

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

Rezervujte si

**TERMÍN
NATIERANIA
STRECHY
DOPREDU**

Obhliadka zadarmo.

0951 446 279

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **75€**

DVOJHROB 140€ **120€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

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

M&H BAUSTAU
0948 954 451



- STROPNÉ DEBNENIE prenájom a montáž
- ZÁKLADOVÉ DOSKY
- VENCE, PREKLADY
- HRUBÉ STAVBY rodinných domov
- ŽELEZOBETÓN, zemné práce

LIKVIDÁCIA AZBESTU Zľava 10%
www.azbeststrechy.sk/
cenova-kalkulacia/
0904 638 568

PREDAJ ŽIVEJ HYDINY VO VEĽKOM SLAVKOVE

NOSNICE
Termín: od marca cca každé 3 týždne

KURČATÁ BROJLERE
Jednodňové ■ termín: cca 4.4. a 13.4.
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

NEW

Tepovanie SL
Maritla Pábo
Váš čistý domov...

- Tepovanie čalúneného nábytku u vás doma
- Tepovanie osobných i nákladných automobilov
- Tepovanie a profesionálne čistenie kobercov unikátnou technológiou
- Ponuky šité na mieru aj pre firmy a organizácie

Tešíme sa na Vás. Kontaktujte nás:
0948 028 728
WWW.TEPOVANIESL.SK

Unikátna technológia čistenia kobercov....

Ošetrenie tekutým dusíkom

Trápia Vás bradavičky na rukách či chodidlách?
Zatočte s nimi u nás

Ložiská bradavíc lokalizujeme, odstránime hyperkeratózu a následne ošetríme tekutým dusíkom. Nastavíme vhodný časový plán opakovania ošetrení a tým dosiahneme želané výsledky. Pre Vaše krásne ruky a nohy bez bradavíc.

Vhodné aj pre deti

Pedik Stará Ľubovňa
nám. sv. Mikuláša
zadné traktory 26/A
/oproti Kooperative/

0948 135 754

Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **25. marca 2024**

mkem

Hľadáme Operátora výroby

- výroba a montáž káblových zväzkov podľa výrobných dokumentácií a technologického postupu

052/42 64 235 personal@mkem.sk www.mkem.sk

mkem

Hľadáme Technológa/Konštruktéra

- spracovanie technickej/výrobnej dokumentácie a pracovných postupov
- tvorba konceptov a návrhov riešení pre nové produkty

052/42 64 235 personal@mkem.sk www.mkem.sk

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, Čič, Forbasy, Hniezdne, Hromoš, Chmeľnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolíneč, 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.

Už ju tu máme

Mám pocit, že tento rok k nám jar zavítala o čosi skôr. Snežienky v našej záhrade vykvitli už pred mesiacom a potešili nás svojou nežnou krásou. V blízkom parku, kam chodievam na každodenné vychádzky, už tri týždne obdivujem krokusy či narcisy a pred pár dňami sa k nim dokonca pridali aj tulipány. No a k tomu všetkému už pučia stromy, hmyz poletuje a vtáčence štebocú.

Priznávam, že jar je mojim najobľúbenejším ročným obdobím a na jej príchod sa vždy veľmi teším, hoci nemám námietky ani voči zvyšným trom časťam roka. Veď kto by odolal čerstvo napadnutému snehu vyzgajúcemu pod nohami počas potuliek prírodou či krásnej palete jesenných farieb zdobiacej všetky stromy navôkol, alebo dlhým teplým letným večerom lákajúcim k posedeniam pod hviezdami s blízkymi či priateľmi? Napriek tomu však hrá jar u mňa prím a myslím si, že v tom nie som sama.

Niektorí ju milujú pre jej neopakovateľnú vôňu či teplé slnečné lúče, ktoré nás šteklika po tvári o čosi častejšie. Ďalších teší ten neutíchajúci štebot

vtákov či bzukot včielok a ďalšieho hmyzu, ktorému radi načúvajú. Iní by povedali, že ju ľúbia, lebo milujú bezstarostné prechádzky lesom, no a ďalším sa zasa páci, že sa zotmieva čoraz neskôr, ale i to, že môžu vyjsť von aj bez zimného oblečenia.

V každom prípade, najviac asi všetci milovníci jari oceňujú to, že už môžeme oveľa viac času tráviť vonku. Niektorí už oprášili svoje dvojkoľosové tátoše a objavujú nové zákutia zo sedla bicykla, ďalší sa chystajú na zber prvých jarných bylínok. Turisti už obávajú turistické topánky a vydávajú sa na ďalšie cesty za poznaním. Záhradkári sa tešia na novú výsadbu, chalupári na pravidelné víkendy strávené v prírode, kdesi ďaleko od hlučného davu, no a milovníci psíkov zasa na dlhé vychádzky v spoločnosti svojich štvornohých miláčikov.

Nech už máte na jari radi čokoľvek, vychutnajte si ju a užite čo najlepšie.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



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

VÝKUP
krojov a ich súčastí
kašmírových sukní,
šatiek a plátna
0908 627 952

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

28. marca 1979 Výročia a udalosti
Roztavenie druhého jadrového reaktora jadrovej elektrárne **Three Mile Island**

Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

Občianska riadková inzercia

- 01 AUTO-MOTO / predaj
- 02 AUTO-MOTO / iné
- 08 STAVBA
- » Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682
- 09 DOMÁCNOSŤ
- 10 ZÁHRADA A ZVERINEC
- 11 HOBBY A ŠPORT
- 12 DEŤOM
- 13 RÔZNE / predaj
- 14 RÔZNE / iné
- » Kúpim staré mechanické hodinky Prim a iné. 0905 767 777
- 15 HLADÁM PRÁCU
- 16 ZOZNAMKA

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL
STAČÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLĽEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS
PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov **0917 722 447**
kalejatransport@gmail.com

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 HMVZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

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

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

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:

e-cycling slovmas

- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takehoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhazovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.



Správna voľba
**Výnimočná
 Veľká noc**

51% ZĽAVA
 2.89
1.39
 Slniečnicový olej
 1l

58% ZĽAVA
 2.89
1.19

Plus
 Girasol
 SUNFLOWER OIL

41% ZĽAVA
 1.89**
1.11
 Coca-Cola/
 Cola-Cola Zero/
 Fanta/Sprite
 2l
 ** záloh za obsah 0,25 €

SUPERCENA
1.29
 • (100 g = 0,65)
 Maslo
 200 g

Pilos Maslo 82% tuku
 300 g

OD PONDELKA

**OD PONDELKA 25. 3. DO NEDELE 30. 3.
 ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB**

55% ZĽAVA
 3.99**
1.79
 • (1 kg = 3,58)
 Jahody
 500 g balenie

50% ZĽAVA
 5.99
2.99
 Bielo hrozno
 bezjadierkové
 cena za 1 kg

Lidl
STÁNOK
 MESTO ČESTVE

40% ZĽAVA
 2.15
1.29
 • (1l = 3,29)
 • 1kg = 3,43
 Majonéza/
 Tatarská
 omáčka
 400 ml/330 g

Kanig

41% ZĽAVA
 7.49
4.39
 Kuracie prsné
 rezne XXL
 cena za 1 kg

MASIAROVA
 ČESTVÁ POCIA



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

**Dovolená v najnižšej sietovej predajnej cene. 1 | www.lidl.sk/ceny, s výnimkou výnimočných ponúk, cenových zľav alebo poradenstva cen. dňa 5. 3. Coca-Cola/Cola-Cola Zero/Fanta/Sprite a 11. 3. 2024 (Dobrá)

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

Peniaze tovaru platí od 25. 3. do 30. 3. 2024 alebo do vypredania zásob. Chýbajú v rámci vytradení. Ceny sú bez daňových. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch podnikateľského tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Aká je budúcnosť Dobšinskej ľadovej jaskyne?

Bude Dobšinská ľadová jaskyňa aj v budúcnosti ľadovou? Odpovede na túto otázku hľadá rozsiahly multidisciplinárny výskum slovenských vedcov a vedkýň už desaťročia. Získané dáta zatiaľ hovoria o tom, že množstvo ľadovej masy v jaskyni odbúda, aj pribúda.

Unikátne miesto objavili Eugen Ruffíny, András Mega a Gustáv Lang z Dobšinej, ktorí sa do „ľadovej priepasti“ za asistencie ďalších pomocníkov, zväčša baníkov, ako prví odvážili 15. júna 1870. „Po detailnejšom geodetickom zameraní sa počiatkové odhady množstva ľadu v jaskyni ukázali prekvapivo presné: objemom 115 – 120 tisíc metrov kubických, ktorý bol v roku 1995 spresnený modernjšími metódami na 110 tisíc m³, patrí jaskyňa medzi najväčšie na svete. Súčasný ľad má maximálnu hrúbku okolo 25 metrov,“ upresnil Ján Madarás, riaditeľ Ústavu vied o Zemi SAV, v.v.i. Meraním izotopov vodíka a kyslíka v ľade a rádiouhlíkovým datovaním zamrznutých tiel netopierov a ich trusu prišiel kolektív pod vedením Rastislava Milovského z detašovaného pracoviska Ústavu vied o Zemi SAV v Banskej Bystrici v roku 2019 so zásadným zistením. Najstarší ľad v jaskyni má okolo 2600 rokov. Jaskyňa je tak otvorenou knihou histórie vývoja prostredia a klímy a je podľa odborníkov na mieste otázka, či súčasná zmena klímy vplýva aj

na ľad v Dobšinskej ľadovej jaskyni. „Prvé georadarové merania hrúbky a charakteristiky ľadu máme z roku 1995. V porovnaní s výsledkami pravidelných meraní od sezóny 2011/2012 nastal v niektorých častiach jaskyne úbytok ľadu o 1-2 metre, ale v iných ho pribudlo. V čase objavu bola zaľadnená aj vstupná časť jaskyne, kde sa dnes ľad nenachádza. Bol to podmienený úpravou vstupného priestoru, aj stavom vegetácie. Naopak, súvislá vrstva ľadu s hrúbkou niekoľkých metrov sa nachádza v súčasnosti v spodných častiach jaskyne, ktoré v čase objavu zaľadnené neboli,“ vysvetľuje Ján Madarás.

V jaskyni sa dnes aplikuje celý súbor geodetických a geofyzikálnych meraní, pretože ľad sa dynamicky vyvíja, reaguje na sezónne zmeny, pohybuje sa, topí, narastá, sublimuje. „Účelom meraní je zistiť hrúbky a objemu ľadového masívu v rôznych častiach jaskyne, zaznamenávanie zmien hrúbky ľadu na rovnakých stanovištiach – dynamika ľadu, jeho topenie, alebo pribúdanie v rôznych častiach jaskyne. V sezóne 2019 /2020 napríklad v Malej sieni (bližšie k východu z jaskyne) ubudlo 127 m³ ľadu, ale vo Veľkej sieni ho pribudlo 84 m³,“ dodáva geológ.

Aj keď monitoring ľadu nie je ešte časovo dlhý, dá sa podľa odborníkov konštatovať, že kondícia ľadu v jaskyni je zatiaľ stabilná.

» ren

▲ ZENIT

JARNÁ AKCIA



30%

**Exolon® 2/10
Ultralight číra**

9,50 €/m²



30%

**Exolon® 7/16
BF, bronz**

16,50 €/m²

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk
WWW.ZENITSK.SK

Výročia a udalosti

31. marca 1387
Žigmund Luxemburský sa stal uhorským kráľom

1. apríla 1810
Napoleon Bonaparte sa v Louvri oženil s **Máriou Lujzou Habsbursko-lotrinskou**

**HĽADÁTE
ZAMESTNANCA?**
SKÚSTE TO

INZERCIOU
v našich novinách
0907 877 862

Pomôcť môže aj kvalitná strava, dostatok tekutín či oddych

Podporte fungovanie svojho mozgu

Mozog a nervový systém riadia fungovanie celého tela. „Mozog je jeden z najdôležitejších orgánov v ľudskom tele - umožňuje nám myslieť, hýbať sa a komunikovať s okolím. Dáva nám schopnosť vnímať svet naokolo, cítiť emócie, pamätať si, učí sa a sústreďiť sa. Zdravý mozog je preto zásadný pre prežitie plnohodnotného života,“ uvádza na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR).

Fungovaniu mozgu podľa odborníkov škodí nedostatočný pohyb, sedavý životný štýl, nekvalitný spánok alebo jeho nedostatok, nedostatočná socializácia, neprimerané množstvo času osamote, dlhodobý a chronický stres, nadmerné užívanie alkoholu, fajčenie, dlhodobé pesimistické myslenie.

Čo prospieva mozgu:

- Nenechať ho „zlenivieť“. Akákoľvek aktivita mu prospieva či už to je komunikácia, udržiavanie sociálnych vzťahov, literatúra, nové podnety, kultúra, umenie, pestovanie koníčkov, spoločenské hry, učenie cudzích jazykov.
- Trénovať pamäť – výkon pamäti sa môže vekom znižovať, preto ju treba stále trénovať a udržiavať v aktivite. Dôležité je používať aj vlastnú pamäť,

nielen tú digitálnu. Skúste svoj mozog priebežne stimulovať napríklad vedomostnými súťažami, rébusmi, krížovkami, sudoku, pexesom alebo šachom.

- Kvalitná strava – mozog spotrebúva veľa energie. Dôležitá je 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.

- Dostatok tekutín - ak je telo zásobené tekutinami, mozog je dostatočne prekrvený a nervové bunky navzájom dobre komunikujú.

- Kvalitný spánok – chronický nedostatok spánku poškodzuje pamäť, únava znižuje schopnosť koncentrácie.

- Pravidelná fyzická aktivita – pohybom sa zvyšuje mozgová výkonnosť. Ideálny je pohyb na čerstvom vzduchu. Mozog je pri fyzickej aktivite viac prekrvený, a teda viac okysličovaný a zásobovaný živinami.

- Pravidelný oddych počas dňa – krátke prestávky (mikroprestávky, 5- až 10-minútové) počas dňa zmiernujú únavu – prospieva pohľad z okna, chôdza po schodoch, hlboké dýchanie, krátka meditácia.

- Pobyť v prírode – aspoň dve hodiny za



Ilustračné foto.

zdroj foto jatocreate pixabay

týždeň. Podporuje psychické aj fyzické zdravie.

- Používať informačné a komunikačné technológie len v nutnej miere a nenechať ich zbytočne zapnuté.
- Určiť si vo svojom byte aj pracovnom prostredí zóny bez akýchkoľvek technológií.

Potraviny pre mozog

Pravidelnou konzumáciou nasledujúcich potravín môžete zlepšiť fungovanie svojho mozgu:

- Potravinové zdroje vitamínu E, ako sú rastlinný olej, semená, avokádo, orechy.
- Zdroje antioxidantov vrátane vitamínov A, C, D, E, K, ktoré sa nachádzajú v pestrofarebnom ovoci 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.
- Okrem týchto potravín nepodceňujte dôležitosť pitia dostatočného množstva vody. Kognitívne funkcie môžu byť narušené, keď je telo dehydrované.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

PONUKA PRÁCE

PRACOVNÍK SBS

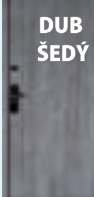
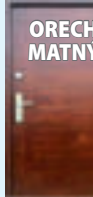
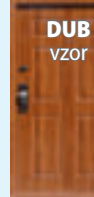
STARÁ LUBOVŇA
SPIŠSKÁ STARÁ
VES



kariera@tatrapol.sk
0902 793 285

www.tatrapol.sk/praca/

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCELOVÉ DVERE** so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domovDUB
MATNÝDUB
ŠEDÝORECH
MATNÝDUB
VZOR

ANTRACIT

BIELE
VZOR

AKCIA 440€

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

DOM
KAVYDOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5 ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

29. marca 2004

rozšírenie NATO o Bulharsko, Estónsko, Litvu, Lotyšsko, Rumunsko,
Slovensko a Slovinsko

Výročia a udalosti

KAP



0910 105 396
0911 933 817

www.kap-bj.sk

kap.zamkovadiazba@gmail.com

- POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY
- OPORNÉ MÚRY, PLOTY
- KAMENNÝ KOBEREC
- POKLÁDKA PRÍRODNÉHO KAMEŇA
- STAVEBNÉ PRÁCE

PILLÁR TRANS

PRIDAJ SA K NÁM!



CHCEŠ SA STAŤ
PROFESSIONÁLNYM
VODICOM A NEVIES
AKO?

U nás v spoločnosti PILLAR TRANS môžeš získať vodičské oprávnenie na skupinu C + KKV kartu spolu z kompletným zaškolením. Dostaneš všetky informácie aj k tomu ako sa starať o auto. Chceš stabilnú prácu? Ak sa Ti bude práca páčiť, u nás sa môžeš posunúť a získať skupinu C+E na kamión v spoločnosti PILLAR TRANS, s.r.o.

054-4726781
pillar@pillar.sk

pillar.sk

PRÍĎ SA POZRIEŤ AKO TO U NÁS VYZERÁ A TU SA DOZVIEŠ PODROBNÉ INFORMÁCIE



98,90€

HUGO BOSS BOSS Alive
Parfumovaná voda 80 ml

Demro.sk



31,15€

Gillete 4 v 1 Precízny
Zastrihávač Na Telo A Bradu

Demro.sk



324,00€

SMEG Espresso kávovar
50 s Retro Style White

Domkavy.sk



49,99€

Crivit Kolobežka
Big Wheel

Lidl.sk



25,90€

Musetti zrnková káva
Intenso - 1kg

Domkavy.sk



255,00€

Plynová varná doska
Whirlpool GOFL 629/NB

ZlavneneSpotrebice.sk



59,99€

Parkside® Elektrická kosačka
PRM 1200 C3

Lidl.sk



485,50€
6,60€

Rotavátor Worcraft WPLM112,
7HP, 100 cm, benzínový

ZEPA.sk



38,00€

Nylonový pelech pre psov
Čierny 70x80 cm

Profitent.sk



29,89€

ORION Forma na bábovku
MARISSA, 24 cm

Kuchyňovo.sk



4,25€

Žiarovka OSRAM® LED GU10
36° 5W/2700K

Demro.sk



49,99€

Parkside® Aku multivyžinač
3 v 1 Pamt 20-Li A1

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €

HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €

HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €

HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

od 13€

**POĎĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu**

**20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky**

**Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko
potrebné pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca**

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de
+421 944 995 400

**Ostaňte sami sebou
vdáka stoličkovým
výťahom Stannah**

**Darček v
hodnote až
do 500,- €***

Ponuka

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

Váš partner pre stoličkové
výťahy na Slovensku.
Pretože Stannah
mení váš život.

Stannah

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

*Kampaň platí pre každú objednávku do 30.4.24, 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
trojejeu@gmail.com

Oplatí sa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**

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

**AKCIA
2+1 ZADARMO**

**HOVÄDZÍ
KOLAGÉN FORTE
45,90
EUR
/1 KS**

**KOLAGÉN
FORTE 2 v 1
38,90
EUR
/1 KS**

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

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**

**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.

**Alebo kúpiť
aj v predajni:**



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborihu 1, Nitra - OC Polygón

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%**

rodinné domy
ZĽAVA 50%

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

**VYPESTUJTE SI
DOMÁCU ÚRODU!**

SKLENÍKOVO
Polykarbonátové skleníky

Kompostéry
Sudy na vodu

**DOPRAVA
ZADARMO!**

Navštívte náš e-shop!
www.sklenikovo.sk

0915 516 672

479 € Galerica
Genio 3x4 m

galerica

**ODOLNÉ
POLYKARBONÁTOVÉ
SKLENÍKY**

ŠVAJCIARSKY POLYKARBONÁT
PRÉMIOVEJ KVALITY

**DARČEK
ZADARMO**

4 L

- Bez budovania základov
- Odolnosť voči snehu a vetru
- 5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát
- BIO HNOJIVO**
chrániace rastliny
pred škodcami

ENVIROTHERM PROFESIONALITA & KVALITA

V NOVOM PROJEKTE
ZELENÁ DOMÁCNOSTIAM

Zelená domácnostiam

JE K DISPOZÍCII VÝŠE 151,6 MILIÓNOV EUR AJ PRE BYTOVÉ DOMY

**FOTOVOLTIKA
NA KLÚC
O VÝKONE:**

- 3 kW za **2 940 €**
- 5 kW za **3 990 €**
- 7 kW za **5 089 €**
- 10 kW za **7 139 €**

**NEVÁHAJTE
A PREDREGISTRUJTE SA
EŠTE DNES!**

Získame Vám dotáciu pre fotovoltiku
až do výšky 4 025 €

V cene fotovoltiky je montáž vrátane administratívy na kľúč

infolinka: **0951 909 909**
www.envirotherm.sk
kontakt@envirotherm.sk
fb.com/envirotherm.sk

**25 ROKOV
ZÁRUKA
OD
VÝROBCU**

Možnosť nákupu
AJ NA SPLÁTKY

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €	cena predĺženia o 2m	750 €

0948 88 88 55 info@galerica.sk www.galerica.sk

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská firma

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny**

zameranie odborné poradenstvo
cenová kalkulácia ZDARMA!!!

**ZÁRUKA
25 ROKOV**

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV