623 050



Ponuka práce pre
**MURÁRSKE
partie**

(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky
4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne
s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hrazené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu



AJ V MARCI BUĎTE NA OČIACH

Vyskúšajte čím skôr
ÚČINNÚ REKLAMU
v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

ĽUBOVNIANSKO

Týždenne až v **12 940**
domácnostiach



Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

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

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

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

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

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

**3-MESAČNÝ BALÍČEK
ZA ZVÝHODNENÚ CENU**

KOLAGÉN FORTE 2 v 1 95,76 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE 112,92 EUR



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

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

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

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

**MEDIKA
EXPERT**

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



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

Darček v
hodnote až
do 200,- €*
Ponuka

**Zachovajte si svoju
pohyblivosť s nami!**

Spoločnosť Stannah, rodinná firma pôsobiaca na Slovensku, už viac ako 20 rokov pomáha svojim zákazníkom dosahovať väčšiu nezávislosť, bezpečnosť a pohodlie. S dokonalým servisom.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

*Kampaň platí pre každú objednávku do 21.03.25, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

Kúpim parožie
Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.
Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.
Výkup mincí do roku 1945
Celá SR
0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH
BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ slovenská firma
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!
!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy - znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.
NON STOP - 0944 720 932
VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025
POKRÝVAČ TESÁR
ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!
✓ RENOVÁCIA STRIECH ✓ KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
✓ RENOVÁCIA GARÁŽI ✓ OPRAVA ŽĽABOV
✓ ZATEPLENIE ✓ RENOVÁCIA ŽĽABOV
JANEK - 0919 495 628

OBNOVA A ZATEPLENIE PLOCHÝCH STRIECH
Ponúkame Vám profesionálne služby:
⇒ hydroizoláciu strechy bituménovými pásmi
⇒ zateplenie strechy
⇒ cenová kalkulácia zadarmo
⇒ **zľava pre dôchodcov**
⇒ záruka 20 rokov
⇒ rodinné domy, bytovky
⇒ skladové priestory, firmy ...
!!! NOVINKA !!!
Bituménová lepenka určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy - znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.
0918 773 790 COBERT

UŽ OD 499 €
DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA
galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU
0948 88 88 55 galerica.sk

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

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.
DOPRAVA ZADARMO
JEDNODUCHÁ MONTÁŽ
0948 88 88 55 galerica.sk

MONTER 12 ROČNÉ SKÚSENOSŤI
ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE
NOVINKA DREVOHLINÍKOVÁ zimná záhrada
0919 365 022
www.monter.sk
objednavky@monter.sk