

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností



Nájdete
vo vnútri

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 zادهtovaných komínov

Vykonávame práce v rámci celej SR

Karol a Bc. Ján Kmeč
revízni technici komínov

0915 426 164

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

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

facebook

Ľubovniansko

HĽADÁME

na pracovné pozície na Slovensku

OPERÁTOR VÝROBY
jednoduchá práca / výroba bagiet /

mzda
1 400 Eur

* možnosť týždenných záloh

* práca pre mužov a ženy

* ubytovanie zabezpečené

* príspevok na ubytovanie

* preplatenie nákladov na dopravu



0919 496 491

info@empres.sk www.empres.sk

Empres In

14. júna 1942

Výročia a udalosti

Anna Franková si začala písať denník

PREDAJ A SERVIS PC-Kristián KALETA

EL-COMP, Mierová 14, SL (za večierkou)

0905 464 632, info@lubovnan.sk

otvorené: PON - PIA 10.00 - 17.00 h

NAJCOMP, Nám. sv. Mikuláša 26 (pri VÚB)

0948 823 624, info@najcomp.sk

otvorené: PON - PIA 09.00 - 17.00 h

ZNAČKOVÉ PC
NOTEBOOKY
MONITORY, TABLETY

KOPÍROVANIE
LAMINOVANIE
TLAČ - FOTOGRAFIE, OZNÁMENIA
Prerobenie VHS → DVD

www.slprofil.eu

TONERY a CARTRIDGE pre všetky typy tlačiarní

IDETE NA DOVOLENKU, SLUŽOBNÚ CESTU?

PONÚKAME KUFRY RÔZNYCH VEĽKOSTÍ A FARIEB

0948 823 624



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

ZÁLOŽŇA

ŠPERKY A ELEKTRONIKA

www.KASA.sk



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



najlepšie ceny
v okrese SL

0905 507 735



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

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, kobercov,
matracov atď.

LUBOVNIANSKO

Redakcia:

lubovniansko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
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, Čirč, Forbasy, Hniezdne, Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Karmienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolíneec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

Žiť tu a teraz

„Včerašok je prepadnutý šek, zajtrašok je dlžný úpis, dnešok je jediná hotovosť, čo máš, tak s ňou nalož múdro,“ povedal kedysi Kay Lyons.

Premýšľali ste aj vy niekedy nad tým, čo počas dňa zamestnáva vašu myseľ? Ak áno, pravdepodobne mi dáte za pravdu, že naše myšlienky sú v prevažnej miere zamerané buď na minulosť, alebo na budúcnosť. Na prítomnosť myslíme zriedka. A to je chyba.

Mnohí sa neraz pristihneme pri tom, že sa pitvime v tom, čo sa stalo, čo nám ublížilo, čo sa nám nevydarilo, smútime nad príležitosťou, ktorú sme premeškali, nad chybami, ktorých sme sa dopustili a to napriek tomu, že vieme, že to, čo bolo, už jednoducho nedokážeme zmeniť. Jediné, čo môžeme urobiť je, poučiť sa a ísť ďalej.

Prípadne naopak, až príliš často premýšľame nad budúcnosťou, dopodrobna rozoberáme to, čo by mohlo byť a pritom je nám jasné, že všetko, čo nás v našom živote čaká aj tak nemáme celkom vo svojich rukách a dejú sa veci, ktoré jednoducho nemáme možnosť ovplyvniť. Je na mieste určovať si ciele, robiť si plány, ale zároveň aj dovoliť si užívať krásu všedných dní.

V tomto prípade plní dôležitú úlohu naša schopnosť žiť naplno v prítomnej chvíli. Ide o to, venovať celú svoju pozornosť tomu, čo práve robíme, čo aktuálne prežívame. Vnímať všetky farby, vône, zvuky či krásu, ktorá je všade okolo nás. Užívať si ten moment, keď sa po daždi objaví na oblohe dúha, keď večernú oblohu rozžiaria tisíce hviezd. Vychutnať si vôňu lesa, zurčanie potoka i to, že v parku spievajú vtáčence, že záhon zakvitol voňavými kvetmi a po lúke lietajú pestrofarebné motýle.

Každý deň so sebou prináša krásne momenty a je na nás, aby sme sa naučili viac si ich užívať, vychutnávať si každú jednu maličkosť, každú peknú chvíľu, tešiť sa z každej minúty.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

Čistenie a údržba hrobov

AKCIA

pred po

Používame materiál nemeckej kvality

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

Vyčistenie okolia hrobu, impregnácia a doprava

! zdarma

Predaj a montáž svetníkov a váz za zvýhodnené ceny

0902 509 700

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

www.cisteniehrobovsaris.sk

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

www.regionpress.sk

Meniny oslavujú

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	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	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+IL
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+VK+PT
MT	38.570	Martinskó+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó+BY
Východné Slovensko		
BJ	37.210	Bardajovsko+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

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ

DUB ŠEDÝ

ORECH MATNÝ

DUB VZOR

ANTRACIT

BIELE VZOR

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

Po prečítaní noviny odhodíte do triedeného odpadu / PAPIER /

15. júna 1363

korunovácia Václava IV. za českého kráľa

Výročia a udalosti

Nakúpte výhodne na TonerPartner.sk

TonerPartner.sk

FZG 1009 Gril na drevené uhlie FIELDMANN

-29%

29,74 EUR 41,86 EUR

TonerPartner.sk

FZG 1003 Gril na uhlie + taška FIELDMANN

-24%

18,91 EUR 24,95 EUR

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIOU

v našich novinách

0907 877 862

Jún

9. Stanislava

10. Margaréta, Gréta

11. Dobroslava

12. Zlatko

13. Anton

14. Vasil

15. Vít

16. Blanka, Bianka

17. Adolf

18. Vratislav

19. Alfréd

20. Valéria

21. Alojz

22. Paulína

23. Sidónia

24. Ján

25. Oľivia, Tadeáš

26. Adriána

27. Ladislav, Ladislava

28. Beáta

SL23-23-strana 2

JBV servis s.r.o | 0910 214 488





VIZUALIZÁCIE
INTERIÉROV

Výstavba rodinných domov na kľúč
Rekonštrukcie bytových a nebytových priestorov
Kuchynské linky a vstavané skrine na mieru
Kúpeľne, obklady, dlažby

 **DACHMANN**
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN

 

- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
- PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
- ZASKLIEVANIE BALKÓNOV
- SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com
051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169

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



**NÁBYTOK
RAREX**
váš farebný domov
už 21 rokov na trhu
www.nabytokrarex.sk



NÁBYTOK RAREX, s.r.o.
Garbiarska č.25,
064 01 Stará Ľubovňa
0918 906 400
0918 906 401
rarex@rarex.sk

12. júna 1987
americký prezident **Ronald Reagan oficiálne vyzval** vodcu Soviet-
skeho zväzu Michaila Gorbačova **na zbúranie berlínskeho múru**

Výročia a udalosti

Na Slovensku bude 25 nových cyklotrás

Ministerstvo dopravy vyhodnotilo I. cyklovýzvu z Plánu obnovy a odolnosti SR. Za 30 miliónov eur podporí 25 projektov, vďaka ktorým na Slovensku pribudne 80 kilometrov nových alebo zrekonštruovaných cyklotrás.

„Veľký záujem o výzvu jednoznačne svedčí o tom, že cyklopráva na Slovensku má budúcnosť. Týchto 25 projektov je veľkým krokom k zlepšeniu podmienok cyklistov a verím, že budeme motivovať ľudí, aby autá vymenili za bicykle. Verím, že úspešné samosprávy sa čo najskôr pustia do realizácie projektov. Tí, ktorí neuspeli, nemusia byť sklamaní. Už dnes totiž môžeme sľuobiť, že to rozhodne nebola posledná výzva a kolegovia veľmi usilovne pracujú na tom, aby sme ďalšiu vyhlásili začiatkom leta,“ povedal minister dopravy Pavol Lančarič.

Plánujú ďalšie výzvy

Vo výzve boli oprávnenými žiadateľmi mestá nad 20-tisíc obyvateľov, združenia obcí či samosprávne kraje. Maximálny príspevok na 1 km cyklotrasy bol 500-tisíc eur. Ministerstvo dopravy plánuje vyhlásiť ešte dve ďalšie výzvy na budovanie cyklotrás, z plánu obnovy je na ne dokopy vyčlenených 85 miliónov eur. „Takmer tretina plánu obnovy je zameraná na oblasť zelenej ekonomiky, do ktorej patrí aj podpora ekologických foriem dopravy. Vďaka spomínaným 85 miliónom eur do roku 2026 vznikne vyše

160 kilometrov nových cyklotrás po celom Slovensku a vďaka práve vyhodnotenej cyklovýzve sa k tomu výrazne priblížime. Našou spoločnou ambíciou je, aby cyklotrasa neslúžila len ako oddychová aktivita, ale aby sa stali súčasťou bežného denného fungovania. Cieľom je stavať cyklotrasy tak, aby spájali obce s mestami, slúžili na dochádzanie do práce, školy či na stanicu. Dnes tak prinášame výborné správy pre cyklistov, ich bezpečnosť, ale aj pre životné prostredie,“ povedala podpredsedníčka vlády SR pre plán obnovy a odolnosti a využívanie eurofondov Lívia Vašáková.

Ministerstvo dopravy bude v najbližších dňoch kontaktovať jednotlivých úspešných žiadateľov a podpíše s nimi zmluvy. Sú medzi nimi žiadatelia z týchto lokalít: Bratislava, Prešov, Liptovský Mikuláš, Košice, Čadca, Trebišov, Trnava, Komárno, Nitra, Ružomberok, Banská Bystrica, Brezno, Topoľčany, Partizánske, Nové Zámky, Šaľa, Trenčiansky aj Trnavský samosprávny kraj, či Združenia obcí Zelená cesta a Podzoborská hrádza.



» **ren**
zdroj foto leopoldboettcher pixabay

Hcete 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. **Upozornenie! Služba nefunguje u 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.

**Vyrábame domácu majonézu**
www.cujte.sk



	8	6			2		9		3
S					6		5		
U					8				
D	2	7					9	6	
O					7	4			
K	6				9				7
U		3	5					2	
	7	2			4			8	6

Občianska riadková inzercia

- 01 AUTO-MOTO / predaj
- 02 AUTO-MOTO / iné
» Kúpim SIMSON alebo JAWU 250, 350 ponúknite. 0949505827
- 03 BYTY / predaj
- 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

**REGION PRESS**
www.regionpress.sk
sieť 39 regionálnych novín



KVALITNÉ POTRAVINY za DISKONTNÉ CENY

od pondelka
12. júna



125g
-20%
~~1.49~~
1.19
• (100 g = 0,95)

platí od 25. 5.



**Lavazza
Caffé
Crema**
• zrnková káva
• rôzne druhy

1000g
-47%
~~18.99~~
9.99



1l
-21%
~~2.29~~
1.79

Repkový olej



- V PONUKE:
- TRAMÍN CERVENÝ
 - RULANDSKÉ SEDE
 - CHARDONNAY
 - VELTLÍNSKE ZELENÉ
 - RIZLING RÝNSKY
 - SAUVIGNON
 - RIZLING VLAŠSKÝ
 - FRANKOVKA MODRÁ
 - CABERNET SAUVIGNON

**Pivnica
Tibava**
• rôzne
druhy

0,75 l

2 + 1 zadarmo

2.79**
1.86*
• (1 l = 2,48)

* Cena za kus pri
kúpe 3 kusov = 1,86 €.
** Cena za kus pri
kúpe 1 kusa = 2,79 €.
Cena za 3 kusy = 5,58 €.

**Exkluzívna horká
čokoláda**
• rôzne druhy



Tuniakový šalát
• rôzne druhy

185 g
-48%
~~2.49*~~
1.29
• (100 g = 0,70)



Kráľovský syr
• bloček
• rôzne druhy

250 g
-33%
~~2.69~~
1.79
• (1 kg = 7,16)



WC blok
• rôzne
druhy

3 x 50 g = 150 g
-37%
~~5.59**~~
3.49
• (100 g = 2,33)



**Bravčové
párky**

500 g
-33%
~~2.99~~
1.99
• (1 kg = 3,98)

*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

**Zlava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 30. 5. 2023.

Ponuka tovaru platí od 12. 6. do 18. 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.

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



Život bez tabaku

Odborníci upozorňujú, že fajčenie a užívanie tabakových a súvisiacich výrobkov spôsobuje nezvratné poškodenie zdravia, ktoré vedie k predčasným úmrtiam v celosvetovom meradle u viac ako miliardy ľudí ročne.

V rámci ochrany verejného zdravia je podľa Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) nevyhnutné upozorňovať verejnosť na škodlivosť užívania tabakových a súvisiacich výrobkov, ako aj informovať o možnostiach odvykania od fajčenia. Na tento účel slúži na Slovensku sieť poradní na odvykanie od fajčenia v rámci regionálnych úradov verejného zdravotníctva. Tie poskytujú bezplatné odborné poradenstvo každému, kto prejaví záujem odvyknúť si od fajčenia. Zoznam poradní je zverejnený na stránke ÚVZ SR.

Dostupná je aj linka - Okrem odborného poradenstva vyškolenými pracovníkmi funguje v Slovenskej republike aj Linka na odvykanie od fajčenia na telefónnom čísle 0908 222 722. Na linku je možné volať v pracovných dňoch od 8.00 do 15.00. Od začiatku jej pôsobenia v roku 2016 zaznamenali odborní pracovníci regionálnych úradov takmer 7000 hovorov na linku pomoci.

Odborníci varujú - „V dôsledku užívania tabaku na svete zomrie každý

rok viac ako 8 miliónov ľudí. Užívanie tabakových výrobkov bolo spojené s mnohými typmi rakoviny, vrátane rakoviny pľúc, kolorektálneho karcinómu, rakoviny prsníka, hrdla, krčka maternice, močového mechúra, úst a pažeráka. Rovnako je tiež jednou z hlavných príčin srdcovocievnych ochorení či mozgovej porážky,“ uvádza na svojom Facebookovom profile Štátny ústav pre kontrolu liečiv. Riziku rakoviny pľúc a iných respiračných chorôb sú podľa odborníkov vystavení aj pasívni fajčiari. „Dym z okolia ohrozuje aj deti, preto je dôležité v ich prítomnosti nefajčiť,“ upozorňujú.

Čísla nepustia

- po 20 minútach sa tlak krvi a pulz vracia do normálu,
- po 8 hodinách sa upraví hladina CO a kyslíka v krvi na normálnu úroveň,
- po 48 hodinách začínajú opäť rásť nervové zakončenia, zlepšuje sa chuť a čuch,
- po 2 týždňoch sa zlepšuje krvný obeh a funkcie pľúc sa zlepšia až o 30%
- po 1-9 mesiacoch ustúpi kašeľ, únava, dýchavičnosť, uvoľní sa dutina a v pľúcach opäť začne rásť riasinkový epitel, ktorý zníži riziko infekcie pľúc a vyčistia,
- po 10 rokoch nefajčenia je riziko rakoviny približne rovnaké ako u nefajčiara.

» [ren](#)

Pátraj a vyhraj

„Pátraj po kraji, nájdi pečiatky a vyhraj,“ vyzýva detský cestovateľský program Haravara. Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Región Turizmus (KRT) chce vyvolať zberateľstvom pečiatok, záujem detí spoznávať krásy Košického kraja.

Pečiatky organizátori ukryli do všetkých regiónov Košického kraja - Abov, Gemer, Spiš/Slovenský raj, dolný Zemplín. Zberateľ ich môže nájsť v rôznych inštitúciách, ale aj voľne v prírode. „Do kraja sme ukryli až 30 pečiatok, pričom niekoľko z nich sa nachádza v špeciálnych vtáčích búdkach. Na tých najšikovnejších zberateľov čaká, samozrejme, výhra v podobe darčeka a zaujímavých zážitkov,“ objasnila Lenka Vargová Jurková, výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus.

Doplnila tiež, že vtáčie búdky sú označené logom Haravara a ich presná lokalita je zverejnená na webe [www.haravara.sk/patracka](#). Tieto búdky, v ktorých vtáci svoj domov síce nenájdu, sú umiestnené napríklad na Senianskych rybníkoch, pri Margecijskom tuneli, na Turnianskom či Obišovskom hrade a na mnohých ďalších zaujímavých miestach. Ďalšie pečiatky našli svoje miesto v interiéroch viacerých kultúrnych a historických inštitúcií ako je napríklad Trebišovské múzeum, Kaštieľ v Borši, Vodný mlyn v Kováčovej alebo na horských chatách Erika, Hrešná či Žádielska chata.

Vyhodnotenie prebehne v dvoch etapách

Zberateľstvo a vyhodnotenie súťaže prebehne v dvoch etapách. Po získaní 15-tich pečiatok si zberateľ môže vyzdvihnúť prvú výhru v podobe praktického darčeka. Druhá a záverečná etapa odmeňovania prebehne po ukončení celej súťaže, konkrétne 1. januára 2024. Každý dobrodruh, ktorý získa všetkých 30 pečiatok na svoju mapu, bude zaradený do žrebovania o fantastické zážitky pre celú rodinu.

Výhry si budú môcť zberatelia vyzdvihnúť od 1.7. 2023 v Regionálnom informačnom bode (RIB) organizácie Košice Región Turizmus v Košiciach, alebo v turistických informačných centrách (TIC) v Spišskej Novej Vsi, v Michalovciach, v Trebišove a v Rožňave. Možnosťou tiež bude zaslanie vyplnenej zberateľskej mapky na adresu: RIB Košice, Hlavná 48, Košice 040 01. Skontrolovaná mapka bude následne, spolu s odmenou, odoslaná späť zberateľovi, ktorý do nej môže dopĺňať ďalšie pečiatky. V prípade, že zaslaná mapka bude kompletne vyplnená, bude zaradená do žrebovania.

Zdroj informácií a foto KRT



» [ren](#)

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 vstreľávajú 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 nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie 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 hydrolizácie 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 antioxidantnú 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
liposomálne vitamíny



2+1 kus ZADARMO

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
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%**

**Stoličkové výťahy Stannah,
váš domov, váš život.**

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.

Na celom
Slovensku

Bezpečnosť pre vás, pokoj pre vašich blízkych. Schodiskový výťah dokáže oveľa viac ako len chodiť hore a dole po schodoch. Každý schodiskový výťah vyrábame do detailu s jediným cieľom: vaša spokojnosť.

 **Zákaznícka podpora 24h/7d**

 **Vynikajúca kvalita výrobkov**

 **156 rokov výrobcu**

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

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.

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**

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE NEREZOM A ŠAMOTOM

ČISTENIE - KONTROLA ODDECHTOVANIE

STAVBA KRBOV, PECÍ A ŠPORÁKOV

AKCIA
na ČISTENIE
KOMÍNA 29€

VLOŽKOVANIE komína od 95 €/bm
+ revíz. správa a certifikát v cene, 4 ROKY ZÁRUKA

 **0914 706 703**  **info@komtech.sk**


KOMTECH

**NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ
NEPOŽADUJE DOPREDU ŽIADNU ZÁLOHU • MONTÁŽ DO 1 MESIACA***

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**

**Dotácie od EU
1 500 €**

***Fotovoltaická elektrárň
2300 Wp**

- pozostáva z 5 panelov o výkone 455 Wp
 - inštalovaný výkon 2300 Wp
 - zariadenie na kľúč
 - návratnosť investície 4-5 rokov
 - ročná výroba el. energie 3000 kWh
- už od
1 990 €**
vrátane montáže

zvyšok životnosti elektrárne máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

**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 €



**SERVIS
ZABEZPEČUJE
VÝROBCA**

**už od
4 990 €**
vrátane montáže

**Dotácie od EU
3 400 €**