

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

RÝCHLOČISTIAREŇ 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. L'UBOVŇA

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

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávajúce písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **65€**
DVOJHROB 140€ **95€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA

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

KRÉMOVÁ INJEKTÁŽ
PRE TRVALÉ ODVLHČENIE MURIVA

- Zabráňuje vzlianjúcej vlhkosti bez potreby podrezávania muriva www.injektaz-muriva-svojpomocne.sk
- Poradenstvo v oblasti sanácie a odvlhčenia muriva. **0949 513 003**
- Nájdete u nás všetko potrebné na injektáž svojpomocne + návod
- Alebo zrealizujeme u vás doma kompletnú službu injektáže muriva.
- Odstránenie plesní bezpečne bez zápachu
- BIONI systém na dlhodobú prevenciu proti plesni. www.protiplesniam.sk

doručenie do 3 dní alebo osobný odber.
info@nanoera.sk NANOERA, s.r.o. Dlhý rad 30, Bardejov

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

L'ubagurské
47. FOLKLÓRNE SLÁVNOSTI
14.-16. JÚN 2024
ČERVENÝ KLÁŠTOR / V KÚPELOCH SMERDŽONKA

det'ské folklórne súbory **KUTŇIČEK, ROVINKA, PIENINY LETNIČKA, MAGURÁČIK, PRIDAŇČATÁ, MAKOVIČKA**
folklórne súbory **FRANKOVČAN, MAGURA, VAGONÁR MAGURANKA, L'UBOVŇAN**
spevákka skupina **JABLONECKA**
 ľudové hudby **PIENINY, KONYARE, GUROLSKO MUZYKA ZBUJE**
spevákky **MARKA MAČOŠKOVÁ, VLADIMÍRA KESELICOVÁ**
tanečné skupiny **ČAROVNÉ OSTROHY, TANCORI**
divadelné súbory **OFINA, CILILING**
ANDER Z KOŠÍC, VILO KALMAN - ŇE PALY a ďalší...
prednášky - modrotlač, drotárstvo, trh remesiel, tvorivé dielne, škola tanca, výstavy, domáca kuchyňa, krojovaná svätá omša

PREŠOVSKÝ SAMOSPRÁVNÝ KRAJ
PODĽATRANSKÉ OSVETOVÉ STREDSKÓ POĽRAD
www.osvetapoprad.sk

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | ŽĽABY - HLINÍK 20€/m

LIKVIDÁCIA AZBESTU Likvidácia azbestových strešných krytín
www.azbeststreachy.sk
0904 638 568

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

DACHMANN
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN

- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
- PREDAJ PARAPETŇYCH DOSIEK
- ZASKLIEVANIE BALKÓNŇOV
- SIETE PROTI HMVZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁŇY

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

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?
SKÚSTE TO
INZERCIOU
v našich novinách

0907 877 862

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník I, Vydanie 6, týždeň 23/2024.

Redakcia:

lubovniansko@regionpress.sk

INZERCIA

Alena Berithová 0907 877 862

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:

Stará Ľubovňa, Čiž, Forbasy, Hniezdede, Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolíneček, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údoly, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

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

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	Galancko+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	Pezínsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
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	Martínsko+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	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardajevsko+SK+SP
GE	30.830	Gemercko=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+HK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Kedy sa po štúdiu prihlásiť do Sociálnej poisťovne?

Absolventi škôl každoročne po maturitách či štátniciach riešia dilemu, či sa v závere školského roka musia ihneď prihlásiť do Sociálnej poisťovne, kedy, koľko a či vôbec majú platiť sociálne odvody, prípadne či majú nárok na dávku v nezamestnanosti alebo iné dávky.

Sociálna poisťovňa pre nich v tejto súvislosti pripravila niekoľko rád ako postupovať v rôznych životných situáciách, pričom základná rada ako sa po škole v tejto oblasti zorientovať znie: „Povinnosti voči Sociálnej poisťovni bezprostredne po ukončení štúdia študenti nemajú – čakajú na ich až po uplatnení sa na pracovnom trhu podľa konkrétnej situácie, v ktorej sa ocitnú,“ približuje inštitúcia.

Prvá rada: Po škole odchádzam do zahraničia/neplánujem ešte pracovať: „Ak si študent po škole plánuje užiť voľno, nepracovať, cestovať doma či po svete alebo na dlhšiu dobu odísť študovať či pracovať do zahraničia, nemá voči Sociálnej poisťovni žiadne povinnosti, okrem poberateľa sirotského dôchodku, ktorý končí štúdiom,“ uvádza Sociálna poisťovňa.

Druhá rada: Mám po škole nárok na podporu v nezamestnanosti? „Nie, ak ste predtým neboli 730 dní dobrovoľne poistený,“ informuje Sociálna poisťovňa.

Tretia rada: Pre nárok na dávky je možné poistiť sa dobrovoľne už počas štúdia: „Študent sa môže už od 16-tich rokov veku v Sociálnej poisťovni poistiť dobrovoľne na jednotlivé druhy poistenia,“ popisuje inštitúcia.

Štvrtá rada: Končím/prerušujem štúdium a poberám sirotský dôchodok – „Ak študent-sirota poberá sirotský dôchodok, vo vlastnom záujme by mal Sociálnej poisťovni nahlásiť ukončenie štúdia v prípade, ak ho zanechá predčasne alebo ak štúdiom preruší,“ objasňuje Sociálna poisťovňa.

Piata rada: Začínam po škole pracovať alebo brigádovať – „Ak sa hneď po škole, respektíve po letných prázdninách študent zamestná na trvalý pracovný pomer alebo si nájde brigádu, nemá voči Sociálnej poisťovni žiadnu oznamovaciu povinnosť. Povinnosť zaňho bude automaticky plniť zamestnávateľ,“ vysvetľuje inštitúcia.

Šiesta rada: Začínam podnikat - „Ak študent začne po škole podnikat, povinnosť prihlásiť sa do Sociálnej poisťovne a platiť poisťné na sociálne poistenie mu vzniknú až na budúci rok (2025),“ uzatvára Sociálna poisťovňa.

» ren

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

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?
SKÚSTE TO
INZERCIOU
v našich novinách

0907 877 862

REGION PRESS
www.regionpress.sk

sieť 39 regionálnych novín

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 rubriky/medzera Text inzerátu

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

Riadková inzercia reálna 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 Ľubovňaných iných našich novinách, SL zmeňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

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

CENA od 390 €
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

S U D O K U

8	6			2	9	3
			6		5	
				8		
2	7			9	6	
			7	4		
	5					
6			9			7
	3	5			2	
7	2			4		8 6

Čistenie hrobov a dosekávanie písma

AKCIA Používame materiál nemeckej kvality

pred po

jednohrob 65€
dvojhrob 95€
malba písma 1,30€/znak
dosekávanie písma od 79€

impregnácia a doprava **zdarma**

Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny **0902 509 700**

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb

www.cisteniehrobovsaris.sk

čujte.sk

Čítajte nás!

www.cujte.sk



Správna voľba

28% ZĽAVA

8.39*

5.99 (11 = 200)

Pilsner Urquell
6 x 0,5 l = 3 l
300 g / 100 g
* 2400 Kč za objem 0,20 €

TERMO-TAŠKA ZADARMO

6x

10 SVETA JEDINE Z PLZNE

1 kus iba **1.00**

1+1 ZADARMO Plus

7.49**

3.75* (11 = 835)

Häagen-Dazs zmrzlina
400 ml
Häagen-Dazs

Vyhrajte s Coca-Cola
zájazd na Letné olympijské hry do Paríža!
viac na [kašom](#) f

31% ZĽAVA

1.99

1.29 (11 = 248)

47% ZĽAVA Plus

1.99

0.99 (11 = 830)

Coca-Cola/Coca-Cola Zero/Fanta/Sprite

OD PONDELKA

OD PONDELKA 10. 6. DO NEDELE 16. 6. ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VŠETKY MELÓNY

-50%

SO ZĽAVOU AŽ DO

PLATÍ LEN V PONDELOK 10. 6.

45% ZĽAVA

1.99

1.09

Červená dynia bezjadierková
cena za 1 kg

50% ZĽAVA Plus

1.99

0.99

LIDL STÁNOK DENNE ČERSTVÉ

26% ZĽAVA

2.69

1.99

Konzumné zemiaky skoré
2 kg balenie
varný typ 2 - prílohové

1 kg iba **1.00**

37% ZĽAVA

7.49

4.69

Kuracie prsné rezne XXL
cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
*Doporučená bežná maloobchodná predajná cena výrobku.
Ponuka tovaru platí od 10. 6. do 16. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Objavy v ďalšom vyhradení. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny a balenia a variantov ponúkaného tovaru. Deber každý v obvyklom množstve.

Pestujeme bylinky - kôpor

Kôpor voňavý (Anethum graveolens) je bylina pochádzajúca z Ruska a oblasti Stredomoria. Obsahuje veľa zdraviu prospešných látok a uplatnenie nájde aj v našej kuchyni.

Liečivé účinky

Kôpor obsahuje horčík, draslík, fosfor, meď, sodík, zinok, železo, vápnik, omega 3 a 6 mastné kyseliny, ale aj vitamíny A, B a C. Obsahom monoterpénov a flavonoidov nás chráni pred voľnými radikálmi, neutralizuje niektoré typy karcinogénov ako napríklad benzopyrén, ktoré sú súčasťou dymu z cigariet, uhlia a odpadových spaľovní. „Prchavé oleje v kôpri majú jasne preukázateľný antibakteriálny účinok, podobne ako cesnak. Okrem toho je výborným zdrojom vápnika a tým je prospešný pri prevencii osteoporózy,“ popisuje odborníčka z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Jeho konzumácia sa podľa nej odporúča aj dojčiacim mamičkám, pretože podporuje tvorbu materského mlieka.

Pestovanie

Kôpor obľubuje slnečné stanovište. Vysievajte ho priamo na hriadku v záhrade, ale dariť sa mu bude aj v kvetináči. V tom prípade však bylinku zadovážte dostatočne hlbokú nádobu, keďže má dlhý koreň.

Zber

Semená kôpru zberáme v auguste a septembri, keď vňat začína žltnúť. Jeho zelenú časť zberáme počas celej sezóny.

Použitie: Lístočky kôpru používame v kuchyni na dochutenie omáčok, pečených rýb i šalátov.

Náš tip: Kôpor si môžete nasušiť, prípadne zamraziť aj do zásoby. Do nádoby určenej na výrobu kociek ľadu vložte lístky kôpru a zalejte vodou. Ľadové kocky vám v zimných mesiacoch výborne poslúžia pri príprave omáčok. Ak máte kôpru veľa, jeho čerstvé vetvičky môžete mraziť aj v plastových vzhuchotesných nádobách.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb



» ren

zdroj foto Kathas_Fotos pixabay

Jediný, a predsa nie sám

Martín Alberto Peña má 47 rokov a pracuje ako konzultant. Žije v kolumbijskom meste Mitú veľkom ako Poprad, ktoré pripomína ostrov uprostred mora amazonskej džungle. Je to hlavné mesto departamentu Vaupés, rozlohou väčšieho ako Slovensko. Človek tu má neodbytný pocit, že sa ocitol Pánu Bohu za chrbtom. A predsa aj z tohto vzdialeného kúta zemegle prúdi do sveta dobro.

Keď sme ako zástupcovia nadácie ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi kráčali s miestnym biskupom po uliciach Mitú, biskup sa pristavil pri jednom mužovi a zoznámil nás. Martínova tvár sa rozžiariť: „Som dobrodincincom ACN!“ Ohromení sme počúvali jeho príbeh.

„Na sociálnych sieťach som si všimol iniciatívu na podporu kresťanov vo Svätej zemi a rozhodol som sa poslať im malý dar,“ vysvetlil nám Martín svoj prvý kontakt s ACN. Ako poďakovanie dostal náramkový ruženeč vyrobený kresťanmi v Betleheme. Martín ukázal na korálky s krížom z olivového dreva na jeho zápästí: „Sila modlitby ma nesie a každý deň vidím, že s Bohom je možné všetko.“ Vníma, že dostal oveľa viac než len predmet na modlitbu ruženeča; cíti, že sa istým spôsobom duchovne spojil s týmito kresťanmi.

Neskôr začal Martín dostávať pravi-

delné e-mailové newslettere, ktoré ACN posielala svojim dobrodincincom. Takto sa začal zaujímať o situáciu trpiacich a núdznych kresťanov v rôznych častiach sveta a pochopil poslanie nadácie, ktoré presahuje rámec obvyčajnej finančnej pomoci.

Jedného dňa sa dočítal o misionárovi - už si presne nepamätá, v ktorej krajine -, ktorý sa živil len arašidmi a vodou. Vtedy pocítil inšpiráciu urobiť ďalší krok a zriadil si trvalý príkaz pre ACN. Bez zaváhania nám vysvetlil: „Keď dávate dar, už sa vám dostalo požehnaní. Dávať zo srdca je naozaj to najlepšie.“

Na celom území departamentu Vaupés je Martín jediným dobrodincincom ACN. Nie je však sám. Patrí do veľkej rodiny 360 000 dobrodincincom z celého sveta rozptýlenej v desiatkach krajín, ktorá podporuje prácu Cirkvi na odlahlých miestach, niekedy zabudnutých, ale vždy odkázaných na pomoc.

www.acnslovensko.sk



» acn

zdroj foto ACN

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská firma

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

BELMONT **ŠPECIÁLNE STRECHY 0940 848 027 | 0907 953 163**

Obnova starých eternitových, plechových a plochých striech rodinných domov i panelákov **BEZ DEMONTÁŽE**

ZDARMA: obhliadka, zameranie / cenová ponuka / konzultácia, poradenstvo

Výmena odkvapových žlabov
Oprava komínov

Špeciálne lepenie z kvalitných bituminových pásov rôznej farby, vzorov a druhov
len Index total qualitate

CENA 25 €/m²
ZÁRUKA 15 ROKOV

belmont@centrum.sk

čujte.sk

Na výlet do Smoleníc kyvadlovou dopravou

www.cujte.sk

HĽADÁTE ZAMESTNANCA? SKÚSTE TO INZERCIOU

v našich novinách

0907 877 862

Skladovanie liekov v lete

Teploty vonku pomaličky stúpajú a odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) radia, ako pri stúpajúcich teplotách skladovať lieky tak, aby nedošlo k ich znehodnoteniu alebo strate účinnosti.

Lieky sa vo všeobecnosti odporúča skladovať na suchom a tmavom mieste pri teplotách do 25 °C. Poznáme však veľa výnimiek, napríklad lieky, ktoré potrebujú nízku regulovanú teplotu a musia sa skladovať v chladničke. Ide napríklad o inzulín, rôzne kvapky do nosa, oči alebo uši, sirupy, roztoky, masti, čapíky či emulzie a aerosóly. „Pozorne čítajte písomnú informáciu pre používateľa (PIL). Pri uskladnení lieku si vždy prečítajte informácie na obale a v takzvanom príbalovom letáku, nájdete tam aj inštrukcie, pri akej teplote je potrebné liek skladovať,“ odporúčajú odborníci a dodávajú, že zabúdať by sme nemali ani na kontrolu dátumu expirácie.

Rady odborníkov zo ŠÚKL:

- Pri užívaní liekov si dávajte pozor, aby ste ich nezabudli na priamom slnku, napríklad položené na stole alebo na kuchynskej linke, prípadne v aute. Bezprostredne po užití lieky odložte naspäť na suché a tmavé miesto.
- Okrem vysokej teploty lieky znehodnocuje aj zvýšená vlhkosť.
- Nezabúdajte, že lieky sú jednou z naj-

častejších príčin otráv v domácnosti. Medzi najohrozenejšie skupiny patria najmä deti a počas letných prázdnin sa riziko otráv liekmi zvyšuje. Uistite sa preto, že vaša domáca lekárnica je odložená na bezpečnom mieste, kde na ňu nemajú dosah.

Pri skladovaní liekov sa riadte týmito pravidlami:

- lieky skladujte na bezpečnom mieste mimo dosahu detí,
- po užití lieku sa vždy uistite, že ste balenie nezabudli odložiť späť na bezpečné miesto,
- lieky neskladujte na miestach v blízkosti potravín alebo sladkostí,
- so staršími deťmi hovorte o zodpovednom užívaní a skladovaní liekov.

POZOR!

V prípade, že máte podozrenie na otravu liekmi, okamžite kontaktujte pohotovostnú záchranú službu na čísle 155 alebo 112. Kontaktovať môžete aj Národné toxikologické informačné centrum a to:

- počas pracovnej doby v čase do 15:30 hod. na telefónnych číslach: 02/ 5477 4166 a 0911 166 066
- počas pohotovostnej služby po 15:30 hod. a počas víkendov na telefónnom čísle: 02/ 5477 4166

Zdroj informácií: ŠÚKL / Fb

» ren

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JÚNOVÁ PONUKA

vhodná do záhrady
aj na poľnohospodárske účely

vnútorná čierna vrstva
zamedzuje tvorbe rias



Top cena
9,99

ZÁHRADNÁ HADICA „ECONOMIC“

Dĺžka 15 m, priemer 1/2" (1,27 cm). OBI č. 1063577



Top cena
15,99

LUX ŠTVORHRANNÝ ZAVLAŽOVAČ S MOSADZNOU TRYSKOU „COMFORT“

Zavlažovaná plocha max. 320 m². Plynu nastaviteľný.
18 mosadzných trysiek s dlhou životnosťou.
OBI č. 4639449



Top cena
19,99

SUD NA VODU

Z plastu, vrátane kohútika a veka, bez podstavca.
Objem 200 l. OBI č. 3717105



Top cena
39,99

LUX PONORNÉ ČERPADLO „TPS 8000“

Príkon 400 W, max. čerpané množstvo: 8000 l/h,
max. výška čerpania: 5 m, max. veľkosť častíc: 15 mm.
Hmotnosť: 3,25 kg. OBI č. 1313642



Top cena
99,99

LUX KOVOVÝ VOZÍK NA HADICU

Z kvalitného kovu. Odolný proti UV. Prispôsobiteľná
rukoväť v 4 polohách od 54,5 do 90 cm. Vráťane 30 m
záhradnej hadice, dýzy a armatúry na pripojenie.
OBI č. 4885448



Top cena
139,99

DOMÁCA AUTOMATICKÁ VODÁREŇ 800 W "HWA 3500"

Na plnoautomatické zásobovanie vodou v domácnosti
a na záhrade. Vysoký čerpací výkon s objemom
3 200 l/h (0,000972 m³/s). Vysokokvalitné teleso
čerpáďa z ušľachtilej ocele. OBI č. 1313519

UPLATNITE SVOJE BODY
a získajte zľavu až 10 %!*

*Viac na obi.sk/bobri-bonus



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Platí od 7. 6. do 20. 6. 2024 alebo do vypredania zásob.

Pestrá zábava pre rodiny s deťmi

Rozprávkové prázdniny klopú na dvere

Kde bolo, tam bolo, ale lepšie povedané, ešte len bude. Na Liptove totiž aj tento rok odštartujú letné prázdniny najväčším rozprávkovým festivalom na Slovensku ZA7HORAMI a to už v piatok 28. júna. Návštevníci tohto rodinného podujatia sa už po 7. raz môžu tešiť na bohatú porciu rozprávok v podaní bábkových divadiel, interaktívneho vzdelávania, koncertov a tvorivých dielní naprieč Liptovom. Jedinečný festival vyvrcholí v nedeľu 7. júla 2024.

Desať mesiacov vzdelávanie sa a námahy v školských laviciach sa blíži ku koncu a preto to treba osláviť ako sa patrí. Na Liptove sa aj preto rozhodli spojiť záver školského roka so začiatkom letných prázdnin a pre rodiny s deťmi pripravili skvelú rozprávkovú „party“. Jej súčasťou budú nielen učelia a žiaci, ale aj množstvo umelcov, lektorov, spevákov a hudobníkov.

Predstavenia aj koncerty

Festival ZA7HORAMI Liptáci pre všetkých otvorí v piatok 28. júna 2024 predpoludním v Liptovskom Jáne, kde potrvá až do nedeľného večera. Jeho druhá časť je putovná a počas nasledujúceho víkendu 5. až 7. júla 2024

navštívi postupne Hrabovskú dolinu, stredisko Jasná a Liptovský Hrádok, kde vyvrcholí 7. júla 2024. Desiat umelckých súborov odohrá počas šiestich dní takmer tri desiatky predstavení a návštevníci sa môžu tešiť aj na koncerty pre malých aj veľkých. „Ani tento rok nezabúdame na to najdôležitejšie – hravé vzdelávanie v lone krásnej liptovskej prírody. Deťom sa budeme nenásilnou formou snažiť vštepiť základy finančnej gramotnosti, naučíme ich dávať prvú pomoc, umývať si zuby, ochraňovať prírodu, triediť odpad, správne riešiť dopravné situácie a tiež šetriť energiami,“ prezrádza riaditeľ festivalu ZA7HORAMI Michal Rybanský.

Chystajú aj novinky

Návštevníci sa budú môcť opäť tešiť na množstvo novinek a vylepšení. K väčšej LED obrazovke pribudne prehladnejšie značenie, priestrannejšia oddychová a gastro zóna a ťahákom pre deti bude určite aj zábavný park s množstvom atraktívnych nafukovacích hradov. Na festivale zároveň zažije premiéru aj novučičká rozprávka O zabudlivej víle z knihy ZA 7 HORAMI v podaní Bábkového divadla UŽ. Programovými ťahákmi budú víkendové koncerty skupiny Basawell, vystúpenia obľúbeného



Na Liptove chystajú pestrú zábavu pre rodiny s deťmi.

Sníčka Huga a malinyJAM či skvelá bubnová show v podaní Campana Batucada. Chýbať nebudú ani tradičné detské hviezdy ako Teáter Komika, kúzelník Peter Šesták a rozprávkový Dedo Miro v podaní charizmatického Miroslava Kasprzyka.

Oslava začiatku prázdnin

„Vlaňajší koncept sa nám osvedčil a na dobré sa vždy opláti nadviazať. Spokojné tváre detí a slzičky v očiach rodičov nás presvedčili, že aj odovzdávanie vysvedčenia môže byť nezabud-

nuteľná spomienka, bez ohľadu na to, aké známky sa na ňom nachádzajú. Oficiálnou časťou festival otvoríme, no zároveň chceme prilákať nielen obyvateľov Liptova, ale aj dovolenkárov z celého Slovenska či blízkeho okolia, aby so svojimi deťmi oslávili začiatok prázdnin tým najkrajším možným spôsobom,“ avizuje výkonná riaditeľka Oblastnej organizácie cestovného ruchu(OOCR) Region Liptov Darina Bartková.

Informácie a foto poskytla OOCR Region Liptov

» ren

Šalát s vajíčkou a uhorkou

Nezabúdajme na hlávkový šalát

Hlávkový šalát je na jar aj v lete súčasťou takmer každého zeleninového taniera, alebo aspoň vizuálnym spštením našich pokrmov. Jeho hodnota je však podľa odborníkov väčšia ako len ozdobná.

Šalát obsahuje množstvo prospešných látok. „Ukrýva sa v ňom množstvo vitamínov – B1, B2, B6, B9, C, E, K a hodnotný je aj pre obsah železa, vápnika, sodíka, zinku, selénu, horčíka a draslíka. Jeho priaznivé účinky sa prejaví aj vďaka obsahu vlákniny,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava.

Účinky na zdravie

„Konzumácia šalátu nám môže pomôcť pri tráviacich ťažkostiach, posilní náš imunitný systém, odstráni únavu, podporí okysličenie buniek, zabezpečí lepšie zužitkovanie bielkovín v našom organizme, posilní nervy a pre nízky obsah kalórií pomôže aj pri redukcii hmotnosti,“ hovorí odborníčka na zdravú výživu a dodáva, že čím je šalát tmavší, tým viac obsahuje antioxidantov a tie zabraňujú vzniku zápalových procesov.

Vplyv na cievy

Vitamín C a betakarotén v šaláte chránia a posilňujú naše cievy, zlepšujú prietok krvi a tým zabraňujú vzniku infarktu. Draslík prítomný v hlávkovom šaláte znižuje krvný tlak a výhodný pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín má priaznivý vplyv na zvyšovanie hladiny HDL cholesterolu („dobrého cholesterolu“) a zároveň na zníženie hladiny LDL („zlého cholesterolu“).

Šalát a Diabetes melitus

Je štúdiami preukázané, že zelená zelenina znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Dôvodom je nízky glykemický index, ktorý nespôsobí vysoký nárast hladiny cukru v krvi. Odporúčaný je najmä rímsky šalát, pretože obsahuje viac esenciálnych mikroživín, tiež obsahuje lactucaxantín – antidiabetický karotenoid, ktorý znižuje hladinu glukózy.

Šalát a nespavosť

Pri rozrezaní šalátu je vidno bielu tekutinu, ktorá obsahuje lactucarium, látku, ktorá má relaxačné a spánok vyvolávajúce účinky podobné ako pri pôsobení ópia. Nemusíte sa však báť vedľajších účinkov.



Ilustračné foto.

zdroj foto Andy333 pixabay

Šalát a zdravie očí

V šaláte sa nachádza aj látka nazývaná zeaxantín, ide o antioxidant, ktorý zlepšuje videnie a bráni vekom podmienenej makulárnej degenerácii. V kombinácii s luteínom, ktorý je v ňom tiež prítomný, znižuje vznik katarakty - sivého zákalu.

Náš tip:

Šalát s vajíčkou a uhorkou

Suroviny: 2 ks hlávkový šalát, 3 ks vajce, 1 ks šalátová uhorka, 2 dl smo-

tana alebo biely jogurt, pažitka, podľa chuti cibuľa

Postup: Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať. Uhorku umyjeme a nakrájame na kolieska. Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny. Na pripravenú misu poukladáme šalát, naň dáme uhorky a vajčička. Zalejeme smotanou alebo bielym jogurtom. Posypeme posekanou pažitkou, prípadne cibuľou nakrájanou na krúžky.

» ren

Výstava diel Alfonsa Muchu

Nadácia Mucha pripravila na rok 2024 šesťdielnu výstavu s názvom Mucha a fotografia: Osobná vízia, ktorá je treťou časťou projektu Muchova cesta. Jeho súčasťou sú aj Piešťany, konkrétne Kúpeľný ostrov, ktorý Alfons Mucha rád a často navštevoval. Diela tohto významného umelca môžu milovníci umenia obdivovať do 31. októbra 2024.

Piešťanské kúpele sa v roku 2023 stali prvým miestom mimo územia Českej republiky, ktoré sa pripojilo k projektu Muchova cesta. Tento rok predstavuje Nadácia Mucha svetoznámeho umelca ako geniálneho fotografa. Šesťdielná výstava približne 120 fotografických diel Alfonsa Muchu, ale aj ikonických plagátov, kresieb, štúdií, osobných predmetov, sôch a obrazov z rodinnej zbierky bude prístupná na piatich miestach v Českej republike a jednom na Slovensku, tým sú Piešťany. „Ako ukázala predchádzajúca séria výstav Nadčasový Mucha: Prepojenie sveta (2022) a Alfons Mucha: Kvetinové svety (2023), Mucha bol popredným predstaviteľom secesie,



Výstava diel Alfonsa Muchu..

zdroj foto Krajská organizácia cestovného ruchu Trnavský kraj

známy najmä vďaka svojim plagátom a širokej škále dekoratívnych diel, ktoré vytvoril v Paríži koncom 19. storočia. Menej známe je však to, že Mucha sa začal venovať fotografovaniu dávno predtým, ako sa preslávil vo francúzskom hlavnom meste, a táto vášeň ho sprevádzala aj v záverečnej fáze jeho umeleckej kariéry v 30. rokoch 20. storočia,“ hovorí Tomoko Sato, kurátorka výstavy. Muchova nadácia dnes uchováva približne 2 500 jeho fotografií. Zachovali sa ako dobové tlače alebo negatívy na sklenených platniach/celuloide a pokrývajú mimoriadne širokú škálu tém: nielen ateliérové modely, snímky jeho rodiny a priateľov, portréty, krajinky, prírodné a architektonické štúdiá, ale aj dokumentárne a inscenované fotografie (mise-en-scène).

Na piešťanskej časti výstavy Mucha a fotografia: Osobná vízia sa podieľalo aj župné Balneologické múzeum Imricha Wintera s exponátmi zo svojej zbierky, ktoré mapujú vzťah Alfonsa Muchu a jeho rodiny k Piešťanom.

Projekt Muchovej cesty iniciovala Muchova nadácia a formálne ho potvrdila Memorandom o spolupráci pri prezentácii odkazu a diela Alfonsa Muchu a spája miesta významne spojené so životom umelca.

» ren

Spoznajte hry a hračky v priebehu storočí Od plyšového medvedíka po šach

Hry a hračky majú úžasnú moc. Sprevádzajú nás od prvých dní života. Často sú tým najlepším priateľom citlivej detskej duše a s pribúdajúcim vekom sa stávajú hmatateľnou spomienkou na bezstarostné roky detstva. Štátny archív v Trnave sprístupnil v uplynulých dňoch výstavu pod názvom **Od plyšového medvedíka po šach - Hry a hračky v priebehu storočí**. Výstava je určená pre všetky vekové kategórie a potrvá do 31. októbra 2024.

Lákadlom výstavy bude určite Magica laterna - kúzelná lampa – nevelká záračná skrinka, kde zdrojom svetla je sviečka. Bola predchodcom diaprojektora a v jej vnútri sa nachádzali sklenené doštičky s maľovanými obrázkami a objektív, čím sa obraz zväčšil a premietol na stenu.

Predstavia svet bábik

Dievčatá poteší dozaista množstvo vystavených bábik - bábiky s biskvitovými hlavami osadenými do textilných alebo kožených tiel, kompozitové, celuloidové a plastové bábiky od svetových výrobcov (firmy Simon und Halbig, Armand Marseille a Kammer und Reinhard) s najrôznejším príslušenstvom ako napríklad oblečenie, nábytky, zmenšeniny úžitkových predmetov požičaných zo sveta dospelých, či kúzelná izbička pre bábiky s miniatúrnym vybavením zariadená až do najmenších detailov podľa dobovej módy.

Stavebnice aj plyšové hračky

Medzi chlapčenskými hračkami uvidia návštevníci mechanické hračky, kamienkovú stavebnicu a hlavolam (ANKER), skladací drevený hrad s cínovými vojačikmi, zmenšeniny a modely technických vynálezov, napríklad par-



Archívna fotografia.

zdroj foto Štátny archív v Trnave

ného stroja. Nechýbajú ani rôzni plyšáci, kocky, rozprávkové knižky, vláčiky, puzzle Winnetou, spoločenské hry či lego. Zbierka historických kočiek, 80-ročný hojdač koník či krojované bábiky z rôznych regiónov Slovenska potešia určite každého návštevníka výstavy.

Archívne dokumenty

Výstavu však netvorí len zbierkové predmety, ale aj archívne dokumenty mapujúce tému hračiek a hier z územia Trnavy, Piešťan a Hlohovca od roku 1593 až do súčasnosti. „Isto zaujímavá je prezentácia hracích kariet umiestnených vo väzbe úradnej knihy mesta Trnava z roku 1593 alebo výsluch trnavského zlatníka Jozefa Domonaya

a jeho učňov o krádeži v klariskom kláštore, ktorej sa dopustil pre dlhy z hazardných hier z roku 1772, zberateľský album obrázkov z čokolád firmy Stollwerck z roku 1899, plagáty k výstavám hračiek, šachovému turnaju, fotografie,“ približuje Júlia Ragačová, riaditeľka Štátneho archívu v Trnave a dodáva, že k vzhliadnutiu sú aj hracie karty - kvarteto svetových spisovateľov, skladateľov, maliarov, ktoré boli vydané v prvej polovici 20. storočia v nemčine, či záznam v kronike Pionierskej skupiny Petra Jilemnického na ZDŠ na Engelsejovej ulici v Trnave z roku 1980, ktorý obsahuje zaujímavé informácie o takzvanej Miss Bábika. „Tých skôr narodených zaujmú určite dokumenty k hazardným hrám, napríklad zaistenie nelegálnej herne v Piešťanoch v roku 1924, správa o hraní hazardnej hry „Monte Carlo“ v Hlohovci v roku 1925 či rozsudok Okresného súdu v Piešťanoch vo veci hrania hazardnej kartovej hry „očko“. Ale na výstave nechýbajú ani informácie o vynálezcovi Rubikovej kocky, ktorého otec pochádzal z Piešťan, zaujímavosti o hračke moniči, slávnych céčkach a ďalších retro hračkách, ktoré sa opäť vracajú na scénu,“ popisuje Júlia Ragačová.

Pri príprave výstavy skĺbili trnavskí archivári informácie získané výskumom z archívnych dokumentov a z trojrozmerných predmetov - hračiek, ktoré na výstavu zapožičali Trnavčan Ing. Viliam Šimek, pani Alena Hermannová z Dechtíc a Mgr. Štefan Škorupa, zborový farár pôsobiaci v Mýte pod Ďumbierom, ktorého zbierka hračiek má v súčasnosti úctyhodných 4000 kusov.



Archívna fotografia.

zdroj foto Štátny archív v Trnave

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



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



**-10%
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými
zľavami a kampaňami.
Platí do 20/6/2024

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

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



Služby
**Špičkovej
Kvality**

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

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

MAXIN S
ZÍSKAJ
ZADARMO
VZV PREUKAZ

A ZARÁBAJ AJ
1600€

viac ponúk nájdete
na www.maxins.sk

0908 372 823

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofej.eu@gmail.com

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

**11 ROKNÉ
SKÚSENOSTI**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016

LETŮ SA BLIŽI!

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.MONTTER.SK • 0919 370 730 **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

KOMINÁRSTVO

**KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE
NEREZOVÉ KOMÍNY**

frezovanie2@gmail.com
0915 35 33 35