

L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

Jeep
NOVÝ AVENGER
e-HYBRID
S AUTOMATICKOU PREVODOVKOU

AJ S BENZÍNOVÝM
A 100 % ELEKTRICKÝM POHONOM

UŽ OD 19 990 €

ZÁRUKA **5** ROKOV
na 200 000 km

PP AUTO s.r.o.
www.ppauto.sk, predaj@ppauto.sk

Partizánska 107, 058 01 Poprad
+421 0903 905 280, +421 918 767 443

19. septembra 1848
vypuknutie prvého Slovenského povstania, vyhlásenie Slovenskej národnej rady a jej zasadanie v dome pani Kolényovej v Myjave

Výročia a udalosti

NÁBYTOK RAREX

VÁŠ FAREBNÝ DOMOV

www.nabytokrarex.sk

UŽ 24 ROKOV NA TRHU

Otváracia doba
Po - Pi: 9⁰⁰ - 12⁰⁰ 13⁰⁰ - 17⁰⁰
So: 9⁰⁰ - 12⁰⁰
Ne: zatvorené

Tel.: 0918 906 400
Garbiarska 25
064 01 Stará Ľubovňa

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

AKCIA

JEDNOHROB ~~90€~~ **79€**
DVOJHROB ~~140€~~ **119€**

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

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

ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL
0908 337 893

VÝMENA STRIECH

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDLOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- PRÍSTAVBY, VENCE, KROVY

0948 107 877

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

INZERUJTE U NÁS

0907 877 862
lubovniansko@regionpress.sk

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

www.regionpress.sk

lubovniansko



ROKOV NA SLOVENSKU

OD PONDELKA

OD PONDELKA 16. 9. DO NEDELE 22. 9. ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

OLIVOVÉ OLEJE

2+1 ZADARMO Plus AKTIVNÝ KUPÓN

PLATÍ LEN V PONDELOK 16. 9.

1 l iba 0.44

44% ZĽAVA

1.79 0.99

Kofola 2,25 l rôzne druhy + záloh za obal 0,35 €

2,25 l



OD SLOVENSKÝCH PESTOVATEĽOV

50% ZĽAVA

1.39 0.69

Šalátové uhorky 1 kg



SUPERCENA

0.69

Trvanlivé mlieko 1 l



33% ZĽAVA

4.49 2.99

Ružové hrozno stolové cena za 1 kg

40% ZĽAVA

4.49 2.69



20% ZĽAVA

4.15 3.32

Pistácie pražené 250 g súhrnná/hovädská



58% ZĽAVA

5.99 2.49

Kačička celá cena za 1 kg s drobmi

61% ZĽAVA

5.99 2.29



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!



*Odpovedajúca bežná maloobchodná predajná cena výrobcu. Ponuka tovaru platí od 16. 9. do 22. 9. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez daňového. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v balení a veľkosti ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA SEPTEMBROVÁ PONUKA



Top cena
1,49 ks

**VRES OBYČAJNÝ
(CALLUNA VULGARIS)**

Priemer kvetináča cca 9 cm.
Cena bez kvetináča. OBI č. 4056115



Top cena
2,69 ks

**KRÁSNOHLÁVOK
(CALOCEPHALUS)**

Priemer kvetináča cca 11 cm.
Cena bez kvetináča. OBI č. 1311927



Top cena
4,99 ks

**CHRYZANTÉMA DROBNOKVETÁ
(CHRYSANTHEMUM MULTIFLORA)**

Ø kvetináča cca 19 cm. Cena bez kvetináča. OBI č. 1489871

50 l



Top cena
3,49 50 l

**MR. GARDEN
UNIVERZÁLNY SUBSTRÁT**

Balenie 50 l. OBI č. 2483071 (0,07 €/l)

10 kg



Top cena
14,99 10 kg

**MR. GARDEN
TRÁVNÍKOVÉ HNOJIVO JESENNÉ**

Posilňuje trávnik pred zimou, a tak zvyšuje odolnosť
proti vymrznutiu a tvorbe snežnej plesne.
OBI č. 1312065 (1,50 €/kg)

45 l



Top cena
15,99 45 l

**FLORIA PÍŇIOVÁ
DEKORAČNÁ KÔRA**

Balenie 45 l. Stopercentná píniová kôra
zo Stredomoria. OBI č. 4100822 (0,36 €/l)

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 13. 9. do 26. 9. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Ročník I, Vydanie 20, týždeň 37/2024.

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, Čiř, Forbasy, Hniezdne,
 Hromoš, Chmeľnica, Jakubany, Ka-
 mienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné
 Ružbachy, Nová Ľubovňa, Ortov, Plaveč,
 Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské
 Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné
 Ružbachy

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
 pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
 kovou úpravou.

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

Občianska
 riadková
 inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim SIMSON, STELU,
 JAWU 90, 250, 350 aj diely.
 0949 505 827

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

Výber vhodnej obuvi pre dieťa

Nesprávna obuv môže z dlhodobého hľadiska spôsobiť deformity, trvalo poškodiť kosť chodidla alebo aj prispieť k vývoju skoliózy. Pri výbere obuvi by sme preto mali dbať predovšetkým na zdravie dieťaťa. Odborníci z Odboru hygieny detí a mládeže Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) radia, čo treba zohľadniť pri nákupe, aké parametre by obuv pre deti mala spĺňať, aby nepoškodila ich zdravie, a zároveň, aký typ obuvi zvolíť pri rôznych aktivitách.

Detská obuv má mať vo všeobecnosti pevnú pätu a zároveň dostatočne mäkkú a ohybnú podrážku pod prstami a strednou časťou chodidla. „Pre správny rast kostí je veľmi dôležité, aby malo dieťa v obuvi dostatok miesta pre prsty. Pri výbere prezuviek do školy dajte prednosť takým, ktoré sú vyrobené z prírodných materiálov, napríklad z usní a textilu. Sú mäkké, priušné, absorbujú vlhkosť, nedráždia kožu a prispôbia sa tvaru chodidla,“ radia odborníci a dodávajú, že nevhodnými materiálmi pre detskú obuv sú koženka, plast, či poroméry (syntetické usne), pretože obuv z nich sa ťažko prispôbuje tvaru chodidla, je tvrdá, nepriušná, nedokáže odvádzať vlhkosť z povrchu kože a tak môže spôsobiť napríklad plesňové ochorenia.

Zásady pre výber detskej obuvi:

- čím ľahšia, tým lepšie, vyberajte ju

podľa účelu,

- pre najmenšie deti je najvhodnejšia nízka členková obuv, šnurovací alebo uzatvárateľná textilným pásikom, respektíve na zips, podrážky by mali byť čo najnižšie,
- prezuvky nie sú to isté čo obuv do telocvične,
- v interiéri je vhodná ľahká vzdušná obuv, pre menšie deti s remienkom alebo so šnúrkami,
- pre aktívny odpočinok je určená športová obuv zodpovedajúca požiadavkám príslušného športu, je tvrdšia a nepriedušnejšia,
- vychádzková celoročná alebo zimná obuv má mohutnejšiu a trvanlivejšiu konštrukciu s pevnou podrážkou,
- rekreačná obuv je určená na rekreačno-vychádzkové príležitosti, na dlhšie vzdialenosti aj v prírodnom prostredí, má pevnejšiu konštrukciu zvršku a robustnú podrážku.

Informácie poskytol Odbor hygieny detí a mládeže ÚVZ SR



Ilustračná foto.

zdroj foto Bessi pixabay

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

STUDNE

✓ vŕtanie, čistenie
 ✓ vytiahnutie zaseknutého čerpadla

0918 30 22 74
 Vŕtanie studní
 www.studnaexpert.sk

OBNOVA STRIECH Jesenná AKCIA!

Reálna záruka 12 ROKOV Obliadka ZDARMA

• PRIEMYSELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SELADOVÉ PŘESTORY

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

INDEX 3D PVC

► VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
 ► OBNOVA KOMÍNOV
 ► OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDLA

0949 765 613

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

čujte.sk

Uhorky sú osviežujúce a plné vitamínov

www.cujte.sk

Hodinový hotelik SABIŇOV

Máte s kým, ale nemáte kde?
 SME TU PRE VÁS +HODINOVÝ HOTELIK SABIŇOV

0948 133 709 www.hodinovyhoteliksbsk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCELOVÉ 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

NÁTERY STRIECH
 OPRAVA KOMÍNOV
 NOVÁ STRECHA.
 Za rozumnú cenu

0908 152 485

KRÁSNA STRECHA
 NÁTERY STRIECH
 VÝMENY STRIECH
 OPRAVA A MUROVANIE
 KOMÍNOV

0940 366 431

OBNOVA STRIECHETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH**BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny**⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!**NON STOP - 0944 720 932**slovenská
firmaZÁRUKA
25 ROKOV**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV****INZERUJTE
U NÁS****0907 877 862**

lubovniansko@regionpress.sk

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

**www.regionpress.sk**

lubovniansko

**Čistenie
hrobov****AKCIA** pred  po
Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob	79€
dvojhrob	119€
malba písma	1,30€/znak

**impregnácia
a doprava
zdarma**Predaj a montáž svetelníkov 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****18. septembra** Výročia a udalostiŽidia v tento deň slávia **sviatok Roš ha-ša-
na, príchod nového roka 5781****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****čujte.sk**Turistika
na Liptove**www.cujte.sk****REGION
PRESS****www.regionpress.sk**siet' 39
regionálnych
novín**NOVÁ ZNAČKA****V BARDEJOVE****AUTORIZOVANÝ****predaj
a servis
vozidiel****MG****EKOAUTO**
BARDEJOV**EKOAUTO s.r.o. Bardejov**

Štefánikova 90, 085 01 Bardejov



Ošetrovné a nový školský rok

So začiatkom školského roka je každoročne spojená aj jesenná sezóna zvýšených respiračných chorôb, vrátane možného nárastu prípadov ochorenia na COVID 19. Sociálna poisťovňa (SP) preto rodičom pripomína, že ak sú nemocensky poistení a splňajú ostatné zákonné podmienky, v prípade ochorenia dieťaťa im môže vzniknúť nárok na krátkodobú dávku ošetrovné a tiež radí, ako požiadať o dávku pri ochorení dieťaťa či uzatvorení školy.

Dôležité je potvrdenie tlačiva Žiadosť o ošetrovné od ošetrojúceho lekára. V prípade, ak bude z dôvodu zvýšenej chorobnosti uzatvorená škola či predškolské zariadenie - materská škola alebo zariadenie sociálnych služieb - detské jasle, je potrebné predložiť osobitný formulár zverejnený na webovej stránke Sociálnej poisťovne. Krátkodobé ošetrovné sa vypláca maximálne za obdobie 14-tich dní.

Potvrdenie lekára o ochorení dieťaťa - Ošetrovné môže Sociálna poisťovňa poskytnúť poistencovi počas osobného a celodenného ošetrovania dieťaťa. „Ak ochorie dieťa a toto dieťa si nevyhnutne vyžaduje osobné a celodenné ošetrovanie, v tom prípade je potrebné u pediatra vystaviť tlačivo Žiadosť o ošetrovné, ktoré poistencovi doplní o požadované údaje a podpíše. Vyplnené tlačivo je potrebné odovzdať príslušnej pobočke Sociálnej

poisťovne. Zamestnanec pred odovzdaním žiadosti predloží tlačivo na potvrdenie zamestnávateľovi,“ objasňuje Sociálna poisťovňa.

Uzatvorenie zariadenia - Nárok na dávku ošetrovné môže rodičovi/poistencovi vzniknúť aj v prípade, ak sa potrebuje osobne a celodenne starať o dieťa do dovŕšenia jedenásteho roku veku (v prípade dieťaťa s dlhodobou nepriaznivým zdravotným stavom do dovŕšenia osemnásteho roku veku) z dôvodu, že škola, predškolské zariadenie alebo zariadenie sociálnych služieb boli rozhodnutím príslušných orgánov (riaditeľ, zriaďovateľ, hygienik) uzatreté alebo v nich bolo nariadené karanténne opatrenie. „V týchto prípadoch uzatvorenia školy/príslušného zariadenia žiadosť o ošetrovné nevystavuje lekár ale žiadosť je dostupná na webovej stránke SP,“ uvádza inštitúcia.

Podanie žiadosti - Podaf ktorúkoľvek vyššie uvedenú žiadosť o ošetrovné môžete týmito spôsobmi:

1. Písomne – poštou alebo osobne
2. Elektronicky cez portál slovensko.sk prostredníctvom všeobecného podania, kde do prílohy priložíte vyplnenú žiadosť. Pre využitie elektronickej služby budete potrebovať elektronický občiansky preukaz s čipom (eID) a kvalifikovaný elektronický podpis (KEP).

Informácie poskytla Sociálna poisťovňa
» ren

45 rokov, vyše 51 miliónov detí

„Detská Biblia je mojou obľúbenou, pretože som vďaka nej spoznal Boha,“ s pohnutím hovorí Rolando Montes de Oca z Camagüey na Kube. Ako dieťa dostal od kňaza vo svojej farnosti Bibliu Boh hovorí svojim deťom, ktorá bola na socialistickú Kube veľkým pokladom. Dnes je Rolando sám kňazom, a spomína, ako si detskú Bibliu vzal so sebou aj do kňazského seminára. „Cez ňu som sa zamiloval do Boha a tento Boh vo mne vzbudil povolanie slúžiť mu ako kňaz,“ hovorí.

Útla knižička ovplyvnila životnú cestu celých generácií. Od prvého vydania v roku 1979 dostalo svoj výtlačok viac ako 51,7 milióna detí, ktoré si ju mohli prečítať v 194 jazykoch a dialektoch.

V mnohých krajinách stále žijú deti, ktoré ešte nikdy nevideli ozajstnú knihu a neodvážili by sa ani snívať, žeby niekedy nejakú získali. Ich radosť z prvej vlastnej knižky s pútavými ilustráciami je obrovská. K Biblii dostávajú aj plagátky, ktoré pomáhajú pri vyučovaní náboženstva.

Detská Biblia Boh hovorí svojim deťom sa používa napríklad aj na severozápade Kene, kde pôsobí sestra Lilian Omari v domorodom kočovnom kmeni Turkana. Niektoré rodiny z kmeňa sa síce už usadili, ale väčšina sa naďalej sťahuje so svojimi stádami za vodou

a potravou. Takmer všetci hovoria len svojim kmeňovým jazykom. Úradné jazyky angličtina a svahilčina sú pre nich cudzie reči. Detskej Biblii v jazyku turkana však rozumejú – a obľubia si ju aj tí, ktorí nevedia čítať a písať. „Keďže kniha je krásne ilustrovaná, môžu si v nej listovať, prezeráť si obrázky, dotýkať sa ich a k tomu počúvať Božie Slovo,“ hovorí sestra Lilian. „Je pre nás jednou z pomôcok na rozprávanie o Božej láske. Sme veľmi vďační všetkým dobrodincom, ktorí podporili vydanie detskej Bibliie v rozličných rečiach.“

Boh hovorí k svojim deťom v každom jazyku a prihovára sa ich srdciam. Preto nadácia ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi aj po 45 rokoch pokračuje vo vydávaní a distribúcii detskej Bibliie v rôznych krajinách sveta. Viac informácií nájdete na www.acnslovensko.sk



» acn
zdroj foto ACN

Pripravte si dezert alebo smoothie

Doprajte si chutné, šťavnaté mango

Mango je veľmi chutné tropické šťavnaté ovocie. Pochádza z Ázie a postupne sa rozšírilo do celého sveta. Plody mangovníka majú oválny alebo okrúhly tvar. Nezrelé mango má zelenú šupku, ktorá sa po dozretí mení na zlatožltú, červenú, žltú alebo oranžovú v závislosti od typu manga. Toto ovocie je plné živín a obsahuje mnoho ďalších látok prospešných pre naše zdravie.

„Cennými látkami sú draslík, vitamín C, E a K, fosfor, vápnik, kyselina listová. Exotické ovocie je zdrojom antioxidantov, ako je izokvercetin, kvercetin, fisetin a astragalín“, popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava Mgr.



Ilustračné foto. zdroj foto pen_ash pixabay

Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia. Ako dodáva, mango má protizápalové účinky, upokojuje nervový systém. Pozitívne pôsobí na nechty, vlasy a dokonca sa odporúča na starnúcu pleť. Mango je bohaté aj na železo, vďaka čomu je užitočné pre ľudí trpiacich anémiou.

Použitie

Mango môžete konzumovať ako súčasť rozličných ovocných šalátov či nápojov, prípadne si z neho pripravíte chutné dezerty. Skladovať ho môžete v chladničke asi 2 týždne.

Náš tip: Dezert s mangom

Suroviny: Spodná vrstva - 150 ml plnotučné mlieko, 50 g kryštálový cukor, 1 KL prášková želatína, 120 ml smotana na šľahanie, 1 KL vanilkový extrakt

Vrchná vrstva - 100 g mango, 50 g trstinový cukor, 1 PL citrónová šťava

Postup: Spodná vrstva: V malom hrnci zahrejeme mlieko s cukrom. Do misky nalejeme 2 PL vlažnej vody, zasympeme ich želatínou a necháme ju odstáť 5 minút, kým napučí. Takto pripravenú želatínu rozmiešame v hrnci s horúcim mliekom. Hrniec odstavíme zo sporáka, k mlieku prilejeme smotanu a vanilkový extrakt. Zmes premiešame, rozlejeme do dvoch sklenených pohárov a



Ilustračné foto.

zdroj foto livanchun pixabay

tie po vychladnutí vložíme aspoň na 6 hodín do chladničky.

Vrchná vrstva: Z manga si deň vopred pripravíme mrazené kocky. Na ďalší deň ich vložíme do rajnice a pridáme cukor a citrónovú šťavu. Všetko spolu privedieme k varu a na miernom plameni varíme približne 5 minút. Následne rozmixujeme a necháme vychladnúť. Vzniknuté mangové pyré navrstvime do pohárov na spodnú vrstvu a ešte na hodinku uložíme do chladničky. Pred podávaním môžeme dezert ešte ozdobiť kockami manga, obľúbeným bobu-

lovým ovocím - napríklad malinami, jahodami či čučoriedkami a lístkami čerstvej máty.

Smoothie s mangom a mrkvou

Suroviny: 1 ks zrelé mango, 1 ks mrkva, čerstvý zázvor podľa chuti (môžeme vynechať), 200 ml voda

Postup: Mango, mrkvu a zázvor očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Všetko zalejeme vodou a rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme do pohárov a podávame.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR



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

ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

MONITTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE

11
ROČNÉ
SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016

LETO SA BLÍŽI!

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 383 881

OBJEDNAVKY@MONITTER.SK

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
trofej.eu@gmail.com

JASTA MALOTRAKTORY

JASTA Slovakia, s.r.o.
Prešov - Solivar

tel.: 0905 937 489

NOVÉ, POUŽÍVANÉ, PRÍSLUŠENSTVO

www.malo-traktory.sk

Aj bez zmyslu to má zmysel

20. septembra
pomôžeme nevidiacim
a slabozrakým v uliciach
miest a obcí

SMS na číslo 820
v hodnote 2 € môžeme
poslať už teraz



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

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
38,90 EUR / 1 KS

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90 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
Coborho 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%**



NORWIT

**VYSKÚŠAJTE SI
ŠPIČKOVÉ
JAPONSKÉ
MINIBAGRE
KUBOTA**

Každý návštevník
od nás dostane
**ZĽAVOVÝ
VOUCHER**
na nákup až do výšky
1000 €

KEDY A KDE?

15.10 Prešov, Petrovianska ul. (pri ČS Shell), viac info: 0903 610 809
16.10 Banská Bystrica, Zvolenská cesta 37, viac info: 0903 723 690
17.10 Bratislava, Staviteľská 9, viac info: 0903 903 320



Stannah

**-10%
ZĽAVA**

**Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah
máte nekonečno možností.**

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Služby
Špičkovej
Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 27/9/2024



**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**



KOMTECH - Správa budov, s.r.o.

- ✓ Komplexné kominárske služby
- ✓ Servis a údržba plynových kotlov a rozvodov plynu
- ✓ Preplach podlahového kúrenia
- ✓ Striekané PUR izolácie

+421 914 706 703
info@komtech.sk
www.komtech.sk



POKRÝVAČ- TESÁR

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

**OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁC
ZDARMA**
doprava, vypracovanie cenovej ponuky
ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!
Kontakt: +421 949 623 050