

L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

SE
KOMPLEXNÉ ELEKTROINŠTALAČNÉ SLUŽBY
 • ELEKTROINŠTALÁCIE RODINNÝCH DOMOV A BYTOV
 • REKONŠTRUKCIE A OPRAVY ELEKTROINŠTALÁCIÍ
 • KAMEROVÉ SYSTÉMY A SMART DOMÁCNOSŤ
 • BLESKOZVODY A REVÍZIE
 +421 905 508 133 es.elektro@outlook.sk

MAĽOVANIE STRIECH
 Obhliadka zdarma
 Kvalitne za prijateľné ceny
 0951 446 279

ZĽAVOVÝ KUPÓN

AŽ 25%
 na kúpu balíka 10 kyslíkových terapií
OBJEDNAJTE SA
 0940 500 545 BeOXY- hyperbarické centrum
 v Starej Ľubovni
 Platný do 20. októbra 2024

ČISTENIE HROBOV
 • Čistenie hrobov • Obnova písma
 • Dosekávanie písma
AKCIA
 JEDNOHROB 90€ **70€**
 DVOJHROB 140€ **100€**
 Obnova písma 1,50€ **1,30€/ZNAK**
 Impregnácia a doprava ZDARMA
 0911 996 087 0949 651 250
 www.cistenie-hrobov.sk

www.regionpress.sk

Čalúnnictvo
 Slánska 8, Prešov
 Tel: 0911 567 934
 georg.prasev@gmail.com
 v ponuke aj prvej Čalúnskej hale
 od 26 €, bez DPH

**KRÁSNA STRECHA
 NÁTERY STRIECH
 VÝMENY STRIECH
 OPRAVA A MUROVANIE
 KOMÍNOV**
 0940 366 431

VÝKUP KROJOV
 a ich súčastí, plátno,
 kašmírové sukne, šatky,
 brokátové šatky, štofky, mince
 0908 627 952

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

Steel SK ...
 Strojárská výroba ponúka voľné pracovné miesta
CNC Sústružník
 • riadiaci systém Siemens, Fanuc
CNC Frézar
 • riadiaci systém Heidenhain
 0908 974 489 Práca je v Bardejove

Steel SK ...
 Strojárská výroba ponúka voľné pracovné miesta
Technológ - konštruktér
 • práca s CAD-CAM softvérom, tvorba technologických postupov
Kontrolór kvality
 • potrebná prax z metrológie
 0908 974 489 Práca je v Bardejove

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

LETECKÉ DNI KOŠICKÉHO KRAJA
 7.-8. SEPTEMBER 2024
 LETISKO KOŠICE

Košický samosprávny kraj, Košice Aeroklub, Košice region, ANTIK telecom, Chemkostav, Košice International Airport, KOŠICE, LPS SR, Ministerstvo vnútra SR, Ministerstvo obrany SR, Technická univerzita v Košiciach, TOPCONTROL, Eduard Štefan, HESTIA, RÁDIOKOŠICE, DKO, HESTIA, K&K TECHNOLOGY, STM, ALPANEL, Labaš, ASSA ABLOY, TAURIS

www.leteckednikovskickohokraja.sk



PP AUTO s.r.o.

www.ppauto.sk, predaj@ppauto.sk

Partizánska 107, 058 01 Poprad

+421 0903 905 280, +421 918 767 443

28. augusta 1949

bola násilne zlikvidovaná **gréckokatolícka cirkev v Mukačevskej eparchii**

Výročia a udalosti

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská firma

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkuluácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

PONUKA PRÁCE

SKLADNÍK v sklade s potravinami

Miesto práce:
Beckov

UBYTOVANIE ZABEZPEČENÉ

Mzda:
6 - 10 € / hod. v závislosti od výkonu

Kontakt: **0914 343 412**



PROPLUSCO
SMART PERSONNEL SOLUTIONS

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

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0907 877 862

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:

RP medzera **SL** medzera **Číslo rubriky** medzera **Text inzerátu**

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

Riadková inzercia realít 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 O2 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** zamerajte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

				3		8			
S		3	1	8			5	6	4
U	8	9			5	2			
D		5			4	2		1	
O						8			
K	9							5	
U					4				3
	2	8		6					9
					9	3			



Správna voľba

OD PONDELKA

OD PONDELKA 26. 8. DO NEDELE 1. 9.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

MORČACIE
MÄSO
SO ZĽAVOU

-20%



PLATÍ LEN V PONDELOK 26. 8.

52%
ZĽAVA

2.49**

1.19

• (100 g - 0,54)

Tuniový šalát
180 g
rôzne druhy



44%
ZĽAVA

2.49

1.39

60%
ZĽAVA



2.49

0.99

Slivky
cena za 1 kg



LIDL
STÁNOK
BEHŔE ČERSTVE

AKTIVUJ KUPÓN



33%
ZĽAVA

4.49

2.99

• (1 l - 3,99)

Prosecco DOC
Frizzante
0,75 l
Alkoholický nápoj
je 6 kusov na sklade.

CENA PLATÍ PRI KÚPE
OD 3 KUSOV



33%
ZĽAVA

1.19

0.79

Červené jablká
cena za 1 kg



nová
úroda

41%
ZĽAVA

1.89*

1.11

• (1 - 0,56)

Coca-Cola/Coca-Cola
Zero/Fanta/
Sprite
2 l
* záloh za obsah 0,35 €



28%
ZĽAVA

6.98

4.99

Mleté mäso MIX XXL
1 kg balenie
hovädzie a bravčové
30 % tuku



XXL

WELFARE
CHOV



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Doplnková technická masochodná predajná cena vzhľadom.

**Cena vrátane s maximálnou hodnotou predajnej ceny 1,1 v rámci akčných cien, stanovených na účely porovnania cen s ostatnými.

Posledná tovaru platí od 26. 8. do 1. 9. 2024 alebo do vypredania zásob. Ohyby v fiach vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Dôber možný v obvyklom množstve.

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

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Ročník 1, Vydanie 17, týždeň 34/2024.

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, Čičí, Forbasy, Hniezdne, Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Ortov, Plaveč, Plavnica, Podolíneček, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

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	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galancko+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	Senecsko
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	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30830	Gemersko=RV+RS+RA
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

Prvá pomoc pri uštipnutí hmyzom

Uštipnutie hmyzom nie je v letných mesiacoch ničím neobvyklým. Zvyčajne sa nezaobíde bez drobných či väčších opuchov a nepríjemného svrbenia postihnutého miesta. Niekedy sa však môže dostať aj alergická reakcia. Preto je dobré vedieť, ako uhryznutie a uštipnutie od hmyzu správne ošetriť a čo robiť, ak sa prejavia príznaky alergie.

• Ak ste alergik, užite lieky – antihistaminiká, ktoré máte predpísané lekárom. Ten vám môže pre istotu predpísať aj adrenalínové pero, ktoré si môžete sami aplikovať do vonkajšej strany stehenného svaly v prípade anafylaktickej reakcie. Tá môže nastúpiť s miernymi príznakmi, ktoré však náhle môžu vyústiť až do anafylaktického šoku.

Všimajte si preto:

- pokles tlaku – závraty,
- sťažené dýchanie, bolesť na hrudi, pískanie,
- opuch jazyka, krku, či tváre,
- bolesť brucha, vracanie, hnačka,
- vyrážka, začervenanie kože, jej svrbenie až bolesť

Pozor by sme si mali podľa odborníkov dávať na včely, osy aj mravce. „Ak neviete identifikovať hmyz, ktorý vás poštípal – nevádi, prvá pomoc je rovnaká,“ uvádza na sociálnej sieti Slovenský červený kríž a pridáva nasledovné rady:

• Pokiaľ v rane vidíte žihadlo, opatrne ho vysuňte z rany. Nikdy ho nestláčajte na jeho konci, pretože tam má jedové vaky a stlačením by ste jed vypudili pod kožu.

• Náhla bolesť je normálnym sprievodným znakom. Podľa rozsahu reakcie chladte postihnuté miesto studeným obkladom. Ak je vpich v ústach – cmúľajte ľad, pretože chlad spomaľuje vstrebávanie jedu.

• Ak je postihnutá končatina, dajte ju do zvýšenej polohy, aby ste zmiernili opuch.

V takom prípade vždy volajte na tísňovú linku 155 alebo 112. Najrizikovejšie skupiny z hľadiska ohrozenia života po uštipnutí hmyzom sú dojčatá, seniori a alergici.



» ren zdroj foto terski pixabay

VÝMENA STUPAČKOVÝCH ROZVODOV VODY, PLYNU A KANALIZÁCIE V BYTOVÝCH DOMOCH.

» Profesionálny prístup, odborná a rýchla montáž za najlepšie ceny.
» Prvotriedne materiály so zárukou až 10 rokov.
» Obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky ZDARMA.

ENERGOSPOL
vodaplynkúrenie

+421 908 688 739
Viac na energospol.sk

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

DUB MATNÝ	DUB ŠEDÝ	ORECH MATNÝ	DUB VZOR	ANTRACIT	BIELE VZOR
-----------	----------	-------------	----------	----------	------------

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

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

Čistenie hrobov

AKCIA pred po
Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob	70€
dvojhrob	100€
malba písma	1,30€/znak

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, čistenie zámkových dlažieb

www.cisteniehrobovsaris.sk

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu

0908 152 485

www.regionpress.sk

REGION PRESS

INZERUJTE U NÁS

0907 877 862
lubovniansko@regionpress.sk

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

www.regionpress.sk

f lubovniansko

Odopretie alebo presmerovanie len do konca augusta

Rodičovský dôchodok

Sociálna poisťovňa (SP) pracujúcim deťom poberteľov dôchodku pripomína, že termín na podanie vyhlásenia na účely nároku na rodičovský dôchodok v roku 2025 je do 31. augusta 2024. Táto lehota sa vzťahuje na tie oprávnené osoby, ktoré tak neurobili do 31. augusta 2023. Ak dieťa súhlasí, aby jeho rodič dostával rodičovský dôchodok, nemusí urobiť nič – Sociálna poisťovňa ho po splnení zákonných podmienok priznáva a vypláca automaticky.

Ak si deti želajú, aby rodičovský dôchodok ich biologickí rodičia dostávali, nie je potrebné urobiť nič. Nárok naň vznikne/respektíve trvá bez podania žiadosti a Sociálna poisťovňa ho poberteľovi dôchodku priznáva a zasiela automaticky – za rok 2024 ho už dostali v júni 2024. „Novým dôchodcom ho za pracujúce deti Sociálna poisťovňa priznáva automaticky, najskôr však od 1. januára 2023,“ uviedla inštitúcia.

Odopretie alebo presmerovanie dôchodku

Lehota 31. august 2024 je dôležitým termínom pre odopretie alebo presmerovanie rodičovského dôchodku zo strany detí pre tých rodičov, ktorí do-

siahnu dôchodkový vek počas roka 2025. „Toto vyhlásenie môžu dotknuté deti podať aj preventívne, ak napríklad nevedia, kedy ich biologický rodič dosiahne dôchodkový vek. Rovnako je do 31. augusta 2024 možné podať vyhlásenie, ak si dieťa už viac neželá, aby jeho biologický rodič dostával rodičovský dôchodok, ktorý mal vyplatený v roku 2023 a 2024. Nárok na rodičovský dôchodok v takom prípade podľa zákona zanikne najskôr od 1. januára 2028,“ informuje SP.

Vznik a zánik dôchodku pri podaní vyhlásenia

Ak nárok na rodičovský dôchodok za dieťa už vznikol, pretože pracujúce dieťa od minulého roka neurobilo vyhlásenie o nepriznaní rodičovského dôchodku a následne toto vyhlásenie podá do 31. augusta 2024, nárok na rodičovský dôchodok dôchodcovi zanikne najskôr od 1. januára kalendárneho roka, ktorý päť rokov nasleduje po kalendárnom roku, v ktorom naň naposledy vznikol nárok.

Napríklad, ak za dieťa vznikol nárok na rodičovský dôchodok:

- od roku 2023 – nárok na rodičovský dôchodok na základe podaného vyhlásenia o nepriznaní rodičovského dô-

chodku zanikne najskôr od 1. januára 2028,

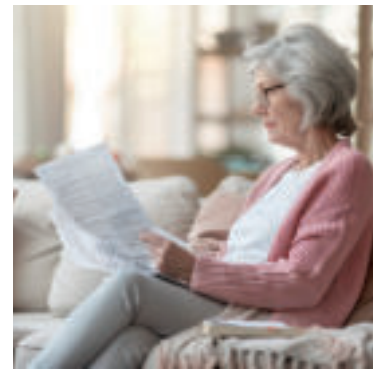
- od roku 2024 – nárok na rodičovský dôchodok na základe podaného vyhlásenia o nepriznaní rodičovského dôchodku zanikne najskôr od 1. januára 2029.

Zverenie do starostlivosti

„Ak chce dieťa rodičovský dôchodok priznať osobe, ktorej bolo zverené do starostlivosti nahrádzajúcej starostlivosť rodičov na základe rozhodnutia príslušného orgánu, vyhlásenie je potrebné takisto podať do 31. augusta 2024. Za predpokladu splnenia všetkých zákonných podmienok Sociálna poisťovňa prizná rodičovský dôchodok od 1. januára 2025,“ približuje SP.

Ako postupovať

Podat, respektíve zmeniť či zrušiť Vyhlásenie o nároku na rodičovský dôchodok je možné urobiť priamo v Elektronickom účte poisťovne (EUP) alebo prostredníctvom formulára Vyhlásenia fyzickej osoby na účely nároku na rodičovský dôchodok. „EUP majú zriadený všetci poisťovníci automaticky a jeho využívanie je bezplatné. Stačí si k nemu aktivovať prístup osobne v pobočke alebo elektronicky. Podrobné informá-



Ilustračné foto.

zdroj foto GrumpyBeere pixabay

cie vrátane návodu aktivácie nájdete na webstránke Sociálnej poisťovne,“ uvádza inštitúcia.

Zmena rozhodnutia o odopretí

„Ak dieťa vyhlásenie už podalo a nemá záujem to zmeniť, nemusí urobiť nič. Ak však zmení svoj názor a odopretý rodičovský dôchodok chce rodičovi znovu priznať, zmenu vyhlásenia môže urobiť do 31. augusta 2024 prostredníctvom formulára Zrušenie/zmena vyhlásenia fyzickej osoby na účely nároku na rodičovský dôchodok,“ objasňuje Sociálna poisťovňa s tým, že prihladiť na to vyhlásenie, ktoré bolo podané ako posledné vo vzťahu ku konkrétnej osobe.

» ren

Prospievajú aj našej pokožke

Uhorky sú osviežujúce a plné vitamínov

Počas letných horúčav nás dokážu príjemne osviežiť. Reč je o uhorkách, ktoré majú veľa pozitívnych účinkov na naše zdravie. Môžeme ich konzumovať, ale prospievajú aj našej pokožke.

Pestovanie

Uhorky síce pochádzajú z Indie, ale aj na Slovensku patria medzi veľmi často pestované plodiny. Poznáme veľké množstvo odrôd uhoriek, stačí si len vybrať.

Uhorky obľubujú slnečné miesto s dobre priepustnou a na živiny bohatou pôdou. Semienka uhoriek vyžadujú pred výsadbou pôdu zohriať aspoň na 15 °C. Vysievať ich môžeme priamo do záhona. Vkladáme ich do hĺbky približne 1 až 2 cm a necháme medzi nimi rozstup asi 30 cm. Pôdu udržiavame vlhkú, ale nie premočenú a zabudnúť by sme nemali ani na oporu, pretože sa budú ťahať do výšky.

Účinky na zdravie

Uhorky obsahujú veľa vody, až 96%, preto sú vhodné na vylepšenie hydratácie organizmu aj v letných horúčavách. „Obsahujú množstvo vitamínov C, A, K, B a minerálnych látok draslík, horčík, mangán, kremík, ktorými pomáhajú

posilňovať imunitný systém, srdcovú činnosť a prispievajú k skrásleniu pokožky, nechťov či vlasov,“ popisuje na sociálnej sieti Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že kremík nachádzajúci sa v uhorkách posilňuje kĺby, šľachy, chrupavky a väzivá. „Uhorky v sebe skrývajú dôležitý enzým erepsín, ktorý štiepi bielkoviny a tým zlepšuje využitie bielkovín v organizme. Protizápalový flavonol nazývaný fisetin, nám zlepší pamäť a ochráni nervové bunky pred starnutím. Dostatočné množstvo vlákniny v uhorkách zase zabezpečí správny pohyb čriev, v kombinácii s vysokým obsahom vody podporí vyprázdňovanie a zabráni zápche,“ vymenúva pozitíva uhoriek odborníčka na zdravú výživu.

Použitie

Najlepšie je uhorky konzumovať čerstvé ako súčasť rozličných šalátov. Pripraviť si z nich môžeme aj studenú polievku či veľmi chutný a populárny dressing s názvom Tzatziky.

Náš tip: Tzatziky

Suroviny: 1 ks šalátová uhorka, 2 strúčiky cesnak, 1 zväzok kôpor, 2 tégliky grécky biely jogurt, 2 PL olivový olej,



Ilustračné foto.

zdroj foto No-longer-here pixabay

1 PL citrónová šťava, podľa chuti soľ, mleté čierne korenie

Postup: Šalátovú uhorku nastrúhame, vložíme do sita a vyžmýkame z nej vodu. Následne uhorku premiestnime do misky a tam zmiešame s prelisovaným cesnakom, nasekaným kôprom, jogurtom, citrónovou šťavou a olivovým olejom. Na záver dochutíme soľou a korením. Podávame vychladené s pítom chlebom, pečivom, prípadne ako dressing ku grilovanému mäsu alebo zelenine.

Uhorka však nemusí byť len súčasťou vášho letného zeleninového šalátu. Výťažky z tejto zeleniny sa vo veľkej miere používajú aj na kozmetické účely. Uhorky dokážu zjemniť, osviežiť, upokojiť a hydratovať pokožku, zmenšujú póry a celkovo rozjasnia a zlepšia stav pleti.

Náš tip: Uhorková maska

Uhorku vložte do mixéra a vzniknutú kašu naneste na tvár. Ak chcete, môžete do nej pre lepšiu hydratáciu pridať aj tvaroh alebo biely jogurt.

» ren

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%**

BUĎTE NA OČIACH AJ V AUGUSTE

Vyskúšajte čím skôr

ÚČINNŤ REKLAMU

v najčítanejšom
týždenníku na Slovensku

ĽUBOVNIANSKO

Týždenne až v **12 940**
domácnostiach



MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541

POKRÝVAČ- TESÁR



renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁČ

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých
nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRÍAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy
ZĽAVA 50%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM



DOM
KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

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

POKRÝVAČ- TESÁR



RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁČU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628