

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 13 100 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU



Chystáte sa predat' svoj byt,
dom alebo pozemok
príďte k nám do kancelárie
MAXXIMA Real

www.maxxima.sk

A vybavíme Vám aj úver
a to bez starostí
a poplatkov



Levočská 2/A
OD Kocka
Stará Ľubovňa
Mgr. Jana Šoltýsová

0908 479 600

www.pozicajsima.eu

požičovňa minibagrov
mininakladačov a minidumprov
stroje do 850 kg v St. Ľubovni



Netráp sa a požičaj si stroj
urobíš si to sám
a ešte sa pri tom zabavíš
0948 544 401

PREDAJ A SERVIS PC
Kristián Kaleta EL-COMP TRADE

ZNAČKOVÉ PC
NOTEBOOKY
MONITORY, TABLETY

TONERY a CARTRIDGE pre všetky typy tlačiarň

STARÁ ĽUBOVŇA
Mierová 14
0905 464 632
(v bloku za Večierkou)

STARÁ ĽUBOVŇA
Nám. Sv. Mikuláša 26
0948 823 624
(oproti TATRA banke)

www.slprofil.eu

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

IDETE NA DOVOLENKU, SLUŽOBNÚ CESTU?
PONÚKAME KUFRÉ RÔZNYCH VEĽKOSTÍ A FARIEB

0948 823 624

UŽ OD 26.-€

COMP Námestie sv. Mikuláša 26A, Stará Ľubovňa

**GARDEN
SYSTEM**

ZÁHRADNÉ CENTRUM

STARÁ ĽUBOVŇA
Popradská 30
0949 711 500

PREŠOV
Petrovianska 56
0918 413 888

POPRAD
Teplická cesta 5585
0918 403 888

PRÍRODNÝ KAMEŇ
GABIÓNY
BRÁNY a PLOTY
SUBSTRÁTY, KVETINÁČE
JAZIERKOVÁ TECHNIKA
DREVOSTAVBY
REALIZÁCIE ZÁHRAD

info@gardensystem.sk

www.realizacky.sk

www.gardensystem.sk

ZÁLOŽŇA
ŠPERKY A ELEKTRONIKA

www.KASA.sk

NAJLEPŠIA CENA
ELEKTRONIKY
A ZLATÝCH ŠPERKOV
V MESTE

OD ROZVOJ



KASA
PENIAZE
PRE VÁS

Otváracia doba
Pondelok - Piatok
8:00 - 12:00, 12:30 - 16:00
Sobota: zatvorené

**RENOVOVANÁ
TECHNIKA JE
BUDÚCNOSŤ**

Najlepší pomer
ceny a výkonu

refur**ished**
renovované PC

Mierová 14
(v bloku za Večierkou)
STARÁ ĽUBOVŇA

Nám. Sv. Mikuláša 26
(oproti TATRA banke)
STARÁ ĽUBOVŇA

Kristián Kaleta
EL-COMP TRADE
0905 464 632
www.refurbished.sk

KRT - VRT
Pretlačanie - krtkovanie
Popod cesty, chodníky,
zatravnéné plochy
pre inžinierske siete,
elektrika-voda-plyn
0902 348 974

INZERCIA
0907 887 332



Sprostredkovanie **opatrovateľskej**
práce v Rakúsku už 15 rokov

Ak máte záujem o dlhodobú spoluprácu a finančnú istotu, kontaktujte nás



www.hilfe-in-wuerde.at

office@hilfe-in-wuerde.at

0908 868 643 | +43 699 190 48 723

LUBOVNIANSKO

Redakcia: Mierová 14
STARÁ LUBOVŇA
lubovniansko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS s.r.o.
Študentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Krištán Kaleta 0907 887 332

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (13.100 domácností)

Každý týždeň:
Podolíneč, Stará Ľubovňa a v obciach: Nová Ľubovňa, Hniezdne, Chmelnica, Jakubany, Nižné Ružbachy, Vyšné Ružbachy, Lesnica, Veľký Lipník, Haligovce, Jarabina, Kamienka, Litmanová, Veľká Lesná, Ľubotin, Orlov, Plaveč, Plavnica, Čirč, Ďurková, Vislanka, Hromoš, Kyjov, Údoly, Šarišské Jastrabie, Sambrona a Kolačkov

Pocta priateľstvu

Taký zvláštny deň, s prazvláštnou príchutou, s pribúdajúcim vekom skôr pachutou. Deň najlepších priateľov. Vo svete sa, zrejme aj tak trochu pre častú falošnosť slova priateľstvo, potichu pripomína 8. júna.

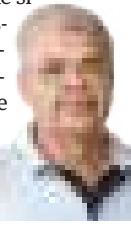
Deň najlepších priateľov je dňom oslavy pravého priateľstva. Počiatkom bolo stretnutie asi štyridsiatich mladých ľudí v Richmonde v roku 2001, ktorí oslavovali svoje priateľstvo. Od tohto dňa sa stretávajú ľudia každoročne v rôznych mestách, aby strávili spolu spoločné chvíle a dôstojne si pripomenuli svoj vzťah.

Mať skutočného priateľa je veľkým darom. Naozajstného priateľa, človeka, ktorý nás sprevádza skoro celým životom. Takého, ktorý stojí pri nás v dobrom aj v zlom, povzbudí a nezávidí, dopraje a veľa nežiada. Filozof Aristoteles poukazuje na štyri znaky, respektíve charakteristiky dokonalého priateľstva. Pojmom priateľ možno podľa neho označiť toho, „kto chce a robí dobro, alebo to, čo sa dobrom zdá, kvôli priateľovej osobe, alebo ten, kto chce aby priateľ bol a žil kvôli priateľovi...“ a ďalej toho, „kto zdieľa s nami život a rozhoduje sa pre tie isté veci ako

my alebo toho, kto sa delí o bolesť a radosť s priateľom...“

Kto takého našiel, našiel poklad. Slovo priateľ sa však u nás veľmi znehodnotilo. Za priateľa nás považujú, ak máme vplyv na niečo – postavenie či zisky, ak nás potrebujú, hoci len na krátenie svojho inak nudného dlhého času. Ak sa staneme dočasnou kratochvíľou na kohosi ceste k jeho šťastiu. To naše, či už v podobe pohody alebo aj nešťastia pre takýchto ľudí nie je vôbec zaujímavé. Vraví sa, že lepšie je mať čestných nepriateľov, od ktorých viete, čo môžete čakať, ako bezcharakterných „priateľov“, ktorí vás podrazia v momente, keď sa im to hodí. A vy už nie ste súčasťou ich plánov.

Nuž, ak máte čo osláviť, oslávte radosť. Ak nie, aspoň si pripomeňte, že nie každý so sladkými rečami a úsmevmi je váš priateľ. Povedzte si to skôr, ako zažijete bolesťivé sklamanie. Ospravedlnené trápne a egoisticky slovami toho, koho ste za priateľa považovali bez pochybovania „veď mám právo“.



» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

INZERUJTE U NÁS
0907 887 332

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

> revízie komínov ku kolaudáciám RD

> frézovanie a vložkovanie komínov

> strojové čistenie zadechtovaných komínov

> fasádne komíny

> čistenie a kontrola komínov



0905 279 418
obhliadka ZDARMA

Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7.00 hod do 17.00 hod

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

Erimont s.r.o., Lučivná 315
Michal Hudáč

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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

Západné Slovensko		
BV	57.000	Bratislavsko Východ
BZ	67.000	Bratislavsko Západ
DS	26.000	Dunajskostredsko
GA	30.000	Galanta+Šaliansko
HC	24.000	Hlohovecko+Sereďsko
KM	15.000	Komárňansko
LV	30.000	Levičsko
MA	25.000	Malacko
NR	48.000	Nitriansko
NZ	35.000	Novozámocko
PK	21.000	Pezínsko
PN	32.500	Piešťansko+NM+MY
SC	25.000	Senecko
SE	31.000	Senicko+Skalicko
TO	38.000	Topoľčiansko+PE+BN
TN	52.000	Trenčiansko+DCA+IL
TT	45.500	Tmaňsko
ZM	18.000	Zlatomoravsko
Stredné Slovensko		
BB	51.100	Banskobystricko+BR
KY	30.000	Kysucko=CA+KM
LI	35.500	Liptovsko=LM+RK
LC	30.000	Lučenecko+VK+PT
MT	39.250	Martinskó+TR
OR	38.600	Oravsko=DK+NO+TS
PB	35.500	Považsko=PB+PU
PD	35.000	Prievidsko
ZV	36.500	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.500	Žilarsko+ZC+BS
ZA	52.000	Žilinsko+BY
Východné Slovensko		
BJ	31.000	Bardajovsko+SK+SP
GE	25.000	Gemersko=RV+RS+RA
HU	25.000	Humensko=VT+SV+ML
KE	82.750	Košicko
KS	22.250	Košicko okolie
SL	13.100	Ľubovniansko
MI	30.500	Michalovsko+TV+SO
PP	40.000	Popradsko+HK
PD	40.000	Prešovsko+SB
SN	30.000	Špišsko+LE+GL

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ

ČEREŠŇA MATNÁ

ORECH MATNÝ

DUB VZOR

ČEREŠŇA VZOR

BIELE VZOR

AKCIA 250€

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, Priekopa 1804

Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

TAXISLUŽBA

taxi in

RAJ HOLDING s.r.o. | IČO: 47835427

0949 803 804

Štartovné: 1€
Stojné 1h: 10€
Cena v meste: 1€/km
Cena mimo mesta: 0,90€/km



VIZITKY 0907 887 332

INZERCIA 0907 887 332

LETÁKY 0907 887 332

PM Instal



• VÝKOPOVÉ PRÁCE MINIBAGROM

• POKLÁDKA VODOVODU A KANALIZÁCIÍ

• ODVODŇOVANIE POZEMKOV

• POKLÁDKA ZAMKOVEJ DLAŽBY

Kontakt: 0905 299 414, 0905 830 805

PLECHOVÉ GARÁŽE +421 902 191 560

od 279€



GARÁŽOVÉ VRÁTA

KOTERACE PRE PSY

Pozinkovaná konštrukcia zdarma



www.robstal.pl DODÁVKA A MONTÁŽ ZDARMA

SL19-23 strana-2



Spíte dobre? my áno...

PRE PRVÝCH
500 OBJEDNÁVOK
ZĽAVA 20%
~~499 €~~
399,00 €
S DPH



100% bavlna

pre spánok bez potenia



100% levandula

pre rýchle zaspávanie



0% PVC

pre Vaše zdravie

Prateľný poťah

pre hygienu



100% prírodný kaučuk

pre chrbticu bez bolesti



**Ortopedický
Antialergický
Antibakteriálny**

pre alergikov



OBJEDNÁVAJTE NA: 0905 601 198 / WWW.LEVANDULKA.SK

Spíte kvalitne vďaka prírodným materiálom

Bavlna je dokonalo priedušný materiál a tvorí ideálnu kombináciu s vlnou. Mäkká, silná a príjemná na dotyk.

Prírodný kaučuk pochádza zo stromu kaučukovník. Zárukou najvyššej kvality je certifikát 100% prírodného kaučuku. Kaučuk je najlepšou alternatívou umelých pen alebo molitánu. Na rozdiel od pružín nevytvára rušivý šum, neuchováva statickú elektrinu a lepšie pruží. Spolu s ortopédmi sme vytvorili jednu tuhosť ideálnu pre každého.

Levandula je známa pre svoje relaxačné a upokojujúce vlastnosti. Vaša myseľ sa upokojí a zaspávanie bude rýchle ako u dieťaťa. Levandula takisto pôsobí proti moľom a roztočom.

PVC - aj keď 85% Slovákov spí na penových matracoch z PVC, **my PVC nepoužívame.**

Ani na seba si neoblečieme tričko z umeliny, radšej z bavlny, pretože potom spať na umeline..

SKÚŠOBNÁ DOBA 30 DNÍ
DOPRAVA ZADARMO (kuriérom až ku Vám domov)



Až 87% Slovákov trápia bolesti chrbtice a 81% nie je spokojných s kvalitou spánku. Na základe vyjadrení lekárov je jednou z hlavných príčin spanie na umelých matracoch. Nie je náhoda, že 85% Slovákov spí na umelých matracoch z PVC peny.

My sme pre Vás vyvinuli riešenie v podobe prírodného matraca zo 100% bavlny, levanduly a kaučuku, ktorý Vám zmierni problémy s chrbticou a razantne zlepší spánok.



Občianska
riadková
inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

» Predám Toyota Auris, rv02/2011, 1,6 valvematic, 97kw, výborná spotreba, k autu letné aj zimné pneu na elektrónoch originál Toyota. Zachovala, servisovaná, 1. majiteľ. Cena dohodu. Tel.0944 383 151

02 AUTO-MOTO / iné

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

» Čistenie hrobov a obnova písma, serióznosť, korektnosť a spoľahlivosť. T.Č. 0919 205 521
» KÚPIM HAKI LEŠENIE, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSTI

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim papierové peniaze, mince, vyznamenania. T.Č.: 0903 548 208

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

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.

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 neúčtujeme.
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 na 2 strane vľavo dolu.
Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Potrebuje reset a reštart I.

Prof. PhDr. Dušan Katuščák, PhD. je univerzitný profesor. Popredný odborník, inovátor a vizionár v oblasti informačnej vedy. Je rešpektovaný v domacom i medzinárodnom meradle. Expert Európskej komisie pre oblasť digital humanities. Ako slovenský vlastenec je orientovaný proeurópsky. Usiluje o napredovanie Slovenska a o jeho vyrovnanie sa najvyspelejším krajinám Európy.

Kultúra a kultúrnosť v politike. Je to oxymoron? Protirečenie?

Tak, ako je protirečením výraz zdravý nemocný, tak pre väčšinu našich politikov sedí oxymoron bohatý pretŕčanie sa na folklórnych festivaloch, vernisážach a v Smotánke. Za tridsať rokov, napriek politikom, nie ich zásluhou, a mimo dosahu politikov, u nás predsa len zapustila korene sloboda umeleckej tvorby. Svedčí to o sile slobodného tvorivého ducha tvorcov kultúry. Funguje to, na čo

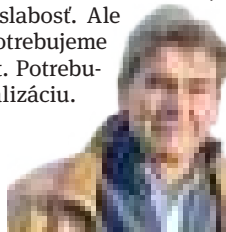
štát a politici nemajú vplyv. Politici cez našich ľudí znefunkčnili štátne kultúrne inštitúcie.

Je na Slovensku ešte možná náprava po rokoch hrubej devastácie základných civilizačných noriem a hodnôt?

Hviezdoslav v sa v jednej básni pýta: Kto zapríčinil tento úpadok, zosurovenie, zdivočenie mravov? Ak na rovinu, tak poviem, že politici! Úpadok spôsobili politici, ktorí si osedlali demokraciu kadejakými prívlastkami a ochromili nás centralizáciou. Po roku 1989 som si naivne myslel, že už bude len lepšie. Že múdri demokratickí politici sa o všetko postarajú, že bude dobre. Mýlil som sa. Ukazuje sa, že sme sa nechali učičikať, uspať. Znehybnili sme a prenechali sme iniciatívu nehodným chytrákovi, egoistovi a politickým gaunerovi, ktorí rátať s našou pasivitou, ľahostajnosťou, nezaujmom. Ktorí si našu slušnosť vysvetľujú ako slabosť. Ale to je omyl. Potrebuje reset a reštart. Potrebuje decentralizáciu.

Dokončenie rozhovoru o týždeň ib

» **Prof. PhDr. Dušan Katuščák, PhD.**



ZUBNÉ IMPLANTÁTY

Bezplatné konzultácie na:
055/6430 763 MUDr. Peter Ladányi
www.richard-jurkovic.sk

NOVÝ Svadobný SALÓN
VŠEČARO LUBOVNIANAHISTIE SV. MIKULÁŠA 21
PREDAJ, POŽIČOVŇA
SVADOBNÝCH ŠIAT A DOPLNKOV



0915 463 175
nájdete nás vedľa VÚB banky

SALLYBAU
VÝSTAVBA
REKONŠTRUKCIE



info@sallybau.sk
www.sallybau.sk
0949 561 455

50% 80% 20% 70%
AJ TU MOŽE BYŤ VAŠA REKLAMA

Stredná odborná škola technická
v Starej Ľubovni, Levočská 40,
ponúka na prenájom dočasne prebytočný majetok
(nebytový priestor) dielňu o rozmere 65 m2
pre duálne vzdelávanie žiakov.
Žaujmovia môžu svoje ponuky predkladať
do 12.6.2019, vrátane.
Bližšie info - pán **Mgr. Ctibor Štupák** | **0907 556 646.**

PREŠOV MAXI DACHMAN s.r.o.
EUROOKNÁ
a hliníkové okná a dvere

PLASTOVÉ OKNÁ, DVERE

- KOMPLETNÁ STAVEBNÁ ČINNOSŤ
- PREDAJ PARAPETOVÝCH DOSÁK
- ŽALÚZIE A SÍTE PROTI HMYZU
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

ZĽAVA -45%

Kontaktná adresa Prešov:
Levočská 2
Tel./fax: 051/7718 607
Mobil: 0903 634 202

Kontaktná adresa Poprad:
Hviezdoslavova 24
tel.: 0915 547 169
email.: poprad@dachmann.sk

www.dachmann.sk
maxidachmann@gmail.com

PREČO REKLAMNÁ INZERCA U NÁS?

- Patríme medzi najčítanejšie týždenníky
- Poskytujeme riešenia, ktoré fungujú
- Zvyšujeme konkurencieschopnosť
- Šetríme starosti
- Sme kreatívni a vieme počúvať

lubovniansko@regionpress.sk
0907 887 332

PRENÁJOM MIKROBUSU NA DOVOLENKY



+421 903 385 843
www.pali-transport.sk

TIP NA VÝLET



Kapušíansky hrad



Farma Kamenica

Skanzen ukrajinskej dediny
SVIDNÍK

Hrad Plaveč

VIETE O ZAUJÍMAVÝCH MIESTACH
S KTORÝMI SA CHCETE PODELIŤ?

napište nám na FB:

[www.facebook.sk/
lubovniansko.sk](http://www.facebook.sk/lubovniansko.sk)



STAŇ SA SÚČASŤOU NÁŠHO TÍMU!

POĎ PRACOVAŤ K NÁM! PONÚKAME STABILNÚ PRÁCU V POPRADE

Hľadáme:

- **ZVÁRAČ** – mzda v HPP od 4,49€/Nhod., SZČO od 7,80€/Nhod.
+ motivačná zložka do 2,30€/Nhod.
- **PREVÁDZKOVÝ ELEKTRIKÁR**
– mzda od 3,90€/hod.
(v závislosti od praxe a skúseností)

SME SPOĽAHLIVÝM ZAMESTNÁVATEĽOM

Ponúkame:

- Príležitosť pracovať v spoločnosti, ktorá je v súčasnosti jedným z rozhodujúcich lídrov na európskom trhu v oblasti strojárkej výroby.
- Stabilný príjem, zaujímavé finančné ohodnotenie, bonus za dochádzku až do 100€, prémie do 20%.
- Odmeny pri výročiach, dovolenková a vianočná odmena do výšky 60%.
- Bezplatnú lekársku starostlivosť, rekondičné pobyty.
- Bezplatné pracovné odevy a ich čistenie a opravu.
- Vstup do fitka GOLEM len za 2 €/mesačne, poukážky na regeneráciu dvakrát ročne.
- Firemné akcie a nákupné zľavy v regióne.

www.tatravagonka.sk



V prípade záujmu kontaktujte

Personálne oddelenie telefonicky:

mobil:	pevná linka:
0918 735 710	052/711 2455
0918 735 724	052/711 2128

resp. e-mailom:

personal@tatravagonka.sk



Realizujeme montáž:

Podkrovia, prestavby a konštrukcie z dreva a profilov, pre strop a podlahy.

- ☑ ľahkých a nosných konštrukcií a OSB dosiek
- ☑ priečok, podláh, stropov a šikmin
- ☑ sadrokartónu, okrasných stropov, tech. kastlíkov
- ☑ zateplenia min. vlnou a inými materiálmi
- ☑ zvukových izolácií
- ☑ vzduchotesnosti stavby

Používame náradie firiem:

FESTOOL
BOSCH
Power Tools

Makita
STANLEY

**Staviame vaše predstavy skúsenosťami,
profesionálne a zodpovedne.**



Stanislav Tokarčík
tel.: 0905 347 197
e-mail: stanotok@gmail.com

ŠPECIÁLNE
MONTÁŽE
A DREVOSTAVBY

Top 10 diét

Chyby vo výžive zohrávajú kľúčovú úlohu pri vzniku väčšiny ochorení. Napriek tomu, že to vieme, je to veľmi častá príčina a týka sa mnohých. Ľudia často volajú po zázračnej všetko-zachraňujúcej diéte.

Každá nová správa o „zaručenej“ diéte vyvolá takmer senzáciu na mnoho rokov. Diéta Diamondovcov, Atkinsova, Rosedaleova, Dukanova, nordická, delená strava, keto, paleo, raw, volumetrická, flexitariánska, tukožrútska, 16:8, 90-dňová, 5:2, trojfarebná, ryžová, grapefruitová, podľa krvných skupín, pôsty a hladovky ako súčasť stravovacieho plánu, ...

Ktorá je tá zázračná? Ktorá je liečebná? Ktorá je zdravá? Odpoveď závisí vždy od toho, kto ju chce dodržiavať a čo chce dosiahnuť – udržať si hmotnosť, alebo schudnúť, či mať svoje ochorenia pod kontrolou, alebo predísť ochoreniam. A samozrejme od pevnej vôle a vytrvalosti. Niektoré diéty sú experimentom, niektoré experimentom s vlastným zdravím. Niektoré sú určené iba pre zdravých, iné majú liečebný charakter. Niektoré sú vhodné na dlhodobé užívanie, iné nie. Niektoré majú silné vedecké dôkazy, iné žiadne, alebo iba slabé. Niektoré sú rokmi osvedčené, iné sú aktuálnym hitom.

Podstatou je, aby diéta

- obsahovala všetky potrebné živiny a stavebné látky
- dala sa dlhodobo dodržiavať
- bola vedecky podložená
- striktné a dlhodobo nevynechávala niektoré skupiny potravín

• nezaberala veľa času na prípravu alebo zháňanie surovín

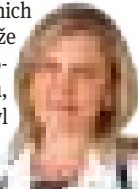
Rebríček diét, ktorý zostavuje skupina odborníkov na výživu a lekárov špecializujúcich sa na cukrovku, zdravie srdca a chudnutie, existuje v USA. Diéty sú vyhodnocované podľa výsledkov v siedmych rôznych kategóriách, hodnotia celkový efekt na zdravie, jednoduchosť dodržiavania, vplyvu na hmotnosť, vplyv na predchádzanie chronických ochorení srdca, ciev, vysokého krvného tlaku alebo vzniku cukrovky. Poradie v jednotlivých kategóriách sa síce mierne mení, ale po zohľadnení všetkých kritérií prospešnosti pre zdravie poradie v

Top 10 diét pre rok 2019 je:

1. Stredomorská diéta
2. DASH diéta
3. Flexitariánska diéta
- 4.- 5. MIND diéta
- 4.- 5. WW diéta
- 6.- 7. diéta Mayo kliniky
- 6.- 7. Volumetrická diéta
8. TLC diéta
- 9.-10. Nordická diéta
- 9.-10. Ornishova diéta

Pre jednotlivca je z nich úspešnou tá, ktorú dokáže dodržiavať dlhodobo, vyhovuje mu svojou skladbou, prijme ju za svoj životný štýl a chráni ho pred vznikom a rozvojom ochorení.

» **MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MBA, MPH**
Diabetologička, odborníčka na poruchy metabolizmu a výživy



BUS KARPATY spol. s r.o.

Prešovská 5, 064 01 STARÁ ĽUBOVŇA

HĽADÁME ŠIKOVNÝCH VODIČOV A VODIČKY AUTOBUSOV

Ponúkame:

- Stabílную prácu a pravidelný príjem
- Sociálny program a vernostný program, rehabilitačné služby, zamestnanecké akcie, bonusy, stabilizačný príspevok
- Pravidelné preškolenie, uniformu, nový vozový park
- Zľavy na cestovnom pre Vás a Vašu rodinu
- V prípade potreby služobné ubytovanie

Ak máte všetky potrebné doklady, obráťte sa na náš kontakt a môžeme si dohodnúť dátum nástupu.

Ak Vám niečo chýba, nájdeme spoločné riešenie, aby ste sa mohli aj Vy stať našim vodičom/vodičkou. V tom prípade musíte mať aspoň 24 rokov a minimálne vodičský preukaz sk. B.

Mzda: základ 3,60,-€/hod + prémie+ nadčasy + príplatky +odmeny. Priemerná hrubá mzda je 910 € za mesiac + diéty.

Kontakt:

stanislav@sad-po.sk, 0902 965 727, 051 7560 727

hricik@buskarpaty.sk, 0903 619 894

HĽADÁTE

ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO



INZERCIU

v našich novinách

0907 887 332

REGIONPRESS

www.regionpress.sk

sieť 39 regionálnych novín

LETÁKY

0907 887 332

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0907 887 332

HĽADÁME OPERÁTOROV NA MONTÁŽNU LINKU

trojzmenná prevádzka, práca na turnusy (po troch týždňoch týždeň voľno).

Práca vhodná pre mužov, ženy, absolventov.

Podmienka: stredoškolské vzdelanie, prax v automobilovom priemysle výhodou.

Miesto práce: Bratislava alebo Nejedek, Česká republika.

Ponúkame príspevok na ubytovanie a dopravu. Práca na živnosť, 7-8 €/hod., nástup: 1. 7. 2019.

Kontakt: nemcova@fabiro.eu, +421 948 168 696

STAVEBNÁ FIRMA HĽADÁ

Práca v Nemecku na živnosť'

**TESÁROV
PERI/DOKA**

MURÁROV

**TESÁROV
NA MOSTY**

Práca v Belgicku na živnosť'

**TESÁROV
NA MONTOVANÉ
DOMY,**

Nástup možný ihneď

info: 0918 546 198 0905 862 402

Zamestnáme Vás!



AIW - Práca pre opatrovatel'ky v Rakúsku



- 20 rokov pomáhame opatrovatel'kám v Rakúsku
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža
- neustále dostatok ponúk
- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť

Honorár brutto 75 €, 80 €, 90 € za 24 hod.

Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

Kritériá pre spoluprácu s AIW:

- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

AIW má zástupcov v rôznych mestách Slovenska!

Zavolajte na bezplatné číslo
0800 24 24 44
a dohodnite si osobné stretnutie.
Pracovať môžete už o pár dní!

www.aiw.sk Facebook: aiwsk

MEDIAN SK, s. r. o.

spoločnosť pre prieskum trhu, médií a verejnej mienky

HĽADÁ
externých spolupracovníkov

ANKETÁR/ANKETÁRKA

schopných vykonávať aj náročnejšie projekty
(rozhovory s respondentmi)

REGRUTÁTOR/KA

(získavanie respondentov do rôznych projektov)

Kremnická 6, 851 01 Bratislava V
02/208 508 14, e-mail: anketari@median.sk

Lešení a stavbári pozor!

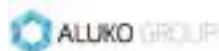
• ponúkame celoročnú prácu na turnusy

• plat od **13,50** - Nemecko
alebo od **15,50** - Švédsko

• cesta a bývanie **ZADARMO**

+421 907 780 698

+421 948 672 122



www.facebook.com/alukogroup

PRÁCA

PRE KAŽDÉHO v ČR
VÝHODNÉ PLATOVÉ PODMIENKY

CALL CENTRUM:
0905 552 537

- **MÄSIAR/ KOSTIČ**
- **OPERÁTOR VÝROBY**
- **VODIČ VZV**
- **KONTROLÓR**
- **KVALITY**



Práca aj pre brigádnikov

VHODNÉ PRE MUŽOV, ŽENY aj PÁRY
UBYTOVANIE a DOPRAVA zabezpečené

HĽADÁME MANŽELSKÝ PÁR

na správu veľkého rodinného sídla s príslušnou záhradou v širšom okolí Bratislavy. Hlavnou náplňou práce je starostlivosť o technický stav nehnuteľnosti so záhradou a zabezpečenie plynulého chodu domácnosti.

Požiadavky: pracovitosť, diskretnosť, spoľahlivosť, manuálna zručnosť. Predchádzajúca skúsenosť s podobnou prácou zo zahraničia je veľkou výhodou.

Ubytovanie je k dispozícii priamo v sídle zadarmo.

Viac info na osobnom stretnutí. Životopisy oboch manželov posielajte na praca.spravca@gmail.com

Práca v ČR na pozície:

• **OPERÁTOR VÝROBY**

800 - 1000 EUR/netto

• **VODIČ VZV**

900 - 1100 EUR/netto

• **ZVÁRAČ ZM1,135**

11 EUR/hod.

• **PRÁCA S POČÍTAČOM**

(príjem tovaru, štiťkovanie)

nutné stredoškolské vzdelanie

900 - 1100 EUR/netto

www.konstrukter.sk

info@konstrukter.sk

Tel.: **0908 914 180 - 0905 218 177**



Nedostávate pravidelne NAŠE NOVINY do schránky a chceli by ste?

Kontaktujte nás:
distribucia.sl@regionpress.sk
0905 805 851

OPERÁTOROV DO VÝROBY

Česká republika

Plat 700 - 1000 €

Ubytovanie zdarma
+ možnosť zarobiť si za každého sprostredkovaného človeka.

Kariérny rast
a seberealizácia.

0949 300 345

DAJTE O SEBE
VEDIEŤ
INZERUJTE U NÁS



0907 887 332



PREZENTUJTE SVOJU MYŠLIENKU



ZVÝŠTE POVEDOMIE O ZNAČKE



ZVÝŠTE SI TRŽBY Z PREDAJA

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

S	3				6		7
	8	7	1				2
U	6		2	9			
		7				9	4
D	1						2
O			9	2	3		8
K					1		6
	7	4				1	3
U			6				

S	7					2	
		4	1			5	
U		2	5	3		9	
	1				2		5
D	3			4	8		2
O	9				7		1
K		7		9		3	4
	3					1	
U							

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Dovolenka s dotáciou pre nepracujúcich dôchodcov !!

Pobyt trvá 7 dní / 6 nocí, zahŕňa
plnú penziu, 2 fakultatívne výlety
a bohatý Program !!

Cena je 178.- EUR
(1 osoba a pobyt)

Voľné termíny: 11.8 – 17.8. | 17.8 – 23.8. |
25.8 – 31.8. | 1.9 – 7.9. | 15.9 – 21.9. |
22.9 – 28.9.2019 a neskôr

Rezervácie: 0918 591 942
recepacia@oravskahoraren.sk

www.oravskahoraren.sk

Penzión *** Oravská horáreň
Oravský Podzámok, Zábava č. 396

**POWER
BATTERY**
RECHARGE RENEW RECYCLE

POWER BATTERY, s.r.o.
Majerská cesta 36, B. Bystrica
www.powerbattery.sk
dispecing@powerbattery.sk

VÝKUP

BATÉRIÍ A AKUMULÁTOROV
ZA NAJLEPŠIE CENY
NA SLOVENSKU.
Tel.: 0905 750 613

Tretia osoba a organizácia zodpovednosti výrobcov (OZV), zabezpečujú pre
zastúpených výrobcov, resp. dovozcov automobilových a priemyselných batérií a
akumulátorov systém združeného nakladania s vyhradeným prúdom odpadu v súlade
so zákonom č. 79/2015 Z. z. o odpadoch. Tretia osoba a OZV zabezpečuje zber,
prepravu, triedenie, prípravu na opätovné použitie, zhodnotenie a
recykláciu použitých automobilových a priemyselných batérií a
akumulátorov v rámci SR.

Akumulátory a batérie sú najvýznamnejšou skupinou, ktorá sa podieľa na ohrození
životného prostredia ťažkými kovmi. Takmer všetky totiž obsahujú zvlášť nebezpečné
látky – ťažké kovy – ortuť, kadmium a olovo.

Základným predpokladom pre každú krajinu, aby nedochádzalo k znečisteniu
životného prostredia odpadovými akumulátormi a batériami, je vybudovaný účinný
a ľahko dostupný systém nakladania s nimi, v ktorom všetci občania sú neoddeliteľnou
súčasťou ich triedeného zberu a aktívne tak prispievajú k ich recyklácii.

Odvzdaním použitej batérie alebo akumulátora chránite
svoje životné prostredie!

Použitá batéria a akumulátor odovzdávajú iba osobu na to oprávnenú -
špecializovanej firme zabezpečujúcej zber nebezpečného odpadu, na zberný dvor
vo vašej obci alebo do spätného zberu batérií a akumulátorov.

Použitá batéria a akumulátor sú NEBEZPEČNÝ ODPAD,
NEPATRIA do komunálneho odpadu
a preto sú označené symbolom

Triedený zber použitých automobilových a priemyselných batérií a akumulátorov,
vrátane tých, ktoré sú zloženou komunálneho odpadu, zabezpečujú ich výrobcovia
a zriaďujú všetky finančné náklady s tým spojené.

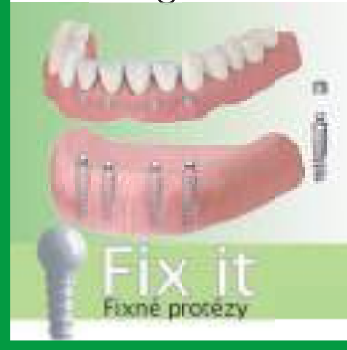
Náklady na triedený zber použitých batérií a akumulátorov, oddelené od komunálneho
odpadu, nie sú súčasťou miestneho poplatku za komunálny odpad a drobný stavebný
odpad, (okrem nákladov spôsobených nedôsledným triedením
v zmysle § 81 ods. 10 zákona o odpadoch).

**POWER
BATTERY**
RECHARGE RENEW RECYCLE

**ENVI
BAT**

Pohybuje sa vám
protéza? Máte pocit, že
s vyberateľnou
protézou neviete žiť?
My vám rozumieme.
Fixovaná protéza
už nie je iba sen!
S miniimplantátmi vám
pripevníme protézu, ktorá
sa viac nepohne
a nespôsobí nepríjemnú
situáciu.
Prihláste sa na bezplatnú
konzultáciu a nenechajte
vašu sebadôveru
ovplyvniť zubnou
protézou.

Viac informácií získate na
telefónnom čísle: 0904 492 725
alebo na emailovej adrese
info@fix-it.sk



RODINNÉ DOMY

V BARDEJOVSKÝCH KÚPELOCH
/ VHODNÉ AJ AKO REKREAČNÝ DOM /



www.domykupele.sk

Facebook:

Rodinné domy - Bardejovské Kúpele

www.drevodomystenko.sk

ZIMNÉ ZÁHRADY | PRÍSTREŠKY | TERASY



HLINÍKOVÉ PERGOLY NA
ELEKTRICKÉ OVLÁDANIE



DREVODOMY od 29 990€



DREVENÉ CHATKY



STROMODOMY



0911 113 130 0917 123 136

woodholz.sk@gmail.com

SME S VAMI UŽ 26 ROKOV

Quatro STAVBY AJ NA SPLÁTKY



SKLENENÉ ZÁBRADLIA
HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE
HLINÍKOVÉ FASÁDY
DREVENÉ FASÁDY

REKREAČNÉ POUKAZY MENÍME NA VAŠE ZDRAVIE

POBYT ZDRAVÉ LETO

- Ubytovanie pre jednu osobu na 5 nocí
- Polpenzia
- Vstupná lekárska prehliadka
- 7x liečebná procedúra
- 5x neobmedzený vstup do vonkajších bazénov

Akciová
cena do konca
septembra 290 €
za pobyt pre 1 osobu
Cena pri použití
rekreačného
poukazu 130,50 €
za pobyt pre
1 osobu

KÚPELE
LUCKY
PRAMEŇ ZDRAVIA
NA LIPTOVE

044 43 92 828

kupele@kupele-lucky.sk

www.kupele-lucky.sk



ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

balkóny

splátky od 35 €

zimné záhrady

splátky od 149 €

terasy

splátky od 98 €

ZĽAVY NA JÚN 35%

Možnosť výhry 350 €

www.balkona.eu
0918 477 323

Ku každej objednávke darček
Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKONOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

VICTOR®

Donáška kvetov
v rámci celej SR



0917 110 990
www.kvetyvictor.sk