

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

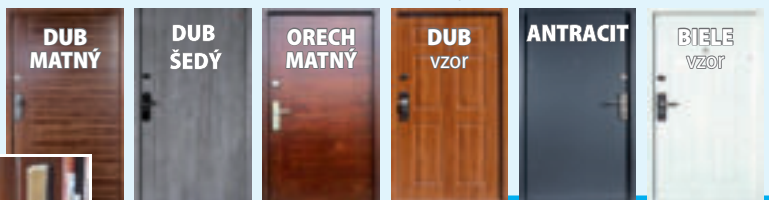
Týždenne do 12 940 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCELOVÉ DVERE** so **ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov**AKCIA 440€**kovanie **ZDARMA**
zameranie **ZDARMA**v ponuke aj
INTERIÉROVÉ DVEREv 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

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávajúce písma

AKCIAJEDNOHROB 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

DACHMANN
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

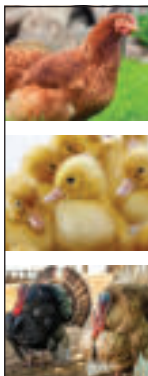
DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN

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


Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com

051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169


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

VSTAVANÉ SKRINE!

ZĽAVA
-40%
 až do

EXTRA BONUS - 300 €
 0911 646 960 nonstop linka

www.skrinesosna.sk

firma SOSNA | 0911 646 960, 0907 066 581

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

STAČÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA
FORMALITY VYBAVÍME **ZA VÁS**PENIAZE V HOTOVOSTI **IHNEĎ**sídlo Sabinov **0917 722 447**
kalejatransport@gmail.com
NATIERAČSTVO
MALIARSTVO
NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
 mobil:
0940 954 513
 Za prijateľnú cenu

58_0035

17. apríla 1492

Výročia a udalosti

Španielsko a Krištof Kolumbus podpísali
 kontrakt na dovoz korenia z Ázie.

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

59_036


NEREZ - HLINÍK - ŽELEZO

 NEREZOVÉ
 ZÁBRADLIA
 JAKOVÉ PROFILY
 TRUBKY
 PASOVINY
 GULATINY

 Továrenská 5/825, 064 01 Stará Ľubovňa
 tel.: 0948 233 061 www.remonel.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, Čiž, Forbasy, Hniezdne, Hromoš, Chmeľnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galantsko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skalicko
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardajevsko+SK+SP
GE	30830	Gemercko=RV+RS+SP
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Nezabúdajme žiť

Pokoj môjho minulotýždňového stredajšieho večera narušil telefonát. Po jeho skončení zalial moje srdce žiaľ. Dozvedela som sa, že zomrela moja bývalá spolužiačka. Študovali sme spolu na strednej škole, nejaký čas sme dokonca sedeli v jednej lavici a aj po skončení štúdia sme sa občas navštevovali. Smútim a snažím sa spracovať, pochopiť...

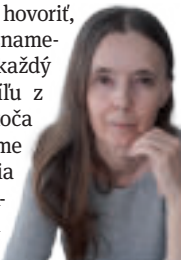
Myslím si, že práve v takýchto ťažkých chvíľach si mnohí akosi intenzívnejšie uvedomujeme konečnosť nášho vlastného bytia. Oveľa viac sa zamýšľame nad tým, ako často riešime úplne nepodstatné veci, trápime sa tým, čo si o nás pomyslia iní, čo povedia, ak urobíme to či ono, alebo ak si dovoľíme hoci aj slušne, povedať nie. Častokrát možno aj zo strachu z odmietnutia či kritiky zabúdame načúvať sami seba, radšej sa prispôbime, poprieme vlastné túžby či potreby a urobíme to, čo sa od nás očakáva.

Mnohí sa tiež neraz pristihneme pri tom, že sa neustále pítveme v tom, čo sa

stalo, prípadne až príliš často premýšľame nad budúcnosťou a zabúdame žiť v prítomnej chvíli. Častokrát odkladáme podstatné veci na potom, chlácholíme sa tým, že prídu na rad, keď dokončíme školu, keď zmeníme prácu, presťahujeme sa, pôjdeme do dôchodku, keď... Práve odchod tých, ktorí mali v našom srdci miesto, nám otvára oči a tiež nám pripomína, čo je vlastne v živote dôležité.

Neplýtvajme zbytočne našim časom a začnime si viac všimáť každodenný život, veci a ľudí okolo nás. Venujme sa rodine, ktorá nás miluje, priateľom, ktorí nás podržia aj v ťažkých chvíľach a nezabúdajme im hovoriť, že pre nás veľa znamenajú. Vystúpme každý deň aspoň na chvíľu z toho rýchleho kolotoča všedných dní, robme veci, ktoré nám robia radosť a zažime pekné chvíle s ľuďmi, na ktorých nám záleží.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



VYPESTUJTE SI DOMÁCU ÚRODU!

SKLENÍKOV
Polykarbonátové skleníky

Kompostéry
Sudy na vodu

DOPRAVA ZADARMO!

Navštívte náš e-shop!
www.sklenikovo.sk

0915 516 672

STOVKY KUSOVÝCH KOBERCOV K ODBERU PRIAMO NA PREDAJNI

METRAŽNE, KUSOVÉ A DOMÁCE KOBERCE, BEHŮNE, PVC, VINYLOVÉ A LAMINÁTOVÉ PODLAHY, BYTOVÝ TEXTIL, GARNÍŽE, OBŠÍVANIE KOBERCOV, POKLÁDKY

KOBERCE BRATEX

TIE NAJKRÁJSIE KOBERCE...

OC SEVERKA KEŽMAROK, GARBIARSKA 19
0907 906 996, 0907 925 233
www.bratex.sk | bratex@bratex.sk

REALIZUJEME POKLÁDKY PVC-PODLAHOVÍN A KOBERCOV

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV
NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu
0908 152 485

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

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?
SKÚSTE TO
INZERCIOU
v našich novinách
0907 877 862

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

www.regionpress.sk
REGION PRESS

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

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera SL medzera
Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

Príklad:
RP SL 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia reálit je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

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 operátora 02 a 4ka.**

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** zmeňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

čujte.sk

Čítajte nás!

www.cujte.sk



Správna voľba



34% ZĽAVA
 0.69**
045
 • (100g = 0,94)
 Horalky
 50 g



31% ZĽAVA
 5.56**
379
 • (1l = 1,94)
 Pilsner Urquell
 4 x 0,5l = 2l
 svetlý ležák
 v záloh. za obaly 0,60 €



0,5l = 0,95 €

ŠTEDRÝ PONDELOK

2+1 ZADARMO
 5.59**
373*
 • (1kg = 0,22)
 Čerstvé vajcia „M“
 30 kusov



*Cena za balenie po kúpe 1 kusov = 0,19 €
 **Cena za balenie po kúpe 1 kusov = 0,19 €
 ***Cena za balenie = 0,19 €

OD PONDELKA

OD PONDELKA 15. 4. DO NEDELE 21. 4. ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

50% ZĽAVA
 5.99
2.99
 • (1kg = 5,98)
 Zelená špargľa
 500 g balenie



LIDL STANOK DENNO ČERSTVE

42% ZĽAVA
 5.23***
2.99
 • (1kg = 1,00)
 Pomaranče
 2 kg balenie



1 kg iba **1.00**

16% ZĽAVA
 4.77***
3.99
 • (1kg = 4,36)
 Bravčové párky
 400 g



40% ZĽAVA
 7.49
4.49
 • (1kg = 4,49)
 Kuracie prsné rezne XXL
 cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
 Ponuka tovaru platí od 15. 4. do 21. 4. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

OBUV - ŠPECIÁL, SPOL. SR. O.
VZORKOVÁ PREDAJŇA OBUVI
DUKLIANSKA 19, AREÁL JAS BARDEJOV
Mail: info@bosp.sk | web: www.bosp.sk

BOSP

LIKVIDÁCIA

ZÁSOB

CENY už
od 20 EUR



**MOŽNÁ
PLATBA
KARTOU**

TACTICAL ARMY DESERT

S14170_040



~~169,90 EUR~~

119,90 EUR s DPH

UŠETRÍTE 50,00 EUR



KARPAT PRO

S19212_001



~~164,90 EUR~~

119,90 EUR s DPH

UŠETRÍTE 45,00 EUR



REGE

S12134_080



~~164,90 EUR~~

119,90 EUR s DPH

UŠETRÍTE 45,00 EUR



KARPAT SPORT DENIM

S22240_003



~~189,90 EUR~~

129,90 EUR s DPH

UŠETRÍTE 60,00 EUR



BJORN URBAN COGNAC

S22239_001



~~100,00 EUR~~

69,90 EUR s DPH

UŠETRÍTE 30,10 EUR



BJORN TX

S21229-001



~~79,90 EUR~~

49,90 EUR s DPH

UŠETRÍTE 30,00 EUR



Kto sme?

Obuv **BOSP**

**50 ročná tradícia
JAS Bardejov**

Nadväzujeme na viac než 50 ročnú tradíciu výroby obuvi v meste Bardejov. Vývoju a výrobe pracovnej a špeciálnej obuvi sa venujeme od roku 1998. Od roku 2012 pre Vás prinášame našu značku BOSP.

Naše modely nájdete aj na

www.bosp.sk

**LIKVIDÁCIA
ZÁSOB JE
AJ PRE INÉ
MODELY**

Navštívte našu predajňu na ulici Duklianska 19 v areáli JAS BARDEJOV, kde Vás k nám zavedú značenia.

**OTVÁRACIA DOBA:
PO - PIA
od 09:00 do 12:00 hod.
od 13:00 do 16:00 hod.**

OKREM PONÚKANÝCH MODELOV SÚ DOSTUPNÉ AJ INÉ FAREBNÉ VARIANTY A VEĽA INÝCH VZORIEK.
VÝPREDAJOVÁ OBUV JE V II. AKOSTI = VÝROBOK MÔŽE MAŤ VZHĽADOVÉ VADY. PLNÁ 2-ROČNÁ ZÁRUKA OD VÝROBCU.

BOBRIA SILA V AKCII

JE ČAS TEŠIŤ SA VONKU.



Top cena
3,99 ks

LEVANDULA KORUNKATÁ „ANOUK“

Trvalá vonná bylinka, vhodná na výsadbu do záhonov, na terasy alebo do hrantíkov. Stanovište: snečné/teplé. Ø kvetináča 10,5 cm. OBI č. 1168731



Top cena
14,99 ks

RHODODENDRON MIX

Kvetináč cca 4 l. Bez okrasného kvetináča. OBI č. 4123840



s najmenej 7 okolíkmi

Top cena
14,99 ks

HORTENZIA VEĽKOLISTÁ (HYDRANGEA MACROPHYLLA)

V rôznych farbách. Mrazuvzdorná, kvitne od júna do septembra. Umiestnenie: polotieň. V 5 l nádobe. OBI č. 4770467



Top cena
109,99

PIESKOVÉ FILTRAČNÉ ZARIADENIE FLOWCLEAR™

Objem bazéna max. 16,6 m³, prietok vody 3 028 l/h, 6-cestný ventil, prípojka 32 mm, 220-240 V/85 W. OBI č. 1431410 a i.

vrátane čerpadla a filtračnej kartuše



Top cena
124,99

BAZÉNOVÁ SÚPRAVA „STEEL PRO MAX™ FRAME POOL“

Oceľová konštrukcia pre optimálnu stabilitu a PVC fólia odolná voči roztrhnutiu a poveternostným vplyvom. S praktickým vypúšťacím ventilom. Ø 305 x v 76 cm. OBI č. 1114388

možnosť ovládania aplikáciou

izolácia šetriaca energiu



Top cena
369,99

VÍRIVKA BESTWAY® „LAY-Z-SPA® MIAMI BEACH AIRJET™“

Až pre 4 osoby, vodná kapacita (80 %): 669 l, nastavenie masáže v 2 stupňoch, o 40 % energeticky úspornejšia ako porovnateľné modely, technológia kontroly mrazu, Ø 180 x v 66 cm, vrátane krytu, čerpadla atď. OBI č. 1974203

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 12. 4. do 25. 4. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Používanie mobilov na základných školách

Rezort školstva navrhol zákaz používania mobilných telefónov na základných školách. Reaguje tým na alarmujúce informácie a dáta o nepriaznivom vplyve mobilov na výsledky a duševnú pohodu žiakov a žiačok. Cieľom zákazu nie je odstránenie digitálnych technológií zo škôl, ale ich premyslené a rozumné využívanie.

Podľa výskumov OECD neregulované používanie mobilných telefónov zhoršuje sústredenie na vyučovanie a má negatívny vplyv na dosahované výsledky. „Deti trpia zvýšenou nervozitou, čo môže mať vplyv na ich schopnosť učiť sa,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker. Rovnako aj odporúčania UNESCO z roku 2023 podporujú zavedenie regulácie v prípade, že integrácia technológií neprispieva k lepšiemu učeniu, alebo ak zhoršuje duševnú pohodu detí. „Máme príklady z krajín ako Veľká Británia, Francúzsko či Švédsko, ktoré v poslednom období zaviedli podobné opatrenia,“ upozornil minister.

Navrhovaný zákaz, ktorý je inšpirovaný britskými odporúčaniami, bude zahŕňať nasledujúce pravidlá pre základné školy:

- V 1. až 3. ročníku základnej školy bude platiť úplný zákaz používania mobilných telefónov počas vyučovania, prestávok a v priestore školy,

- od 4. ročníka bude mať zákaz výnimku v prípade, ak si používanie mobilného telefónu vyžaduje štátny vzdelávací program,
- od 6. ročníka bude mať zákaz výnimku v prípade, ak to vyžaduje štátny vzdelávací program, alebo o výnimke rozhodne učiteľ pre potreby vzdelávania.

„Regulácia používania mobilných telefónov neznemáňa ťaženie proti používaniu digitálnych technológií, ale vytváranie priaznivého prostredia pre vzdelávanie detí. Štát v najbližších rokoch investuje dve stovky miliónov eur do moderného vybavenia tried,“ zdôraznil minister Drucker. Cieľom musí byť používať technológie tak, aby prispievali k zlepšovaniu výsledkov detí a ich duševnej pohode.

V tomto duchu ministerstvo školstva pripraví zmenu zákona a vyhlášku, ktorá reguláciu podrobnejšie upraví. Rezort tiež poskytne školám podrobné usmernenia a podporu pri implementácii nových pravidiel. „A samozrejme, aj podporu iných aktivít pre deti počas prestávok,“ dodal minister Drucker.

Pri regulácii používania mobilov budú platiť výnimky pre deti so špeciálnymi potrebami. Presne ich vymedzí nariadenie ministerstva školstva. Regulácia bude zároveň analogicky zavedená aj pre osemročnú gymnáziá.

» ren

Sledujú výskyt čierneho kašľa

„Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a regionálne úrady verejného zdravotníctva v SR pozorne sledujú výskyt čierneho kašľa, osýpok a záškrtu na našom území i v okolitých krajinách EÚ,“ informoval ÚVZ SR na svojej webovej stránke.

Zaočkovanosť proti týmto ochoreniam na Slovensku v niektorých krajoch či okresoch klesla pod 95 %, čo je podľa odborníkov úroveň zabezpečujúca kolektívnu imunitu. Vzhľadom na tento pokles a na pohyb osôb medzi krajinami však podľa nich nie je možné vylúčiť šírenie týchto ochorení na našom území. Uvádzajú, že v prípade zmeny epidemiologickej situácie sa bezodkladne prijímajú potrebné protiepidemické opatrenia na zabránenie šírenia týchto infekčných ochorení. „Na Slovensku v posledných rokoch zaznamenávame síce mierny, ale neustále klesajúci trend zaočkovanosti v rámci povinného pravidelného očkovania detí. Zvýšené počty prípadov niektorých infekčných ochorení, ako je napríklad čierny kašeľ, sa zvyknú cyklicky objavovať zhruba každých päť rokov. Približne tak dlho trvá, kým počet vnímavých ľudí v populácii vzrastie natoľko, že sa ochorenie dokáže ľahšie šíriť. Vnímavú populáciu tvoria ľudia, ktorí nie sú zaočkovaní, ako aj osoby, u ktorých časom došlo k významnému poklesu ochranných protilátok,“ hovorí hlavný hygienik SR MUDr. Mgr. Tatiana

Červeňová, MPH, MHA. Epidemiologická situácia sa obvykle stabilizuje tým, že sa vnímavá populácia opätovne zmenší kombináciou očkovania a prekonania ochorenia.

K dispozícii je očkovanie

Očkovania proti osýpkam, čiernemu kašľu, ako aj záškrtu sú v Slovenskej republike dlhodobo zaradené do povinného pravidelného očkovania detí a očkovacia látka je plne hrazená z verejného zdravotného poistenia. Preočkovanie proti čiernemu kašľu a záškrtu je možné v dospelosti v rámci pravidelného očkovania proti tetanu, existujú totiž kombinované očkovacie látky. O možnostiach preočkovania proti čiernemu kašľu sa môžete informovať u svojho všeobecného lekára. „Odporúčame rodičom, ktorých deti neboli proti týmto ochoreniam očkované v rámci pravidelného povinného očkovania, aby kontaktovali príslušného pediatra a prediskutovali možnosť ich očkovania. Súčasne odporúčame všeobecným lekárom pre deti a dorast, aby oslovili rodičov nezaočkovaných detí s cieľom zdôrazniť význam očkovania proti osýpkam, čiernemu kašľu a záškrtu,“ dodáva MUDr. Mgr. Tatiana Červeňová, MPH, MHA.

Odpovede na otázky o očkovaní môžu rodičia získať aj v poradniach očkovania pri regionálnych úradoch verejného zdravotníctva.

» 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 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 nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 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 antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok 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

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

MONITER

ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

Drevo



HILINIK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016

Hliník



POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj

bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONITTER.SK • 0919 370 730

OBJEDNAVKY@MONITTER.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

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Tradičné Bardejovské
Kúpeľné oblatky



SME ONLINE!

www.bardejovskeoblatky.sk



0903 274 102
info@bardejovskeoblatky.sk
Bardejovske_oblatky

Čistenie hrobov

AKCIA pred po
Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 75€
dvojhrob 120€
malba písma 1,30€/znak

impregnácia
a doprava
zdarma!

0902 509 700

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

www.cisteniehrobovsaris.sk

BUĎTE NA OČIACH AJ V APRÍLI

Vyskúšajte čím skôr

NAOZAJ

ÚÚÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

L'UBOVNIANSKO

Týždenne až v **12 940**
domácnostiach

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIU

v našich novinách



0907 877 862

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

125,00 EUR **112,50 EUR**



SKLADACÍ BALKÓNOVÝ
NÁBYTOK

-10%

decorem

29,00 EUR **26,10 EUR**



ARANDA PLASTOVÁ
STOLIČKA ŽLTÁ
S ČIERNYMI NOHAMI

-10%

decorem

319,00 EUR **287,10 EUR**



KRYT ODPADKOVÉHO
KOŠA - 3 PANEĽY

-10%

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
POINT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

**Darček v
hodnote až
do 500,- €***
Ponuka

*Kampaň platí pre každú
objednávku do 30.4.24, nie je
retroaktívna ani kumulovateľná s
inými ponukami alebo kampaňami.

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so
stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré
sú navrhnuté tak, aby vám priniesli
nezávislosť a pokoj na dušu.
Dôverujte našej tradícii starostlivosti
o bezpečnosť a pohodu, vďaka
ktorej akýkoľvek priestor zmeníme
na radostné a pohodlné miesto.

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

Služby
**Špičkovej
Kvality**

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk



TOP INJECT

S GARANCIOU

ZHUTŇOVANIE

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754
PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM



Oravská Horáreň
ZDRAVIE Z ORAVSKÉJ MORÁRNE

**Dovolenkujte
iba za 230,- EUR**
(1 dňochodca na 6 dní / 5 noci)

**aj v roku
2024**

**Pobyty so štátnou účelovou dotáciou 100 €
(pre nepracujúceho dňochodcu)**

**Cena zahŕňa: 5 x ubytovanie, 5 x plnú penziu,
1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy,
BONUS: parkovanie v areáli, free WIFI, vstup do herní,
1x folklórne vystúpenie, požičanie bicyklov ...**

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Volné Termíny: 20.5 - 25.5, 27.5 - 1.6, 3.6 - 8.6, 17.6 - 22.6, 24.6 - 29.6.2024

Penzión *** Oravská Horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava



KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT Celá SR
0940 723 073
trofejeeu@gmail.com



**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

galerica

	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 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
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 predlžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**