

LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Myslime na naše mamy

Patrí im veľká vďaka, úcta a obdiv. Reč je, pravdaže, o našich mamách, matkách, maminkách, mamulienkach, mamičkách, ktoré už onedlho oslávia svoj sviatok.

Žijeme hektické životy a neraz si ani neuvedomíme, koľko dní sme už nezavolali svojej mame, alebo ju nenaštívili. A je to pritom práve ona, ktorá je tu s nami od nášho narodenia a nie je deň, kedy by na nás nepomyslela. Mama nás sprevádza po celý život. Teší sa z našich úspechov, podrží nás, keď prekonávame ťažké životné skúšky, stojí pri nás, keď strácame pevnú pôdu pod nohami a keď zabľúdime, je tu, aby nám pomohla nájsť opäť tú správnu cestu. Je to ona, ktorá nám dôveruje, keď nad nami už možno iní lámu paličku, je to ona, ktorá nás bezpodmienečne miluje.

Druhá májová nedeľa už tradične patrí mamám. Hoci súčasnú podobu dostal Deň matiek na prelome 19. a 20.

storočia v Spojených štátoch amerických, postupne sa udomácnil takmer vo všetkých krajinách a dnes tak tento sviatok slávia ľudia po celom svete. Je oslavou materstva a dňom, kedy si pripomíname význam a dôležitosť všetkých mám v našich životoch, oslavujeme ich a vzdávame im úctu. Zároveň je výbornou príležitosťou poďakovať sa našim mamičkám za všetko, čo pre nás robia. Možností je skutočne veľa, napríklad darovaním nežného kvietku. Každú mamu však asi najviac poteší spoločne strávený čas.

Za seba by som nám, všetkým mamám, rada zaželala veľa radostných a príjemných chvíľ strávených v spoločnosti tých, ktorých nado všetko milujeme.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

LIKVIDÁCIA ŠKODLIVÉHO HMYZU
(PLOŠTICE, BLCHY, MRAVCE, PAVÚKY, OSY, SRŠNE)

0917 457 889

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

NOVÁ KRYTINA
FALTRA

PLECHOVÉ STRECHY



SLOVENSKÝ VÝROBCA

33% ZĽAVA
3333 m² MATERIÁLU
30 ROČNÁ ZÁRUKA!

Dostupnosť na ktorejkoľvek z **33** pobočiek spoločnosti MASLEN!

Akcia platí pre krytinu FALTRA vo farbe RAL 9005 HB50MAT do vypredania skladových zásob.

www.maslen.sk

AKCIA
-33%

📍 Martin, Francúzskych partizánov 5666 📧 maslenmt@maslen.sk 📞 0948 993 673
📍 Poprad, Levočská ulica 5745 📧 maslenpp@maslen.sk 📞 0948 389 861

FAGAN S.r.o. VIDEO SLUŽBY

LETECKÉ ZÁBERY Z DRONU
LEGÁLNE
s licenciou na výkon leteckých prác

Jožo FAŠÁNOK 0905 666 303 www.jozofasanok.sk

VÁŠ OSOBNÝ ZÁHRADNÍK

- KOSENIÉ TRÁVNIKOV
- ÚDRŽBA A REALIZÁCIE ZÁHRAD
- ČISTENIE ZÁMKOVEJ DLAŽBY

ZÁHRADNÉ SLUŽBY

☎ 0907 383 950 📱 Grassy Liptov

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €
DOSEKÁVANIE PÍSM
Dátum (+30.1.2023) 100 €, inak 10 €/znak
OBNOVA PÍSM 1,20 €/znak
Tabuľky, fotografie, vázy, svietniky, umučenia
Doprava a impregnácia ZDARMA
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk
MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

PREDAJ PALIVOVÉHO DREVA

0905 622 569 www.ekopaliva.sk

KÚPA - PREDAJ

! AŽ 3 POSCHODIA TOVARU!

KUCHYNSKÉ LINKY, SPORÁKY,
CHLADNIČKY, STOLY, STOLIČKY
OKNÁ, DVERE, POSTELE
SEDACIE SÚPRAVY A VEĽA INÉHO ...

BAZÁR nábytku Podtureň
Dávame nábytku druhú šancu

📞 0903 531 485
📞 0904 247 596

📧 Bazár nábytku Podtureň
bazarpodturen@gmail.com

lmservis.com

**HĽADÁM CHATU,
CHALUPU,
ALEBO
DOM NA PREDAJ.**

☎ 0911 848 411

**ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ
DREVO 33cm DLHÉ**

SMREKOVÉ
48 €/PRM

BUKOVÉ
70 €/PRM

0918 561 609

vrtanie

0950 807 618
www.witana.sk

**ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ
SYPANÉ DREVO**

SMREK
1 PRMS 50 €

BUK
1 PRMS 70 €

0952 020 959

Bezplatný týždenník

LIPTOVSKO
MIKULÁŠKO-RUŽOMBERKO

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník 1, Vydanie 1, týždeň 18/2024.

Redakcia: Garbiarska 905
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
liptovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Andrea Guzyová 0907 673 928
Mgr. Zuzana Bandžáková 0908 792 859www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (37270 domácností)

pámy týždeň:

Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Švošov, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvatčany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlady, Vlady-Krmeš, Vlašky, Závažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka

nepámy týždeň:

Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvatčany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlady, Vlady-Krmeš, Vlašky, Závažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka

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	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-SK-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUCENECKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-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	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Viete správne skladovať syry?

Trh nám ponúka nespočetné množstvo syrov vynikajúcich chutí. Ved' kto by už nepoznal francúzsky syr Camembert, holandský Gouda, švajčiarsky Emmental či najznámejšie talianske syry, akými sú Parmezán, Mozzarella či Gorgonzola. Sú syry, ktoré sa podávajú čerstvé, krátko po dokončení ich výroby, ale i také, ktoré zrejú niekoľko týždňov, mesiacov dokonca aj rokov, kým sa dostanú na náš stôl.

Medzi čerstvé syry patria napríklad tvarohy, cottage cheese, syr ricotta či hrudkový syr. Tvrdé syry sú charakteristické tým, že musia zrieť najmenej 4 týždne a najviac 1 až 2 roky. Plesňové syry patria medzi zrejúce syry. Sú vyrobené z pasterizovaného mlieka, do ktorého sa pridávajú okrem kyslomliečnych kultúr i špeciálne ušľachtilé plesňové kultúry. Radíme sem syry s modrou alebo zelenou plesňou vo vnútri, syry s bielou plesňou na povrchu ako aj syry dvojplesňové. Ďalšiu skupinu syrov tvoria tavené syry.

Správne skladovanie syrov

Aby sme zachovali kvalitu, chuť ale aj vôňu syra, mali by sme ho správne skladovať, a myslieť aj na to, že každý druh syra vyžaduje iné podmienky. Optimálna teplota pre uchovanie syrov je 8 až 12 °C. V bežných podmienkach je preto najlepšie skladovať ich v chlad-

ničke, pričom čerstvé mäkké syry skladujte v najchladnejšej časti chladničky, tvrdšie môžete uložiť tam, kde je trochu vyššia teplota. Balíť by sme ich mali do papiera, ktorý im umožňuje dýchať. Použiť môžete aj papierový obrúsok a ten následne vložiť do poluzatvoreného plastového vrečka. Plesňové syry sa odporúča skladovať v plastových nádobách alebo pod pokrievkou zo skla, aby sme zabránili rozšíreniu plesne na iné potraviny. Pri dlhšom skladovaní syrov je dobré ich po každom vybalení zabalíť do nového obalu. Odborníci neodporúčajú syry uchovávať v mrazničke, pretože dochádza k narušeniu ich štruktúry, ale i zmene chute.

» ren
zdroj foto VMonte13 pixabayKURZ SBS
LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNÉCez Úrad práce
pre všetkých
ZDARMAKontakt:
kurzsbs@sabb.sk
0911 514 328PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOVZa priateľnú cenu
0908 842 631

- Frézovanie komínov
- Vložkovanie komínov
- Revízie komínov na kolaudáciu
- Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

Všetko pre Váš komín

0905 742 808 www.kominy-kabac.sk

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

ČISTENIE HROBOV

• Čistenie hrobov • Obnova písma

AKCIA

JEDNOHROB 50€ Obnova písma 1,20€/ZNAK
DVOJHROB 70€ Impregnácia a doprava ZDARMA0911 996 087 0949 651 250 www.cistenie-hrobov.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše OCEĽOVÉ 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: 9⁰⁰-17⁰⁰FRÉZOVANIE
A VLOŽKOVANIE
KOMÍNOVFasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

frézovanie
od 15€/m

Zľava na
materiál
35%

Obhliadka
zdarma

Montáž
v celej SR

tel: 0907 265 361

MI TEAM Ružomberok

- PELETY
Pelety tr. A1
Pelety HD
- BRIKETY
Brikety bukové
Brikety smrekové
- EKOHRÁŠOK
Ekohrašok čierny
Ekohrašok hnedý
- PALIVOVÉ DREVO
Štiepaný buk/smrek
Paletované
Sypané
Packfix

Dopravu tovaru
zabezpečíme
našimi vozidlami

Štiavnicka 194 (veľa firmy RUDOS)

0905 877 337

www.miteam.sk | [mitem_s.r.o._](https://www.instagram.com/miteam_s.r.o._)

CENA OD
4,80 €

NÁTER A ČISTENIE
STRIECH A FASÁD
OPRAVA KOMÍNOV
VÝMENA
DAŽDOVÝCH ŽLABOV
UMÝVANIE OKIEN

0905 111 637 • www.axvertical.sk



Správna voľba

50% ZĽAVA

5.99

2.99

Kačička celá
cena za 1 kg
s drobení



1 KUSIBA
0,14



SUPERCENA

4.19

Čerstvé vajcia „M“
30 kusov
z 48 hodového chovu



OD PONDELKA

OD PONDELKA 6. 5. DO NEDELE 12. 5.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

46% ZĽAVA

7.48***

3.99

Čučoriedky
500 g balenie



LIDL
STANOK
BEHNE ČISTOTE

60% ZĽAVA

0.99***

0.39

Šalátové uhorky
kus



31% ZĽAVA

17.49

11.99

42% ZĽAVA

17.49

9.99

Lavazza Crema
1000 g
mliečová káva
s kávičkou



TOP
CENA

ITALIAMO
Culinary Style

OBJAVTE VIAC AKO
120
PRODUKTOV
INŠPIROVANÝCH
Talianskom



20% ZĽAVA

4.38

3.49

31% ZĽAVA

4.38

2.99

Mascarpone
100 g



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena odporúčaná lebným predajcom cena porovnávateľná predajna savačného do iných sietí v rovnakých podmienkach. LIDL Slovensko spol. s r.o. pri predaji na internetovom prostredí a akčiového štanda. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Povinná tesnú platí od 6. 5. do 12. 5. 2024 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňovní. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Deber možný v obvyklom množstve.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Výkup mot. vozidiel, všetky značky, nepojazd., staré, havarované. T.č.: 0905 505 129

»Kúpim murovanú garáž. T.č.: 0905 505 129

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré plechové hračky. T.č.: 0905 505 129

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA



Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera LI medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad: RP LI 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 každý začatý 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozomenie!** Služba nefunguje u operátorov 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, LI zamerajte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Schválili 13. dôchodok

Národná rada Slovenskej republiky schválila vládnu novelu zákona o sociálnom poistení, ktorou sa zvädza plnohodnotný 13. dôchodok, a to pre všetkých poberateľov dôchodkových dávok. Po novom sa 13. dôchodok stáva riadnou dôchodkovou dávkou, ktorú bude vyplácať Sociálna poisťovňa.

„13. dôchodok bude vyplatený už v decembri všetkým poberateľom dôchodkov bez ohľadu na to, aký druh dôchodku poberajú. Významnosť tohto opatrenia dokazuje aj to, že bol v parlamente schválený ústavnou väčšinou. 13. dôchodok sme zaviedli ako trvalé opatrenie, pokiaľ to iná vláda nezmení,“ zdôraznil minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš.

Kto dostane 13. dôchodok?

Suma 13. dôchodku bude vo výške priemerného dôchodku za predchádzajúci rok. V tomto roku bude pre poberateľov starobného dôchodku 13. dôchodok vo výške 606,30 Eur. V tejto výške dostanú 13. dôchodok aj invalidní dôchodcovia, ktorí dovŕšili dôchodkový vek. Sociálna poisťovňa vyplatí 13. dôchodok tiež poberateľom

invalidných, sirotských, vdovských, či vdoveckých dôchodkov, a to vo výške ich priemerných dôchodkov za predchádzajúci rok. V zákone je však takzvaná poisťka, ktorá stanovuje, že 13. dôchodok nesmie klesnúť pod sumu 300 Eur. 13. dôchodok dostanú aj výsluhoví dôchodcovia, teda bývalí príslušníci bezpečnostných zložiek štátu. „Zároveň vláda SR bude môcť nariadením rozhodnúť o skoršom vyplatení časti 13. dôchodku, a to najmä v prípade, ak by sa zhoršila sociálna a ekonomická situácia,“ uzatvára rezort práce.



» ren zdroj foto Franz26 pixabay

S	9	5			4				
U	6			3	7				2
D				2	5			4	6
O		7			9			6	3
K								2	
U									9
	3		1						
	9				2				4
	1		4	6					7

čujte.sk
čítajte nás:
www.cujte.sk

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

VÝPREDAJ
AVON 195/65 R15 91H
94,50 € **49,90 €**
v pneuservice alebo online: www.mikona.sk
MIKONA ON THE ROAD

ADAM KRTKO
•čistenie kanalizácie,
•lapačov tukov
•kamerovanie lokalizácia potrubia
NONSTOP 0948 948 606

Pila Vasil'ov s.r.o. Pelety A1 certifikované
PELETY BRIKETY
AKCIA BRIKETY 240 €/1000 kg
ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU
www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907 105 008

9. mája 1974
bolo otvorené pražské metro
Výročia a udalosti

NÁTERY STRIECH
ALTITUDE práce vo výškach
0917 578 839
www.altitudo.sk
REKONŠTRUKCIE KOMÍNOV A RÍŇ

BUKOVÉ brikety
DOVOZ A VYLOŽENIE ZDARMA
NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu
AKCIA 239€

STRIKANÉ IZOLÁCIE
12,50 €/m² pur penu, hrúbka 20 cm
0,58 €/m² hrúbka 1 cm
• najlepší pomer kvalita/cena
• predĺžená záruka na 60 mesiacov
• diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene
AKCIA omietky pucovka od 5,05€ s materiálom
Partner firmy Stavpoč Jendrol'
STAVEBNÉ PRÁCE tel: 0915 363 983
POTERY A STROJOVÉ OMIETKY IZOLÁCIA PODKROVIA
MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m² ZATEPĽOVANIE rodinných domov tel: +48 665 719 051

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY
komín s.r.o.
FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
0948 267 814
kominsro@kominsro.sk
kominsro.sk
Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

STAVEBNÉ PRÁCE
KÚPEĽNE, OBKLADY, DLAŽBY
Bytové jadrá, stierkovanie, maľovanie, bezbariérové kúpeľne, plávajúce podlahy, dvere+montáž.
FÚKANÉ IZOLÁCIE
STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY
Tel: 0951 387 690

ELEKTRICKÉ PRÍPOJKY NA KLÚČ - BLESKOZVODY - REVÍZIE - FOTOVOLTIKA

www.benel.sk
0948 451 191**BRIKETY - UHLIE**
EKOHRÁŠOK
PALETOVANÉ DREVOUhoľné sklady Ružomberok
Bystrická cesta - oproti Shell**UHLIE JE POD STRECHOU**OBJEDNÁVKY: **0907 674 081**


PREDAJ
PELIET A1
a BUKOVÝCH
BRIKIET RUF

VÝHODNÉ CENY

Zebezpečíme
dovoz s vykládkou

0907 622 913 LIPTOV
a ORAVA

SLOVENSKÝ VÝROBOK

KAMENÁRSTVO STANISLAV SABUCHACINTORÍNSKA ARCHITEKTÚRA
pomníky, obruby
opravy, rekonštrukcie, čisteniewww.kamenarstvosabucha.webnode.sk
e-mail: stanosabucha@gmail.com
tel.: 0905 487 180


stolárstvo
Madleňák

Vladimír
Madleňák

Stolárske práce

- Drevené okná, vchodové dvere, interiérové dvere, nábytok na mieru
- Výroba a predaj drevených obkladov ako tatranský obklad, perodrážka, dlážkovica a iné
- Výroba a predaj konštrukčných hranolov, hobľovanie, sušenie
- Výstavba drevodomov na kľúč od A po Z

Rybárpoľská 6466 **0907 556 825**

UHOĽNÉ SKLADY

Liptovské Sliace, Ul. Seč 1883-101

CELOROČNE PRIKRYTÉ UHLIE

Presná digitálna váha spojená s pokladnicou

ekohrášok: hnedý / čierny

uhol'né brikety

kocka

drevené smrekové brikety

DOPRAVA
ZDARMAObjednávky tel: **0905 990 418****ALARMnet** s.r.o.**BEZPEČNOSTNÉ***technológie***KOMFORTNÉ****KAMEROVÉ SYSTÉMY, ALARMY, POŽIARNE SIGNALIZÁCIE****POČÍTAČOVÉ SIETE****BYTOVÉ VIDEOVRÁTNIKY, POHONY BRÁN, ZÁVORY****ELEKTROINŠTALÁCIE****044/3240 398**
0904 521 540obchod@alarmnet.sk
www.alarmnet.skALARMnet s.r.o.
Žuffova 7
Liptovský Mikuláš

www.nabytok-prestige.sk

Prestige

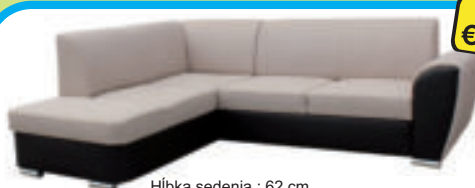
Plavisko 7, Ružomberok, Tel: 0948 073 123

Vstavané skrine, Kuchyne a Akciové kuchyne
už aj na mieru !**€ 464,-**

Rozmery: vrch-240 cm, spodok-160 cm.

Kuchynia
SCASI

Pracovná doska v kuse !

€ 820,-Sofacia súprava
LUXOR-LHĺbka sedenia : 62 cm.
Výška sedenia: 42 cm.
Rozmery: 257 x 198cm
Spacia plocha: 195 x 127 cmRozmery : 257 x 198 / 84 cm
Spacia plocha: 126 x 265 cmSofacia súprava
LUXOR-U**€ 1168,-**

Vydávajú hlasovacie preukazy

Obce a mestá začali vydávať hlasovacie preukazy pre voľby do Európskeho parlamentu (EP). Vybaví si ho môžu voliči, ktorí majú trvalý pobyt na Slovensku a v deň volieb nebudú môcť voliť vo svojom volebnom okrsku.

Hlasovací preukaz oprávňuje voliča voliť v ktorejkoľvek volebnej miestnosti na Slovensku. Požiadať oň je potrebné obec trvalého pobytu. „Hlasovací preukaz sa vydáva iba raz, volič by s ním preto mal nakladať opatrne. Pri strate alebo odcudzení obec voličovi nový preukaz nevydá,“ upozorňuje Ministerstvo vnútra SR.

Ako požiadať?

O hlasovací preukaz možno požiadať elektronicky (e-mailom) a listinne najneskôr do 20. mája, pričom žiadosť musí byť do uvedeného termínu obci aj doručená. V žiadosti je potrebné uviesť meno a priezvisko voliča, rodné číslo, štátnu príslušnosť, adresu trvalého pobytu a adresu, na ktorú obec doručí hlasovací preukaz. Obec zašle hlasovací preukaz na adresu uvedenú v žiadosti doporučenou zásielkou Do vlastných rúk. „Ak volič uvedie, že preukaz

prevezme iná osoba, musí v žiadosti uviesť jej meno, priezvisko a číslo občianskeho preukazu,“ upozorňuje rezort vnútra a dodáva, že osobne alebo prostredníctvom osoby splnomocnenej žiadateľom si možno vyzdvihnúť hlasovací preukaz najneskôr v piatok 7. júna v úradných hodinách obce.

Voľby do Európskeho parlamentu sa uskutočnia 8. júna 2024. Voliči v nich rozhodnú o 15 poslancoch, ktorí budú zastupovať Slovensko v EP na päťročné volebné obdobie. Na rozdiel od volieb do Národnej rady SR majú v eurovoľbách právo kandidovať a voliť aj občania iných štátov EÚ s trvalým pobytom na Slovensku. Voliť aj kandidovať však možno len v jednom členskom štáte Európskej únie.



» ren

zdroj foto Foto NoName_13 pixabay

MALIARSTVO

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Umyvanie škridly a eternitu

0940 167 755
0940 810 159

58-0060

NÁTERY, OPRAVA, ČISTENIE

- STRIECH
- KOMÍNOV

MALOVANIE FASÁD

za dobrú cenu

0940 128 302

66-048

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

75-036

HORO-VER

ŠPECIÁLNE VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE



- montážne práce
- renovácia komínov
- natieranie striech
- výkopové práce
- výmena žlab. zvodov
- zatepľovanie RD

NATIERANIE FASÁD • ČISTENIE FASÁD
PROTIPLESŇOVÝ NÁTER



HORO-VER 0949 413 476

73-0084

AKCIA DREVO 1,8m 180€
PELETY A1 260€/tona
BUKOVÉ BRIKETY 230€
UHOĽNÉ BRIKETY 280€
EKOHRÁŠOK 28MJ/ 330 €
VALCOVÉ BRIKETY 240€ **dovoz zdarma**

tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

24-0124

BRIKETY - PELETY

EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

47-005

ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

53-0078

DREVENÉ konštrukcie



ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE TERASY
ZASKLENIE PRÍSTREŠKU
PRÍSTREŠKY
BIOKLIMATICKÉ PERGOLY
BALKÓNY a LODŽIE
SCREENOVE ROLETY
BETÓNOVANIE a DLAŽBA

DOPYT@OLIMONT.SK 0908 077 040

WWW.OLIMONT.SK

Nehľadajte 2-3 firmy.
My sa o všetko postaráme.



HLINÍKOVÉ konštrukcie



BIOKLIMATICKÉ PERGOLY

67-0082

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

43-0019

kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk
RUŽOMBEROK

kontakt: 0908 965 976

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

-50%
na všetky pomníky

SPISUJEME OBJEDNÁVKY
PRE ROK 2024
ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA

13-0010

ZATEPĽOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

24-0014

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

- prestavba bytových jadier
- rekonštrukcie kúpeľní v rod. domoch a bytoch
- realizácia bezbariérových kúpeľní - **ZTP**
- rekonštrukcie rodinných domov a bytov (obklady a dlažby, omietky, sádkokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk, tel: 0911 699 577

PALIVOVÉ DREVO MÄKKÉ

METROVICA ŠTEPANÁ A TRIESKY 25 až 60cm a REZIVO

0948 095 954 / palivourbarls@gmail.com

→ **MONTÁŽ ŽALÚZIÍ**
sietok a roliet
všetkých typov

→ **OPRAVA**
→ **ÚDRŽBA**

ZAMERANIE A PONUKA ► **ZDARMA**

0907 823 388, 044/ 559 36 80
martin.danaj@gmail.com

- KOVANÉ BRÁNY
- PLOTY, ZÁBRADLIA
- ZÁMOČNÍCKE PRÁCE
- ZVÁRAČSKÉ PRÁCE
- MONTÁŽ EL. POHONOV
- AJ NA VAŠU BRÁNU

0905 609 958
bauimpexsk@gmail.com

Liptovský Trnovec Niet nad domáceho dodávateľa

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

frézovanie
od 15€/bm

OBHLIADKA
KOMÍNOV
ZDARMA

0904 157 144, 0903 874 784

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA
na materiál **35%**

POKRÝVAČSKÉ PRÁCE STRIECH A MONTÁŽ KLAMPIARSKYCH PRÁC

- Montáž strešných okien
- Predaj odkvapového systému a ohýbanie plechov do dĺžky 4 metrov
- Prerábanie malých staveb. prác

JÁN KLIMO, 0915 746 313, jk.klimo@gmail.com

PREDAJ A POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY

ŠIROKÝ SORTIMENT BETÓNOVÝCH VÝROBKOV



odtieň sivo GRAFIT a pastelová - piesková

AKCIA
~~23,65€~~
15,40€

TEXING PREST SK, s.r.o. kontakt 0905 297 684
RUŽOMBEROK, Bystrická cesta 25 (areál bývalej HYZY, 150 m za Kauflandom)

P/I
R/I
TEXING, s.r.o.
S/I

! NAJVYŠŠÍ ČAS NA ZÁSoby**BUKOVÉ BRIKETÝ VYSOKÝ ŠTANDARD KVALITY**

CERTIFIKÁT ENplus
VYROBENÉ ZO 100%
BUKOVÝCH PILÍN,
BEZ KÓRY

AKCIA
229€
tona

- bez spojiv a iných prísad
- vysoká výhrevnosť okolo 20 GJ/t
- dlhá doba horenia
- malé množstvo obsahu popola 1%
- popol možno použiť ako záhradné hnojivo
- praktický tvar, výhodné balenie
- malé množstvo, nenáročné na skladovanie
- parametre sú v súlade s DIN

SMREKOVÉ PELETY

CERTIFIKÁT ENplusA1
BIELE, Premium HD+

259€
tona

0902 066 166

DOVOZ A VYKLÁDKU ZABEZPEČUJEME
HYDRAULICKOU RUKOU **ZDARMA (od 2 pallet)**

OBNOVA STRIECH

RENODACH

- na eternit a plech bez demontáže krytiny
- hydroizolácie plochých striech
- INDEX MINERAL DESIGN • 3D VZOR

V PONUKE AJ
STRIEKANÉ
TEPELNÉ
IZOLÁCIE

12-ročná
záruka na
prácu

Ing. Jozef Antoni • info@obnovastrechy.sk
www.obnovastrechy.sk

0903 603 755

- OKNÁ
- OPLÔTENIE S PROJEKTOM
- GARÁŽOVÉ BRÁNY **cena od 870€ s DPH**
- TIENIACA TECHNIKA
- ŽALÚZIE • ROLETY • SCREENY • MARKÍZY • PERGOLY

Levit s.r.o.

UL. 1. MájA 709, PASÁŽ LIPTÁČIK, Lipt. Mikuláš
info@levit.sk • www.levit.sk • 0917 546 147

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA

ZDARMA

VIDITEĽNE VIAC PRE VÁŠ DOMOV

V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch Chráňte sa pred kliešťami

Prekrásne slnečné dni nás lákajú na potulky do prírody a spolu s prebúdzajúcou sa prírodou sa o slovo hlásia aj kliešte. Chráňte pred nimi seba aj svojich blízkych.

Kliešte sú malé parazity a pre človeka predstavujú nebezpečenstvo najmä v prípade, ak sú infikované, pretože vtedy prenášajú nepríjemné ochorenia. Na Slovensku sa najčastejšie vyskytujú dve z nich: lymská borelióza a kliešťová encefalitída.

V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Kliešte sa vyskytujú v trávnatých porastoch s výškou od dvadsať centimetrov do jedného metra. Najst' ich môžeme v záhradách, v parkoch i v lesoch. V posledných rokoch sa v dôsledku klimatických zmien dostávajú aj do vyšších zemepisných polôh, dokonca až do nadmorskej výšky nad 1000 metrov. Striehu na koncoch listov, na stebľách tráv alebo na vetvičkách prízemných kríkov. Oblubujú najmä dubovo-hrabové lesy.

Takto sa môžete pred kliešťom chrániť

Pri potulkách prírodou by sme sa

mali vyhýbať miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov, ktorými sú okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Je dobré zvoliť vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, najmä dlhé nohavice a ponožky. Vhodnejší je svetlý odev, na ktorom tohto parazita skôr zbadáte. Zabúdať by sme nemali ani na používanie repelentov.

Kliešťa vyberte správne

Ak si na tele nájdete kliešťa, treba ho vytiahnuť čo najskôr. „Kým na prenesenie baktérií, ktoré spôsobujú lymskú boreliózu, kliešť potrebuje byť prisatý aspoň 24 hodín, vírus kliešťovej encefalitídy sa môže preniesť do pár hodín po zaklieštení. Po návrate z pobytu v prírode alebo v blízkosti mestskej zelene je preto dôležité bezprostredne po návrate domov skontrolovať celú pokožku tela. Poriadne si prezrite najmä miesta ako podpazušie, slabiny, miesta pod kolenami a vlasatú časť hlavy,“ objasňujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a v prípade zaklieštenia odporúčajú nasledujúci postup:

- Prisatého kliešťa odstraňujte pinzetou, ktorú pritlačte čo najbližšie ku koži.
- Kliešťa vyťahujte plynulým kolmým

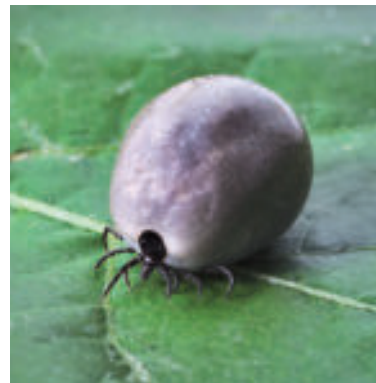
ŕahom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia. Ak ho potrebujete z kože uvoľniť, opatrne ním zakývajte zo strany na stranu a opäť skúste plynulo ťahať smerom od kože. Kliešťa nevykrúcajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť - je dôležité ho nepoškodiť a nerozmiaždiť.

- Nekvapkajte na neho olej, vtedy sa začne dusiť a vyvráti natrávenú krv späť do rany. Snažte sa odstrániť celé telo kliešťa aj s hlavičkou.

- Kliešťa po odstránení nemliaždite prstami. Hodte ho do WC misy a ihneď spláchnite, vyhodte ho do koša v uzavretej nádobe / v uzavretom vrecúsku, prípadne kliešťa dôsledne znehybnite lepiacou páskou a takto ho vyhodte do koša.

- Po vybratí miesta prisatia ihneď dezinfikujte. Ak nie je poruke dezinfekčný prostriedok z lekárne (lieh, jódová tinktúra), použite prípravok s obsahom alkoholu. Dezinfikujte aj pinzetu a povrchy, na ktoré dopadla tekutina z poškodeného tela nacicaného kliešťa a poriadne si umyte ruky.

- Poznačte si pre istotu dátum a pravdepodobnú lokalitu, kde ste mohli kliešťa chytiť. Ak ste ho mohli mať na tele už dlhší čas (zopár dní), poznačte si aj túto



Ilustračné foto.

foto autor JerzyGorecki pixabay

informáciu. Tieto informácie môžu byť užitočné pre vášho lekára v prípade, že sa u vás neskôr objavia príznaky, ktoré sú obvyklé v prípade infekcií prenášaných kliešťami. Nasledujúci mesiac venujte pozornosť príznakom ako väčšie začervenanie v mieste odstráneného kliešťa, horúčka, bolesť svalov, bolesť hlavy či opuch a bolesť kĺbov. Ak sa vyskytnú, konzultujte svoj stav s vaším lekárom.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR

» [en](#)

Pripravte si liečivý čaj alebo olej

Levandulá upokojí aj zmierni bolesti

Levandula je pre svoju príjemnú až omamnú vôňu veľmi obľúbená. Táto rastlinka s charakteristickými fialovými kvietkami má v našich domácnostiach mnohoraké využitie a osoží aj nášmu zdraviu.

Levandula nielenže skrášli a prevonia náš príbytok, či ochráni šatstvo pred molami, ale pomôže aj pri nespavosti a ulaví pri viacerých zdravotných problémoch. Jej kvety sa využívajú dokonca aj v kuchyni na ochutenie omáčok a dressingov či na dekorovanie zákuskov.

Liečivé účinky

V ľudovom liečiteľstve sa využívala levandula úzkolistá už od pradávna. Na náš organizmus má táto rastlinka upokojujúce aj dezinfekčné účinky. Pomáha pri dne, reumatizme či zápaloch nervov. Využíva sa aj pri migréne, búšení srdca a pri žalúdočných ťažkostiach.

Pestovanie

Levandula obľubuje slnečné stanovište. V záhradníctve zakúpené priesady vysádzajte do vzdialenosti približne 30 centimetrov, pretože sa ešte rozrastú.

Zber a sušenie

Levandula kvitne od júna až do septem-

bra. Zberajte ju na začiatku kvitnutia počas slnečných dní. Pri jej zbere vám dobre poslúžia nožnice – strihajte ju do kytyce a sušte v menších trsoch zavesených na tmavom vzdušnom mieste. To, že je už bylinka suchá a pripravená na uskladnenie zistíte tak, že sa jej stonky ľahko lámu. V takom prípade stiahnite prstami kvietky a vložte do dobre uzatvárateľnej nádoby. Skladujte na suchom a tmavom mieste.

Levandulový olej

Levandulový olej môžete užívať po kvapkách – 4 až 5 kvapiek denne pri plynatosti, migréne či strate chuti do jedla. Vtierať môžete olej na bolestivé miesta pri dne, reumatizme či zápaloch nervov, ale aj do spánkov pri bolestiah hlavy.

Budeme potrebovať: 50g sušenej levandule úzkolistej, 1/2 litra oleja - môže byť kvalitný olivový, mandľový alebo sľečnicový, sklenený uzatvárateľný pohár, sklenenú fľašu z tmavého skla, lievik, plátno alebo sitko

Postup: Levandulu vložte do pohára s olejom tak, aby boli bylinky úplne ponorené. Pohár dobre uzatvorte a nechajte päť týždňov odstáť na tmavom mieste. Každý deň zmes pretrepte. Nasledne môžete scediť cez plátno alebo sitko do fľaše z tmavého skla. Skladujte pri izbovej teplote.



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

Levandulový kúpeľ

Ak si pridáte do kúpeľa za hrsť levandule, upokojí nielen vašu myseľ ale aj pokožku.

Levandulové vrecúška

Vrecúška plnené sušenými kvetmi levandule sa vkladajú pod vankúš pre dobrý spánok ale účinne tiež odpudia mole v šatníku.

Levandulový čaj

Levandulový čaj vás zbaví napätia. Piť ho môžete dva až trikrát denne. Čajovú lyžičku sušenej levandule úzkolis-

tej zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Nasledne precedte cez sitko a môžete popíjať.

Pozor! Hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Platí to aj v prípade levandule. Čaj či olej z tejto bylinky nepite dlhodobo. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» [en](#)

Viete čo je liekopis?

Vedeli ste, že od roku 1995 na Slovensku platí Európsky liekopis a Slovenský farmaceutický kódex? Ako na sociálnej sieti približuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL), liekopis zaberá v histórii farmácie osobitné miesto tým, že:

- kodifikoval kvalitu liečiv,
- uvádzal podrobné predpisy na prípravu liekov,
- vyjadroval úroveň farmácie v krajine.

Čo hovorí história?

Hoci najstarší oficiálny prepis liekopisu v rakúskych krajinách, teda aj na Slovensku, vyšiel už v roku 1564, tak prvý oficiálny československý liekopis začali písať až v roku 1919. „Avšak tento liekopis nabral účinnosť o niečo neskôr, vyhláškou MZ ČSR s v roku 1948. Československý liekopis vychádzal v českom jazyku, názvy liečiv boli v latinskom a slovenskom jazyku,“ približuje ŠÚKL a dodáva, že o niekoľko dekád neskôr, v roku 1995, Slovenská republika podpísala takzvaný Dohovor o vypracovaní Európskeho liekopisu. Od tohto roku na Slovensku platí Európsky liekopis a Slovenský farmaceutický kódex.

Slovenský farmaceutický kódex:

- je doplnková národná norma pre zabezpečenie kvality liekov na Slovensku
- obsahuje aj články, ktoré nie sú zaradené do Európskeho liekopisu.

„Preto, aby boli lieky účinné, bezpečné a kvalitné, naše Liekopisné oddelenie zabezpečuje spoluprácu pri vypracovaní Európskeho liekopisu a pri zostavení Slovenského farmaceutického kódexu,“ približuje ŠÚKL.



» ren

zdroj foto pexels pixabay

Vysádzame ovocné stromy

Hoci ideálnym obdobím na sadenie ovocných stromov je október a začiatok novembra, a potom druhou možnosťou je jarná výsadba v marci a začiatkom apríla, nevešajte hlavu, ak ste to náhodou nestihli. V prípade kontajnerových ovocných stromov platí, že ich môžete vysádzať počas celého roka okrem zimy.

Akým stromom sa na Slovensku darí?

V našich podmienkach sa najčastejšie pestujú jablká, hrušky, marhule, slivky, broskyne či čerešne. V južnejších oblastiach môžete byť aj o čosi odvažnejší a vysadiť si napríklad figovník.

Samoopelivý či cudzoopelivý?

Pri kúpe ovocných stromov si overte, či je drevina samoopelivá alebo cudzoopelivá. Aby ste sa dočkali úrody, treba v prípade cudzoopelivých stromov vysadiť aspoň dve dreviny.

Ako postupovať pri výsadbe:

- nájdite stromom vhodné miesto - ovocné stromy obľubujú pôdu bohatú na živiny a daríť sa im bude na slnečnom mieste chránenom pred silným vetrom.
- vopred si naplánujte, kedy budete stromy sadiť a všetko si starostlivo na-

chystajte

- drevinu, ktorú plánujete vysádzať vložte aspoň hodinu pred sadením do nádoby s vodou
- pripravte si jamu určenú na výsadbu
- vložte strom do jamy a zasypte zeminou
- zeminu okolo stromu poriadne utlačte či ušliapte
- strom poriadne zalejte vodou a pravidelne ho zavlažujte
- k stromu nezabudnite umiestniť oporu, o ktorú ho pevne uviažte špagátom

Náš tip: V zimnom období je vhodné chrániť korene niektorých náchylných drevín – napríklad aj figovníka, pred prípadným vymrznutím tak, že ich pokryjete nástiolkou z čečiny.



» ren

autor foto pixel2013 pixabay



+421 903 511 778
kelusiak.d@gmail.com
DACH PRO - Strechy

- NATIERANIE STRIECH
- KLAMPIARSKÉ PRÁCE
- POKRÝVAČSKÉ PRÁCE
- MONTÁŽ ODKVAPOVÝCH SYSTÉMOV
- MONTÁŽ STREŠNÝCH DOPLNKOV

24-0043

VYPESTUJTE SI DOMÁCU ÚRODU!



SKLENÍKOV
Polykarbonátové skleníky
Kompostéry
Sudy na vodu

DOPRAVA ZADARMO!

Navštívte náš e-shop!

www.sklenikovo.sk

0915 516 672

24-0035

12. mája 1937 Výročia a udalosti
korunovácia britského kráľa Juraja VI. vo Westminsterskom opátstve

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

48-0007-1

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

53-0069

PRESTREŠENIA KRUHOVÝCH BAZÉNOV



LEXMONT
POLYKARBONÁTOVÉ KONŠTRUKCIE

Lexmont s.r.o., Železničná 1420/47, Senica
tel.: 0908 726 900, 0915 778 188, lexmont@lexmont.sk, lexansenica

41-0032

Pravidelná fyzická aktivita je dôležitá Pohybom ku zdraviu

Pohybová aktivita je jednou z ciest k zlepšeniu kvality života. Pevné zdravie a dlhší život sú dobrým dôvodom, aby sa pohyb stal pozitívnym návykom všedného dňa.

Odborníci hovoria, že pravidelná pohybová aktivita zlepšuje fyzickú a psychickú kondíciu, posilňuje imunitný systém, podporuje srdcovú činnosť a krvný obeh, zlepšuje prívod kyslíka do celého tela, normalizuje krvný tlak, podporuje trávenie a činnosť čriev, harmonizuje činnosť endokrinného systému, je prevenciou pred osteoporózou a má veľa ďalších benefitov. Na druhej strane sa podľa nich nedostatočná fyzická aktivita v kombinácii s nesprávnou výživou spolupodieľa na vzniku chronických ochorení ako sú srdcovocievne ochorenia, onkologické, metabolické, respiračné či ochorenia pohybového aparátu a podobne. „Čím je človek starší, tým viac je dôležitá primeraná a pravidelná fyzická aktivita. Šport odďaľuje príznaky starnutia, pomáha zvládať choroby a bolesť, dodáva chuť do života, zvyšuje energiu a zlepšuje pozitívnu náladu“, objasňuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

Výskumy varujú

Z výsledkov rôznych výskumov vyplýva, že až 70 % Slovákov sa hýbe nedostatočne a málo. Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) zomiera v dôsledku nedostatku pohybu celosvetovo ročne vyše 5 miliónov ľudí, čo je podobný efekt ako má fajčenie. „Dnešný sedavý spôsob života významne prispieva k pandémie obezity a vzniku rôznych chronických civilizačných ochorení ako je diabetes, ateroskleróza, kardiovaskulárne a neurodegeneratívne ochorenia“, upozorňuje odborníčka. Nedostatočná pohybová aktivita má vplyv aj na vznik niektorých typov rakoviny, ako je napríklad kolorektálny karcinóm.

Telesná aktivita je dôležitá

„Osobitne dôležitá je pravidelná telesná aktivita v detstve a mladom veku, pretože vtedy sa vytvára celoživotný návyk. Edukácia má preto zásadný význam“, uvádza Mgr. Klinčáková a vysvetľuje, že mladiství, ktorí sú pravidelne aktívni, majú menšiu šancu, že sa u nich vyvinú rizikové faktory ako obezita či zvýšený krvný tlak. Je preto vhodné podporovať deti v tých pohybových aktivitách, ktoré ich baví a naplňujú.



Ilustračné foto.

zdroj foto PICNIC-Foto pixabay

Prospeje nám chôdza

Najprirodzenejšou pohybovou aktivitou je chôdza, ktorá je prospešná pre našu fyzickú kondíciu a psychiku. Podľa viacerých štúdií dokáže pravidelná chôdza predĺžiť život človeka o niekoľko rokov a dokonca spúšťa aj omladzovacie procesy v tele. WHO odporúčaná dávka pohybu, ktorá prináša zdravotné benefity je 10 000 krokov denne + 30 minút stredne intenzívnej vytrvalostnej aktivity aspoň 5krát týždenne alebo 1 hodina intenzívnej vytrvalostnej aktivity 3krát týždenne, optimálne v kom-

binácii so silovým tréningom 2 až 3krát týždenne.

Tipy ako zvýšiť fyzickú aktivitu

- Ak máte sedavé zamestnanie, počas prestávky sa poprechádzajte,
- prechádzajte sa počas telefonovania,
- ak sa dá, na prepravu zvolte bicykel namiesto auta,
- používajte schody namiesto výťahu

Informácie poskytol
RÚVZ Bratislava / Fb

» [ren](#)

MERANIE ZRAKU

Sme tu pre Váš zrak

Objednať sa môžete na t.č. 044/432 77 99

otváracie hodiny

Pon - Pia: 8:30–12:00 hod., 12:30–16:45 hod.

Gen. M. Vesela 5304 RUŽOMBEROK
(oproti VOJENSKEJ nemocnici)

22 rokov na trhu



BESTSELLER medzi antimykotickými prípravkami – ničí 100% buniek húb a dermatofytov za 7 dní

Od MYKÓZY K NEKRÓZE

- tá cesta je kratšia ako si myslíte!

PLEŠŇOVÁ INFEKCIA POSTUPNE OTRÁVI CELÝ ORGANIZMUS, NIČIAC ORGÁNY A IMUNITNÝ SYSTÉM

Vyskúšali ste už všetko a nepríjemné plesne sa Vám stále vracajú a sťažujú Vám život?

Nová kúra už od prvej dávky nemilosrdne ničí biotopy patogénnych dermatofytov a raz a navždy eliminuje každý typ mykózy. Chráňte seba a svojich blízkych pred vážnymi komplikáciami – vyhubte plesne skôr, ako sa rozšíria vo Vašom tele!

Podľa štatistik sa odhaduje, že až 86 % populácie je infikovaných mykózou, hoci si to ani neuvedomujú. Táto zákejná choroba má spočiatku len nepriame príznaky, o.i.: začervenanie, svrbenie, nadmerné potenie, nepríjemný zápach, zmena zafarbenia pokožky alebo nechto, či pocity slabosti. Takéto zdanlivo neškodné problémy sa dajú ľahko podceňiť – to je však neprípustná chyba!

Mykóza si medzi tisíckami Slovákov potajomky vyberá svoju daň!

Len počas minulého roku zomrelo na neliečenú plesňovú infekciu viac ako 8-tisíc osôb. Deje sa totiž to, že bunky húb z jedného ohniska choroby prenikajú priamo do krvného obehu, šíria sa po celom organizme a napádajú vnútorné orgány, čím spôsobujú ich nezvratné poškodenie a oslabujú imunitný systém. Výsledkom je, že aj malé mykózoové zmeny, napríklad na nechtoch alebo



DÁVAJTE SI POZOR:

Ak nezačnete OKAMŽITE bojovať s plesňami,

vystavujete sa

- ✓ vnútrotelovej mykóze – plesňová infekcia celého organizmu
- ✓ predčasnému starnutiu - pocity a vzhľad osoby staršej o 10 rokov
- ✓ nekróza tkanív a orgánov – dysfunkcie vnútorných orgánov a nervového systému
- ✓ neplodnosť a impotencia – bez šance na uspokojivý sex a zväčšenie rodiny
- ✓ vážne choroby!

v ústnej dutine, môžu viesť k vážnym ochoreniam.

Plesne prežijú na povrchoch aj 1,5 roka!

Plesňová infekcia je jednou z najťažšie liečiteľných. Aj pri zachovaní správnej hygieny sa ňou môžete ľahko nakaziť a zbaviť sa jej hraničí takmer so zázrakom. **Prečo je väčšina liekov dostupných na trhu neúčinná? Vysvetľujeme:**

„Po prvé, všetko, čo môžu obľúbené prípravky spraviť, je dočasne zmierniť príznaky viditeľné voľným okom – pôsobia povrchné, takže nie sú schopné účinne ničiť spóry húb. Po druhé, bojujú vúlučne len s jedným druhom húb (a už bolo identifikovaných viac ako 210 000!) - akonáhle ich prestanete používať, plesne sa vrátia. Ak ju chytil niekto z našich príbuzných, určite čoskoro nakazí celú rodinu. Aby ste zabrá-



niť šíreniu infekcie, mali by ste okamžite aplikovať kúru, ktorá preniká do najhlbších tkanív a nemilosrdne zabíja všetky patogény mykózy. Našťastie, na Slovensku je už dostupný prípravok MycoSupport Max, vytvorený práve s týmito cieľmi.“

niť šíreniu infekcie, mali by ste okamžite aplikovať kúru, ktorá preniká do najhlbších tkanív a nemilosrdne zabíja všetky patogény mykózy. Našťastie, na Slovensku je už dostupný prípravok MycoSupport Max, vytvorený práve s týmito cieľmi.“

MycoSupport Max – silná zbraň v boji proti každému druhu mykózy

Nezáleží na tom, či trpíte mykózou kože, nechto, chodidiel, ústnej dutiny alebo intímnych partií. Jedinečná receptúra MycoSupport Max založená na 100% na prírodných zložkách, silnejších ako bežné antibiotiká, vďaka čomu bleskovo bojuje proti mykóze, bez ohľadu na miesto jej výskytu. **Bioaktívne látky prenikajú do najhlbších vrstiev pokožky, nechto a sliznic, zaručujú...**

3 OKAMŽITÉ VÝSLEDKY:

1. **Vyhubenie 100% mykózných micel** – zastavenie rozmnožovania sa patogénnej mikroflóry v tkanive a šírenia buniek húb do ďalších orgánov. Kompletne očistenie tkanív a krvi od nahromadených spór dermatofytov.
2. **Odstránenie bolesti a nepríjemných neduhov** – zmiernenie obťažujúceho svrbenia a pálenia, zníženie začervenania, podráždenia, olupovania sa kože a kožných zmien, bieleho povlaku, zafarbenia, nadmerného potenia a nepríjemného zápachu.
3. **Regenerácia a ochrana pred návratom infekcie** – obnovenie prirodzeného, zdravého vzhľadu pokožky a nechto. Výživa a obnova infikovaných tkanív. Vytvorenie ochrannej bariéry na povrchu tkanív, ktorá zabraňuje opätovnej infekcii.

Plesneť nemá šancu – zmeny miznú už po 2 dňoch!

MycoSupport Max je biotechnologická revolúcia. Úplne neutralizuje plesňovú infekciu, zabíja spóry húb v krvi a vnútorných orgánov, čím eliminuje ohniská choroby v tele. Vďaka tomu

sa zdravotný stav pacientov bleskovo vracia do normálu. Klinické testy dokazujú vysokú účinnosť kúry! Formula produkuje protilátky, vytvárajúc rezistenciu voči patogénom mykózy - to zabraňuje jej opätovnému výskytu. Osobne sme tento prostriedok odporučili už viac ako 350 pacientom, ktorí sa mykózou zbavili za necelých 7 dní a nikto z nich sa ku mne nevrátil s návratom problému.

MycoSupport Max

- ✓ Okamžite bojuje s nepríjemnými príznakmi
- ✓ Preniká do najhlbších tkanív a odstraňuje príčinu mykózy
- ✓ Regeneruje organizmus už od prvej dávky
- ✓ Zabraňuje návratu infekcie
- ✓ Je 100%-ne prírodná a bezpečná na použitie

Nedovoľte, aby Vás mykóza zožierala zvnútra

MycoSupport Max je absolútnym hitom posledných mesiacov – svojimi vlastnosťami predčí všetky doteraz známe antimykotické prípravky. Ide o formulu, ktorú si za menej ako 24 hodín zakúpilo viac než 470 tis. Európanov! Ak nechcete, aby Vám mykóza nakazila celý organizmus, zavolajte a znovu získajte radosť zo života bez strašných plesní! Na Slovensku je kúra dostupná len prostredníctvom telefonického predaja.

-100%
Jedinečná AKCIA!

Prvých 100 osôb, ktoré zavolajú do 10.05.2024, získa špeciálnu zľavu -100% od výrobcu! Revolučný antimykotický prípravok MycoSupport Max získate ZADARMO!

Neváhajte – rozhoduje poradie volajúcich.

Zavolajte:

02/77 277 333

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00 (Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)

Produkt nebude nikdy dostupný v klasickom predaji!

Už vyše roka mám od plesní pokoj!

„Pracujem ako inštruktorka plávania, takže polovicu života trávim v bazéne. Neustále som dostávala mykózu chodidiel. Už som mala dosť svrbenia a hanby, pretože všetci znechutene pozerali na moje zažltnuté, popraskané „pazúry“. Nakoniec sa plesne rozšírila aj na genitálie! Nič mi nepomáhalo, až MycoSupport Max zafungovala. Už po prvej dávke som pocítila úľavu a prestala som sa škrabať ako šialená. Po kúre sa všetko vrátilo do normálu a moje chodidlá vyzerajú zdravo.“



Monika J. (39 r.) Košice

Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahradzujú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára.

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 nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

AKCIA 2+1 ZADARMO

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE 45,90 EUR / 1 KS

KOLAGÉN FORTE 2 V 1 38,90 EUR / 1 KS

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

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením 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
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

Syrová, vajíčková, s cesnakom či paprikou – stačí si vybrať Chutné a sýte nátierky na každý deň

Aj vy si každý deň lámete hlavu nad tým, čo pribaliť rodinke na desiatu alebo čo rýchle pripraviť vašim hladom na večeru? Prinášame recepty na chutné nátierky na chlieb či pečivo.

Syrová nátierka s paprikou

Suroviny: 250g tvrdého syra vhodného na strúhanie, 3 papriky rôznych farieb - zelená, červená, žltá, 150g šunky, 100g majonézy, 100g bieleho jogurtu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Papriky umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny, odstránime z nich jadrince a potom pokrájame na malé štvorčeky. Rovnako pokrájame aj šunku. Syr na hrubo postrúhame.

Do misky vložime majonézu a vymiešame ju s jogurtom. Pridáme papriku, šunku a syr. Nátierku podľa chuti osolíme a okoreníme.

Fazuľová nátierka s orechmi

Suroviny: 250g konzervy bielej fazule v slanom náleve, 4 lyžice panenského olivového oleja, soľ, korenie, 2 strúčiky cesnaku, hrsť vlašských orechov.

Postup: Vlašské orechy posekáme na kúsky. Strúčiky cesnaku pretlačíme. Fazulu vylejeme na sito, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať.

Do mixéru vsypeme fazuľu, pridáme

olivový olej a dôkladne vymixujeme na nátierku. Nátierku preložíme do misky a ochutíme cesnakom. Na záver zľahka vmiešame orechy.

Náš tip: Ak nemáte po ruke mixér, môžete použiť pučidlo na zemiaky.

Mrkvová nátierka s ovsenými vločkami

Suroviny: 150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

Postup: Mrkvu umyjeme, očistíme a na hrubo postrúhame. Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.

Do misky vložime syr a vymiešame ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami.

Syrová nátierka s pečeným cesnakom

Suroviny: 200g syra s modrou plesňou, 200g smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlavička cesnaku, korenie a cukor podľa chuti

Postup: Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom



Ilustračné foto.

zdroj foto safran7 pixabay

strúčky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou.

Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

Vajíčková nátierka s avokádom

Suroviny: 1 avokádo, 2 vajcia, 2PL bieleho jogurtu, citrónovú šťavu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Vajíčka uvaríme na tvrdo,

necháme vychladnúť a potom pokrájame na malé štvorčeky. Avokádo rozkrojíme na polovice, pomocou lyžice z neho vyberieme dužinu.

Do misky vložime dužinu z avokáda, popučíme ju vidličkou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme pokrúpané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

Všetky nátierky môžete podávať s chlebom alebo pečivom.

» ren

LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

1. mája 137/43

0917 403 389

diskontlm@dozsa.sk

pondelok – štvrtok 9:00 – 18:00

piatok 9:00 – 20:00

sobota 9:00 – 16:00

RUŽOMBEROK

Karola Salvu 10/1

0918 795 633

diskontrbk@dozsa.sk

pondelok - piatok

9:00 - 12:00 12:30 - 17:00

sobota

9:00-12:00



DISKONT ALKO

Najširší
sortiment
a nízke ceny
na Liptove.

www.diskontalko.sk

 <p>-16%</p> <p>4,253 / liter</p> <p>3,19 €</p> <p>VITIS GALÉRIA Frankovka modrá 0,75l</p>	 <p>-12%</p> <p>3,987 / liter</p> <p>2,99 €</p> <p>TOPOLCIANKY CHATEAU Muller Thurgau-polosuchy 0,75l</p>	 <p>-12%</p> <p>3,987 / liter</p> <p>2,99 €</p> <p>TOPOLCIANKY CHATEAU Veltlínske zelene 0,75l</p>	 <p>-6%</p> <p>6,387 / liter</p> <p>4,79 €</p> <p>HUBERT nealko 0,75l</p>	 <p>-22%</p> <p>16,990 / liter</p> <p>16,99 €</p> <p>BEEFEATER Pink 1l 37,5%</p>
 <p>-18%</p> <p>7,187 / liter</p> <p>5,39 €</p> <p>HUBERTSEKT Original Brut / suchy 0,75l</p>	 <p>-9%</p> <p>10,253 / liter</p> <p>7,69 €</p> <p>Prosecco MIONETTO DOC Treviso 0,75l</p>	 <p>-9%</p> <p>17,990 / liter</p> <p>17,99 €</p> <p>APEROL 1l 11%</p>	 <p>-18%</p> <p>18,557 / liter</p> <p>12,99 €</p> <p>JAGERMEISTER 0,7l 35%</p>	 <p>-18%</p> <p>16,790 / liter</p> <p>16,79 €</p> <p>BEEFEATER 1l 40%</p>
 <p>-21%</p> <p>24,271 / liter</p> <p>16,99 €</p> <p>LEGENDARIO Elixir de Cuba 0,7l 34%</p>	 <p>-20%</p> <p>45,700 / liter</p> <p>31,99 €</p> <p>BUMBU XO 0,7l 40%</p>	 <p>-20%</p> <p>39,414 / liter</p> <p>27,59 €</p> <p>BUMBU The Original 0,7l 40%</p>	 <p>-20%</p> <p>38,843 / liter</p> <p>27,19 €</p> <p>BUMBU Cream 0,7l 15%</p>	 <p>-12%</p> <p>17,129 / liter</p> <p>11,99 €</p> <p>METAXA 5* 0,7l 38%</p>
 <p>-4%</p> <p>51,414 / liter</p> <p>35,99 €</p> <p>THE DEMON'S Share 0,7l 40% v tube</p>	 <p>-20%</p> <p>14,990 / liter</p> <p>14,99 €</p> <p>ABSOLUT Original 1l 40%</p>	 <p>-12%</p> <p>11,490 / liter</p> <p>11,49 €</p> <p>Nicolaus Extra jemná vodka 1l 38%</p>	 <p>-12%</p> <p>12,271 / liter</p> <p>8,59 €</p> <p>Borovička BOREC 0,7l 38%</p>	 <p>-8%</p> <p>28,790 / liter</p> <p>28,79 €</p> <p>JACK DANIEL'S 1l 40%</p>

akcie platné od 1.5. do 30.5.2024, alebo do vypredania zásob

S	9	5			4			
U	6			3	7			2
D				2	5		4	6
O	7			9			6	3
K							2	
U								9
	3		1					
	9			2				4
	1		4	6				7

cujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

10. mája 2003

Slovensko porazilo Česko 4:2 na majstrovstvách sveta v ľadovom hokeji **v Helsinkách a získalo bronzovú medailu**

Výročia a udalosti

800 € / 2 TÝŽDNE Oblíbené jarné práce na Českých Chmelnicích

Ubytovanie s internetom zdarma. Týždenné zálohy a výplata mesačne.

Prac. zmena 10 hod, pracuje sa na úkoll **U nás vek nerozhoduje!** Práca nie je ťažká, ale hľadáme prednostne ľudí, zvyknutých na fyzickú prácu. **Ďalšie nástupy 9.5. alebo dohodou.** Môžete pracovať aj dlhodobo, prácu máme celý rok.

Viac na **0948 944 782** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).

Jobbees - tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

Doprajte si výhľady na krásnu prírodu

Vyhliadkové veže a rozhľadne na Horehroní

Región Horehronie ponúka k objavovaniu veľa prírodných krás, no pochváliť sa môže i množstvom zaujímavých kultúrnych pamiatok. My sme našu pozornosť tentokrát upriamili na vyhliadkové veže a rozhľadne, z ktorých sa naskytne dychberúce výhľady na široké okolie.

Vyhliadková veža Zbojská

Na území Národného parku Muránska planina nad sedlom Zbojská medzi obcou Pohronská Polhora a mestom Tisovec môžete navštíviť Vyhliadkovú vežu Zbojská. Vedie k nej lesný chodník s miernym stúpaním cez otvorenú lúku. V jej spodnej časti sa nachádza



Vyhliadková veža Zbojská.

kaplnka Sv. Juraja s osobitným vchodom. Pri vstupe do veže je menšia izba s vypreparovanými lesnými zvieratami, ktoré podávajú obraz o miestnej faune. Na prvom poschodí sú umiestnené pamätné kroniky, na ktoré dozerá drevená socha pustovníka. Druhé poschodie sa nesie v duchu ovčiarstva, no a tretie je venované zbojníctvu, ktoré dalo lokalite Zbojská meno. Neďaleko veže stojí i nadrozmerná drevená socha najobľúbenejšieho tunajšieho zbojníka Jakuba Surovca, ktorá je súčasťou náučného zbojníckeho chodníka, vedúceho Čertovou roklinou. Po výšlape na vrchol veže môžete zazvoniť na zvon Hronca a naskytne sa vám čarovný pohľad na sedlo Zbojská, Čertovu dolinu, vrch Kučalach či Fabovu hoľu a pri dobrej viditeľnosti až na Chopok, druhý najvyšší vrch Nízkych Tatier.

Vyhliadková veža Horné Lazy

Vyhliadková veža Horné Lazy týčiac sa nad mestom Brezno očarí krásnymi panoramatickými výhľadmi na celé Nízke Tatry od Kráľovej hole až po Banskú Bystricu, kráľovské mesto Brezno, Horehronské podolie, či Veporské vrchy. Jedinečné výhľady si môžete užiť ešte detailnejšie vďaka ďalekohľadu, ktorý je na vrchole veže umiestnený. Z

mesta Brezno, z lokality Banisko vedú k veži dve trasy a ďalšie turistické chodníky vás tam zavedú z obcí Valaská, Bystrá či Mýto pod Ďumbierom z časti Pohanské. Výstup na vyhliadkovú vežu je bezplatný.

Rozhľadňa Pustý vrch

Na vrchole Pustého vrchu nad miestnymi časťami obce Čierny Balog Komov a Pusté, neďaleko trasy Čiernohronskej lesnej železnice stojí jedenásť metrov vysoká drevená rozhľadňa Pustý vrch. Má dve vyhliadky vo výške troch a šiestich metrov, z ktorých si užíjete pohľady na doširoka sa rozprestierajúcu obec Čierny Balog a okolitú, pokojom dýchajúcu prírodu. K rozhľadni môžete vyraziť hneď z niekoľkých prístupov, a to z Čierneho Balogu, miestnych častí Komov, Látky, Jánošovka, Dobroč alebo Pusté. Zaujímavosťou je, že na vyhliadku Pustý vrch môžu turisti prísť aj Horehronskými cyklodrázinami a Čiernohronskou železničkou.

Rozhľadňa Polomské očko

Neďaleko horehronskej obce Polomka nájdete unikátnu rozhľadňu Polomské očko, ktorá ponúka dychberúce výhľady do všetkých svetových strán. Dostať sa na ňu môžete z parkoviska v



Vyhliadková veža Horné Lazy.

obci Polomka, kde zaparkujete auto a vaše dvojkilometrové priame stúpanie s časovým rozpätím približne hodinu, sa môže začať. Vďaka umiestneniu rozhľadne a jej celkovej výške 30 metrov, môžete vidieť na severe napríklad hrebeň Nízkych Tatier a na juhu rozprestierajúcu sa Muránsku planinu.

Informácie a foto poskytla
Oblastná organizácia cestovného
ruchu Región Horehronie

» ren

Polnohospodárske družstvo, Ludrová prijme do zamestnania:

- **TRAKTORISTA** Mzda: 1 200€
- **VODIČ NÁKLADNÉHO VOZIDLA** Mzda: 1 200€
- **TECHNIK V LOME** Mzda: 1 200€
- **TECHNIK NA ÚSEKU BIOPLYNOVEJ STANICE** Mzda: 1 200€
- **DOJIČ/DOJIČKA** Mzda: 1100 + prémie
- **OŠETROVATEĽ HD** Mzda: 1100 + prémie
- **STROJNÍK V LOME** Mzda: 1100

Bližšie informácie **0915 595 701**

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

HYUNDAI
MOBIS

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie



Plat: **7,48 € - 8,11 €/hod**

Príplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,20 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: **Žilina – Gbelany**

kontakt: **praca@mobis.sk**

041 515 8158, 041 515 8169



Výroba plastových komponentov pre automobilový priemysel

Ponúkame voľné pracovné miesta na pozície:

ZMENOVÝ ÚDRŽBÁR

Ponúkaná hrubá mzda:

Nástupná **mzda od 1.120,- EUR (vrátane 12 % variabilnej zložky)**. Výška mzdy bude závisieť aj od skúseností kandidáta.

Dátum nástupu: ihneď

Pracovný pomer: doba neurčitá

Náplň práce:

Vykonávanie dennej operatívnej a preventívnej údržby výrobných strojov a zariadení
Zabezpečenie funkčnosti a bezpečnosti výrobných strojov a zariadení
Zabezpečenie poriadku a čistoty výrobných strojov a zariadení

Práca na 2 zmeny od pondelka do piatku:

denná zmena: 6:00 - 18:00 hod.

nočná zmena: 18:00 - 6:00 hod.

Pozícií vyhovujú uchádzači so vzdelaním:

stredoškolské s maturitou

nadstavbové/vyššie odborné vzdelanie

Vzdelanie v odbore

Technické, elektrotechnické, strojárské

Vodičský preukaz: B

Osobnostné predpoklady a zručnosti:

- mechanická zručnosť a technické myslenie
- znalosti v oblasti mechaniky a hydrauliky výhodou
- záujem o nové technológie
- ochota učiť sa novým veciam

Pozícia je vhodná pre absolventa

OPERÁTOR VO VÝROBE

Ponúkaná hrubá mzda:

Nástupná **mzda 983,- EUR (vrátane 10% variabilnej zložky a dochádzkového bonusu)**.

Navýšenie po uplynutí skúšobnej doby 3 mesiace na 1.016,- EUR (vrátane 10% variabilnej zložky a dochádzkového bonusu).

Dátum nástupu:

ihneď

Pracovný pomer:

doba neurčitá

Náplň (druh) práce: V práci budete kontrolovať kvalitu vyrobených dielov a ukladať ich do prepraviek. Práca je vhodná pre ľudí bez vekového obmedzenia.

Práca na 2 zmeny od pondelka do piatku:

denná zmena: 6:00 - 18:00 hod.

nočná zmena: 18:00 - 6:00 hod.

Pozícií vyhovujú uchádzači so vzdelaním:

stredoškolské bez maturity, stredoškolské s maturitou

Pozícia je vhodná aj pre absolventa

BENEFITY PRE OBIDVE POZÍCIE

- Zamestnanie v medzinárodnej spoločnosti
- Stravný lístok v hodnote 5,85 €/ks za odpracovanú zmenu (kredit na stravnú kartu) alebo fin. príspevok 4,03 €/ks
- Preplácané nadčasy a extra odmeny
- Možnosť profesijného rastu
- Ročný bonus (13. plat)
- Možnosť príspevku do III. piliera
- Odmena za zlepšovaci návrh až do výšky 150 €
- Vstup do vodného parku Tatralandia/Bešeňová

Miesto výkonu práce: Palugyayho 1, 03101 Liptovský Mikuláš - Palúdzka

KONTAKT

esk.hr@eurostyle-systems.com, tel.: +421 44 5567 000, +421 903 769 958

KÚPELE LÚČKY A. S.

prijmu do TPP zamestnancov na pozície



SERVÍRKA

ČAŠNÍK / ČAŠNÍČKA

KUCHÁR / KUCHÁRKA

NÁBOROVÝ BONUS

Nástup ihneď

www.kupele-lucky.sk/kariera

Bližšie informácie na personálnom oddelení spoločnosti alebo na
044/437 56 45, 0918 786 395,
personalne@kupele-lucky.sk

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS Objekt - Liptovský Hrádok

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0911 158 494

PRÁCA V HORNOM RAKÚSKU

ZATEPLOVANIE, 200 EURO DENNE,
dohodneme sa. Tel.: 0918 053 020

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
brojlerové
a nosnicové kuriatka
husí, kačky,
husokačky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostných
pracovníkov
na obchodné prevádzky
v Ružomberku

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

1 000 € brutto / mesiac
POS nutný!

0948 491 167

Výročia a udalosti

14. mája 2000

Slovensko podľahlo vo finále majstrovstiev sveta v ľadovom hokeji v Petrohrade reprezentácii Česka 3 : 5 a získalo **striebornú medailu**, prvú medailu v ére samostatnosti Slovenska

				4			
S	1		8			7	
U			6			8	3 5
D				8			
O		1		9	5	4	8
K		5	3	1			
U	3		5				4 7
		4					

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



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

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTELNOSTI

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

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁZKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy
ZĽAVA 50%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM



UŽ OD
379 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

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.

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
trofejeeu@gmail.com

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpílovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541

FASÁDNE KOMÍNY



MARPAL



MARPAL.SK

0903 026 271

0948 390 271

