

L'UBOVNIANSKO

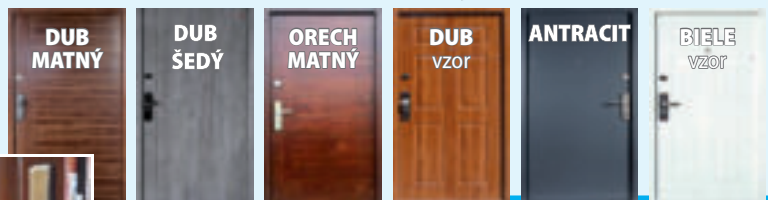
Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností



Nájdete
vo vnútri

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.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0905 468 802**KEŽMAROK, Hlavné námestie 78**

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

KOMINÁRSTVO

na trhu už **31 rokov**

- **revízie komínov** ku kolaudácii novostavieb a rodinných domov
- **frézovanie, vložkovanie** a vonkajšie fasádne komíny s **obhliadkou zdarma**,
- **kontrola a čistenie** aj zatečtovaných komínov



Vykonávame práce v rámci celej SR

Karol a Bc. Ján Kmeč
revízi technici komínov

0915 426 164

mail: kmekom@kmekom.sk
KMEKOM, s.r.o., Nová Ľubovňa 27
www.kmekom.sk

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

INZERUJTE U NÁS
0907 877 862
lubovniansko@regionpress.sk

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

OD BRATISLAVY
PO HUMENNÉ

lubovniansko www.regionpress.sk

29. mája 1919**Výročia a udalosti**

počas zatmenia Slnka **Arthur Eddington** po prvýkrát testoval platnosť všeobecnej teórie relativity

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

RÝCHLOČISTIAREN
PERIA
ŠITIE paplónov a vankúšov
AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie+vankúšik, alebo nákupná taška **ZDARMA**
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel:0905 267 750 St. ĽUBOVŇA

PROFI-STRECHA
• **NÁTERY STRIECH**
• **NÁTERY VO VÝŠKACH**
• **NÁTERY KOSTOLOV**
• **OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV**
0940 973 777
FARBA KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIATEĽNÚ CENU

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Čistenie zámkových dlažieb, betónových plôch,...
- Dosekávanie písma

JARNÁ AKCIA

JEDNOHROB ~~90€~~ **55€** DVOJHROB ~~140€~~ **95€**Obnova písma ~~1,50€~~ **1,10€/ZNAK****Záruka na znaky**Impregnácia a doprava **ZDARMA**

0911 996 087 0949 651 250
info@cistenie-hrobov.sk www.cistenie-hrobov.sk

PREPRAVA NA LETISKÁ

KRAKOW - VIEDEN - RZESZÓW - KATOWICE - BUDAPEŠT - BRATISLAVA

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

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

STAČÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME **ZA VÁS**PENIAZE V HOTOVOSTI **IHNED**sídlo Sabinov **0917 722 447**

kalejatransport@gmail.com

LUBOVNIANSKO

Redakcia:

lubovniansko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Ydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Alena Berithová 0907 877 862

Distribúcia:

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

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:
Stará Ľubovňa, Čiž, Forbasy, Hniezdne,
Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Ka-
mienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné
Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč,
Plavnica, Podolíneč, Šambron, Šarišské
Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné
Ružbachy

www.regionpress.sk

REGIONPRESS

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné
» Kúpim JAWU 250, 350,
SIMSONA, CZ 175, 250. 0949
505 827

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA
» Kúpim haki lešenie. Tel.
0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

14 RÔZNE / iné

13 RÔZNE / predaj

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Strachu sa treba postaviť

Hovorí sa, že strach je dobrý sluha,
ale zlý pán a v živote sa o tom už isto
presvedčil každý. Ja osobne bojujem
so strachom v rôznych podobách
celý svoj život, niekedy sa mi darí
viac, inokedy menej.

Strach patrí k životu, stretávame sa
s ním takmer denne a svojim strachom
či obavám čelí každý z nás. Nie všetci
sa obávajú rovnakých podnetov. Nie-
kto má strach z výšok, z vystupovania
na verejnosti, z lietania či hmyzu, ďalší
zasa z utrpenia, choroby, bolesti alebo
zosmiešnenia, iní sa boja tmy, smrti,
zmeny či neistoty a ďalší zasa neza-
mestnanosti, chudoby či vojny, no a
vo všeobecnosti máme často strach zo
všetkého nového či nepoznaného. Ak
by sme chceli vymenovať všetky naše
strachy, nestačila by nám na to ani celá
novinová strana, to však nie je dôležité.

Oveľa nutnejšie je uvedomiť si, že
strach by sme v žiadnom prípade ne-
mali vnímať len ako čosi negatívne. Už
od nepamäti nám pomáha chrániť sa

pred nebezpečenstvom, čím sa pre nás
stáva akýmsi nástrojom sebazáchovy a
vlastne nám umožňuje prežiť.

Tak ako môže byť strach na jednej
strane veľmi užitočný, môže sa na strane
druhej stať aj našim nepriateľom a to
vtedy, keď ho prestávame zvládať, keď
sa stane akousi brzdou nášho života a
nedovoľuje nám dosiahnuť tie najlep-
šie veci, robí to, čo nás naplňa alebo
to, po čom sme vždy túžili. Čo s tým?

„Ak sa niečoho bojíte, urobte
to,“ čítala som kdesi. Myslím si, že len
vtedy, ak to urobíme, ak sa strachu
skutočne postavíme, stratí nad nami
svoju moc a nám sa bude
oveľa ľepšie dýchať, ľah-
šie kráčať a budeme sa
cítiť voľnejší a slobod-
nejší. Zvládnuť to nie je
ľahké, no nie je to ani
nemožné, len treba
nabrať odvahy a ne-
vzdávať sa.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

SANDOR CATERING GmbH

KUCHYŇA/OBSLUHA

NA PLNÝ ÚVÄZOK

Tvoje povinnosti

• Asistencia pri príprave jedál
• Upratovanie a čistenie pracoviska

My ponúkame

• Výborné platové podmienky
• Priateľská pracovná atmosféra
• Plánovateľná dovolenka - Veľká Noc (týždeň)
• Leto (2-3 týždne)
• Vianočné sviatky (3 týždne)
• Nemecká pracovná zmluva
• Zdravotné poistenie
• Kuchynské skúsenosti
• komunikácia v slovenčine
• Celodenné stravovanie zabezpečené
• Fitness centrum zdarma

MÁTE ZÁUJEM? (Páry vítané)

email: sandorcatering@gmail.com
OR CALL US: +49 174 7276 454
(hovoríme po slovensky)

Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch

Využite kód:
OPLATISA

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

decorem.sk

DETSKÁ HOJDAČKA
S DVOMA SEDADLAMI

-10%

decorem.sk

PRENOSNÁ PREKÁŽKOVÁ
DRAHA PRE DETI 10

-10%

Nová a perspektívna
Stredná zdravotnícka škola v Prievidzi

hľadá učiteľov
odborných ošetrovateľských
predmetov

Budúcim kolegom ponúkame

• pracovný pomer na dobu neurčitú
• dovolenku 9 týždňov
• možnosť ubytovania v areáli Nemocnice
v Bojniciach
• Nemocnica v Bojniciach - zmluvné pracovisko
pre odbornú prax
• hrubá mzda minimálne 1200 Eur mesačne

Kvalifikačné
predpoklady

• VŠ II. stupňa odbor ošetrovateľstvo
• minimálne 2 roky klinickej praxe
v zdravotníckom zariadení

Kontakt: www.szspd.sk | info@szspd.sk
Riaditeľka školy - RNDr. Viera Beňová - 0901 918 352

Čistenie
a údržba
hrobov

AKCIA

pred po

Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 55€
dvojhrob 95€
malba písma 1,10€/znak

Predaj a montáž svietnikov a váz
za zvýhodnené ceny

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi,
náhrobné fotky, tabuľky s menami

www.cisteniehrobvarsaris.sk

!
zdarma

Vyčistenie
okolía hrobu,
impregnácia
a doprava

INZERUJTE U NÁS

0907 877 862
lubovniansko@regionpress.sk

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

OD BRATISLAVY PO HUMENNÉ

lubovniansko www.regionpress.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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám
vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých za-
čatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné ne-
účtujeme. Upozornenie! Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.
TIP: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát,
v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



KVALITNÉ POTRAVINY za DISKONTNÉ CENY

od pondelka
29. mája



Steiger radler
• rôzne druhy
• + záloh za obal 0,15 €

0,5 l

-42%

~~0.95~~

0.55

• (1 l = 1,10)



Vilma

- oblička s mliečnym krémom
- polomáčaná

50g

-20%

~~0.49~~

0.39

• (100 g = 0,78)



Smotanový jogurt
• rôzne druhy

145 g

-46%

~~0.65**~~

0.35

• (100 g = 0,24)



Arašidové chrumky

60g

-25%

~~0.59**~~

0.44

• (100 g = 0,73)



Nanuk s polevou
• rôzne druhy

120 ml

-44%

~~0.89~~

0.49

• (100 ml = 0,41)

platí od 1.6.



Dusená šunka
• rôzne druhy

200 g

-26%

~~2.69~~

1.99

• (100 g = 1,00)

96 %
podiel
mäsa



Pistácie pražené
• rôzne druhy

250g

-27%

~~4.15~~

2.99

• (1 kg = 11,96)



Krmivo pre mačky
• rôzne druhy

2kg

-24%

~~3.69~~

2.79

• (1 kg = 1,40)

**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 16. 5. 2023.

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

Ponuka tovaru platí od 29. 5. do 4. 6. 2023 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.



49-0024

Práca v zahraničí - novinka

Sociálna poisťovňa pokračuje v elektronizácii služieb a v tejto súvislosti informuje na svojej webovej stránke o tom, že zjednodušila proces vydávania prenosných dokumentov A1 (PD A1) pre prácu v zahraničí. „Po novom môžu klienti o PD A1 požiadať elektronicky, odpoveď dostanú do elektronickej schránky,“ uvádza inštitúcia.

Práca v zahraničí si pre niektoré kategórie zamestnancov alebo samostatne zárobkovo činné osoby vyžaduje vopred vybaviť PD A1. Tento dokument určuje, v ktorej krajine bude občan sociálne poistený a kde bude platiť poisťné na jednotlivé druhy poistenia podľa legislatívnych pravidiel danej krajiny. Sociálna poisťovňa klientom odporúča požiadať o PD A1 včas ešte pred odchodom za prácou.

Kto žiada o PD A1 - PD A1 je potrebný v prípade, ak zamestnávateľ vysielal svojho zamestnanca pracovať do krajín EÚ/EHP/Švajčiarska/Spojeného kráľovstva Veľkej Británie a Severného Írska alebo SZČO bude v zahraničí pracovať na slovenskú živnosť, pričom pri výkone činnosti v zahraničí má naďalej podliehať sociálnemu poisteniu Slovenskej republiky. O určenie uplatniteľnej legislatívy (určenie sa potvrdzuje prostredníctvom PD A1) je potrebné žiadať aj v prípade súbežného výkonu práce vo viacerých z uvedených štátov.

Ako postupovať - „Jednotlivé žiadosti o

vystavenie PD A1, podľa konkrétnej životnej situácie zamestnanca alebo SZČO, ktoré sa do 14. mája 2023 podávali výlučne v papierovej podobe, je od 15. mája 2023 možné podať prostredníctvom eFormulára. Príslušný eFormulár klient nájde a odošle prostredníctvom webového portálu Sociálnej poisťovne <https://efomulare.socpoist.sk>. K eFormuláru je potrebné priložiť prílohy, ktorými klient deklaruje skutočnosti uvádzané v eFormulári – ide o rovnaké prílohy ako v prípade papierových žiadostí. Prílohy môžu byť vo formáte PDF súboru, DOC súboru alebo súbor typu PNG,“ objasňuje Sociálna poisťovňa a dodáva: „Ak klient požiadal o vystavenie PD A1 z dôvodu vyslania alebo určenia uplatniteľnej legislatívy prostredníctvom eFormulára, Sociálna poisťovňa mu ho potvrdený zasiela do elektronickej schránky, z ktorej bol eFormulár zaslaný. Ak vysielajúci zamestnávateľ, zamestnanec alebo SZČO nie je vlastníkom elektronickej schránky, z ktorej bol zaslaný eFormulár zaslaný, je potrebné k zaslanému eFormuláru priložiť splnomocnenie vlastníka elektronickej schránky na podanie eFormuláru, respektíve doručenie PD A1.“

Sociálna poisťovňa tiež pripomína, že podanie žiadosti o vystavenie PD A1 z dôvodu vyslania, resp. o určenie uplatniteľnej legislatívy prostredníctvom eFormulára bude znamenať rýchlejšie vybavenie žiadosti a vystavenie, resp. doručenie PD A1 (z dôvodu čiastočnej automatizácie procesov, resp. odstránenia chýb pri vyplňaní žiadostí).

» ren

Potraviny pre mozog

Mozog je jeden z najdôležitejších orgánov v ľudskom tele. Prospieva mu akákoľvek aktivita, kvalitný spánok, pobyt v prírode, pohyb, tréning pamäti, dostatok tekutín ale aj kvalitná zdravá a vyvážená strava.

„Vhodným príkladom je stredomorská strava zahŕňajúca zeleninu, ovocie, olivový olej, obilniny, chlieb, strukoviny, ryby, vajčička, mliečne výrobky, mäso. Dôležité je redukovať príjem alkoholu. Vitamíny skupiny B sú doppingom pre celý nervový systém,“ radia odborníci z Odboru podpory zdravia a výchovy k zdraviu Úradu verejného zdravotníctva SR.

Pravidelnou konzumáciou nasledujúcich potravín môžeme podľa odborníkov zlepšiť fungovanie svojho mozgu:

- Potravinové zdroje vitamínu E, ako je rastlinný olej, semená, avokádo, orechy.
- Zdroje antioxidantov vrátane vitamínov A, C, D, E, K, ktoré sa nachádzajú v pestrofarebnom ovocí a zelenine.
- Ryby obsahujúce omega-3 mastné kyseliny.
- Tmavozelená listová zelenina, ako napríklad kel, špenát, mangold.
- Všetky strukoviny nám môžu pomôcť stabilizovať hladinu cukru v krvi, a tým zabezpečiť priebežné dodávky potrebnej energie aj do mozgu.

- Káva, čaj a horká čokoláda; kofeín konzumovaný v týchto formách a s mierou môže stimulovať duševnú bystrosť.

Náš tip:

Avokádová nátierka

Budeme potrebovať: 1 väčšie avokádo, 2 lahôdkové cibulky, kúsok čerstvej uhorky, 200 g syra balkánskeho typu, 2 lyžice olivového oleja, šťavu z 1/2 citróna, soľ, čierne mleté korenie

Postup:

Zrelé avokádo prepolíme, odstránime z neho kôstku, zbavíme ho šupky a vložíme do mixéra. Pridáme citrónovú šťavu, olej a dohľadka rozmixujeme. Potom pridáme pomrvený syr, nakrájané jarné cibulky, uhorku, dochutíme soľou a mletým čiernym korením. Opäť rozmixujeme. Podávame s celozrnným pečivom.



» ren

zdroj foto stevepb pixabay

Strážte si krvný tlak

Hypertenzia znamená trvalé zvýšenie krvného tlaku. V počiatočnom štádiu hypertenzie nemusíte pociťovať žiadne ťažkosti, a preto si vôbec nemusíte uvedomiť, že máte ťažkosti s krvným tlakom. Podľa odhadov Svetovej zdravotníckej organizácie až 46 % dospelých netuší, že trpia hypertenziou. Komplikácie sa začínajú objavovať postupne a vedú k vážnym zdravotným následkom.

Pred vážnymi následkami vysokého krvného tlaku sa môžete chrániť jedine tak, že ho včas zachytíte pomocou merania tlakomerom a podniknete kroky, ktorými znížite riziko zdravotných následkov hypertenzie.

Ako si správne zmerať tlak?

Hypertenzia postihuje 40 až 50 % dospelých osôb vo veku nad 18 rokov. Pravidelné meranie tlaku sa teda netýka len seniorov - vhodné je pre všetkých dospelých, a preto býva súčasťou preventívnych prehliadok u všeobecného lekára. Meranie tlaku si však viete urobiť aj sami v pohodlí domova pomocou tlakomeru.

Aby malo meranie tlaku čo najpresnejší výsledok, dodržte tieto zásady:

- Aspoň hodinu pred meraním nepite alkohol, kávu, nefajčite.
- Pred každým meraním treba sedieť aspoň päť minút v pokoji, nerozprávať.
- Celé meranie by malo prebehnúť bez

prítomnosti vonkajších rušivých vplyvov.

- Manžeta tlakomeru sa upevní na ruku tak, aby bola niekoľko centimetrov nad lakťom (približne 2-3 cm alebo na 2 prsty) – vo výške srdca. Predlaktie je voľne položené na stole a lakeť mierne ohnutý.
- Počas celého merania ruku nedvíhajte, opierajte dolné končatiny o zem, nestláčajte brucho a nerozprávajte.
- Mali by ste uskutočniť 2 – 3 merania v odstupe 1 až 2 minúty. Zaznamenáva sa hodnota, ktorá je priemerom z posledných dvoch meraní alebo najnižšie nameraná hodnota (zvyčajne je to posledná).
- O prípadných zvýšených hodnotách informujte svojho lekára. Výsledné hodnoty si môžete porovnať s priloženou tabuľkou:

Klasifikácia pre dospelých - hodnoty pre nameraný tlak, ktoré využívajú v poradniach zdravia regionálnych úradov verejného zdravotníctva:

Vyššie číslo (systolický krvný tlak) informuje o sile, akou srdce vytlačí krv do ciev, nižšie číslo (diastolický krvný tlak) informuje o tlaku v cievach medzi dvoma srdcovými sťahmi.

- Optimálny: ≤ 120 a ≤ 80
- Normálny: 120 - 129 a/alebo 80 - 84
- Vysoký normálny: 130 - 139 a/alebo 85 - 89
- Hypertenzia – stupeň 1: 140 - 159 a/



- alebo 90 – 99
- Hypertenzia – stupeň 2: 160 – 179 a/alebo 100 – 109
- Hypertenzia – stupeň 3: ≥ 180 a/alebo ≥ 110
- Izolovaná systolická hypertenzia: ≥ 140 a < 90

Ako predchádzať vysokému krvnému tlaku?

- Udržiavajte si primeranú telesnú hmotnosť - pozor na nadváhu a obezitu.
- Výrazne obmedzte príjem soli - dospelý by mali denne prijať najviac 5 gramov soli, čo je približne ekvivalent jednej čajovej lyžičky.
- Nefajčite, minimalizujte príjem alkoholu.
- Chráňte sa pred stresom, doprajte si dostatok oddychu a priestoru pre regeneráciu.
- Zlepšite si fyzickú kondíciu - pasívny

sedavý životný štýl obohaťte o aktívne činnosti, pri ktorých ste na nohách a v pohybe.

- Upravte si jedálniček - mastné či vyprážané jedlá, polotovary, sladkosti a pochutiny vymeňte za stravu bohatú na čerstvú zeleninu, ovocie či orechy.
- Dbajte na dostatok pohybu - činnosti ako pravidelné prechádzky, turistika, cyklistika, korčuľovanie či plávanie zlepšujú kvalitu života a podporujú zdravie.
- Pravidelne si kontrolujte krvný tlak, optimálne je meranie tlaku v domácom pokojnom prostredí, vždy v rovnakú dennú hodinu.
- Dodržiavajte liečbu, ktorú vám nastavil lekár - to sa týka nielen liečby vysokého krvného tlaku, ale aj iných ochorení.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR / Fb

» ren

zdroj foto geraldoswald62 pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

www.envirotherm.sk
kontakt@envirotherm.sk

infolinka: 0800 909 909
0951 909 909



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky fond regionálneho rozvoja

Zelená domácnosť

Fotovoltaická elektrárňa 3185 Wp

- pozostáva z 7 panelov o výkone 455 Wp
- inštalovaný výkon 3185 Wp
- zariadenie na kľúč
- návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 4000 kWh

už od
2940 €

vrátane montáže

zvýšok životnosti elektrárne máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma



SERVIS
ZABEZPEČUJE
VÝROBCA

už od
5287 €

A++

vrátane montáže

Nemecké tepelné čerpadlo vzduch - voda

- vhodné pre rodinné domy od 70-500 m²
- pracuje aj pri teplote -25°C
- vo výkonoch 8 kW, 10 kW, 12 kW a 16 kW
- ekonomické a komfortné riešenie vhodné aj pre vykurovanie podlahovky a radiátorov
- mesačné náklady na vykurovanie a ohrev od 40 - 60 €

Solárny systém pre ohrev vody

- 3 ploché kolektory
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potrubie
- 300l bojler v cene
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra

2500 €

vrátane montáže



UŽ OD
549 €
~~649 €~~

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 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	AKCIA 549 €
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

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

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



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 známk 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

JARNÁ
AKCIA
-25%

na všetky
lipozomálne vitamíny



Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.: 0904 552 345

(dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborňo 1, Nitra - OC Polygon

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM

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

**-15%
ZĽAVA**

Vylepšite svoj domov s
prvotriednou kvalitou a eleganciou!

Zľava 15 % na exkluzívne modely stoličkových výťahov
Sofia a Solus s luxusným koženým čalúnením.

Stoličkové výťahy Stannah, Používanie schodov nikdy
nebolo také jednoduché.

Bezpečnosť, pohodlie a nezávislosť - to je stoličkový výťah Stannah.
V 9 z 10 prípadov dokážeme nainštalovať stoličkový výťah Stannah.
Bez ohľadu na to, či sú schody rovné, točité, vnútorné alebo vonkajšie.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 156 rokov výrobcu

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

Na celom Slovensku

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Ponuka je platná pre modely Sofia a Solus do 30/6/2023 alebo do vyčerpania
zásob. Neplatí spätne ani kumulatívne s inými zľavami či kampaňami.



KÚPIM PAROŽIE
Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.

VÝKUP MINCÍ
do roku 1945

Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny, vzduchovky.

Celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com



Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

Komíny TUMA THERM + Samot		Komíny TUMA POLK Samot		TECNOVIS	
výška	cená	výška	cená	výška	cená
3m	387	4m	481	3m	300
4m	490	5m	594	4m	403
5m	597	6m	698	5m	506
6m	698	7m	799	6m	609
7m	799	8m	899	7m	712
8m	899	9m	999	8m	815

KRBY
kachle
pece na pelety

www.krby-tuma.sk
tel. 0905 394 055

Bánovce n. Bebravou - showroom
najväčšie krbové štúdio v SR

prev.: Pezinok - 0917 861 305
prev.: Košice - 0915 147 170
prev.: Nitra - 0908 136 854
prev.: Bans. Bystrica - 0915 905 112

Exotická záhrada Bánovce n. Bebr.
www.palmy-cykasy.sk

predaj:
- palmy
- olivovníky
- citrusy
- yuccy
- cykasy
- banánovníky



MONTTER • ZIMNÉ ZÁHRADY • PRÍSTREŠKY NA AUTO • ZASKLENIE

ROK 2022 = ~~19.990€~~ JAR 2023 = **11.990€**

PREDSEZÓNNE ZĽAVY až do 40%!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH

Montujeme po celom Slovensku

od betonáže až po tienie, nehládajte 2-3 firmy

WWW.MONTTER.SK ☎ 0919 383 881 • 0919 383 363 ✉ OBJEDNAVKY@MONTTER.SK