

LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností

TAXI

0907 780 780

LIPTOVSKÝ
MIKULÁŠ

www.mikulastaxi.sk

tu mohla byť
VAŠA REKLAMAtu mohla byť
VAŠA REKLAMA**!!! REKVALIFIKUJTE SA !!!**

v perspektívnom odbore

Ministerstvom školstva SR akreditované nadstavbové štúdium pre získanie elektrotechnickej kvalifikácie

ELEKTROTECHNICKÉ MINIMUM

Určené pre osoby bez elektrotechnickej kvalifikácie, ktoré majú záujem uplatniť sa v oblasti elektrotechniky

Začiatok vzdelávania: 13. september 2024

Prednášky cez internet bez nutnosti cestovať do Žiliny.

Kurzy preplácajú Úrady práce zamestnaným a aj nezamestnaným.

MARKAB s.r.o., A.Rudnaya 21, Žilina, oprávnená vzdel.org.

www.markab.sk, 041/5626 188, markab@markab.sk

FAGAN
S.R.O.**VIDEO SLUŽBY**

PREPÍŠEM VAŠE

VIDEOKAZETY NA DVD AJ USB

5,- až 7,- € / kazeta

V cene je DVD s potlačou a obalom
Formáty: VHS, VHS-C, video 8,
Hi8, Digital8, miniDV... aj NTSC
...prípadne aj magnetofónové
kazety a kotúčové pásky na CD

Jozef FAŠANOK

0905 666 303

www.jozofasanok.sk

ČISTENIE HROBOV**AKCIA**

- Čistenie hrobov
- Obnova písma
- Dosekávajúce písma

JEDNOHROB 50€
DVOJHROB 70€Obnova písma 1,20€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA

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

→ MONTÁŽ ŽALÚZIÍ
sietok a roliet
všetkých typov→ Oprava
→ ÚdržbaZameranie a ponuka ► **ZDARMA**

0907 823 388

044/ 559 36 80

martin.danaj@gmail.com

AUTOCHOM s.r.o.LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
REVOLUČNÁ 8**!!!! AKCIA!!!!****BUKOVÉ PALIVOVÉ DREVO
67 EUR / 1 prm**DOPRAVA V CENE do 30 km od LM
PRI ODBERE 10 PRM

!!!! MNOŽSTVO JE LIMITOVANÉ !!!!

info: pondelok-piatok od 8:00 hod.-15.00 hod.

0903 526 394**ČISTENIE HROBOV**

JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €

Dosekávajúce písma

Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak

Obnova písma 1 €/znak**Doprava a impregnácia ZDARMA!!**Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.skAKCIA
do
16.7.2024!!*Unidach*
STREŠNÉ CENTRUM**! NAJLACNEJŠIE JE TO TERAZ !****zameranie a cenová ponuka ZDARMA****LIKVIDÁCIA AZBESTU****NOVÁ STRECHA NA KĽÚČ**

- strešné krytiny (plech, škridla)

- strešné doplnky

- odkvapový systém

- strešné rezivo a laty

- odvoz a likvidácia odpadu

Legálne a bez starostí!

-50%

www.unidach.sk

0903 158 109

0907 707 934

**-20%****BIO ČISTENIE
Babic**

Čistenie striech

Farbenie striech

Čistenie fasád

+421 949 211 433

biocistenie.babic@gmail.com

**DOKONALÉ ZATEPLENIE PODKROVIA**

www.striekane-izolacie.sk

0948 949 958



Správna voľba

41% ZĽAVA
~~1.19~~
0.70
Trvanlivé mlieko
1 l
3,5 % tuku



38% ZĽAVA
~~1.25~~
1.19
Čerstvé vajcia „M“
10 kusov



1 kus iba
0.12

80 PRANÍ
15.99
Perwoll tekutý
prací gél
rôzne druhy



1 pranie iba
0.20

OD PONDELKA

OD PONDELKA 8. 7. DO NEDELE 14. 7.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ
TOALETNÉ
PAPIERE

Floralys

1+1

ZADARMO

PLATÍ LEN V PONDELOK 8. 7.

Plus
ARTYVUS
KUPON

33% ZĽAVA

~~0.89~~
0.59

44% ZĽAVA

~~0.89~~
0.49
Kukurica
1 kg



46% ZĽAVA

~~4.99**~~
2.69

Biele hrozno
stolové
cena za 1 kg



XXL

50% ZĽAVA

~~1.99~~
0.99

Kačacie prsia XXL
cena za 100 g
a kolko



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

**Dane vrátane z najvyššieho hodnoty za najvyššieho výrobcu. 1. 1. 2024 aktuálny stav, ostatných na základe porovnania cien dňa 26. 6. 2024.

Ponuka tovaru platí od 8. 7. 2024 alebo do vypredania zásob. Druhy v ňiž vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Titulka LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JÚLOVÁ PONUKA



Top cena

49,99

BAZÉN „FAST SET“

Vr. kartušovej filtrácie, modrý, pr. 305 × 76 cm.
OBI č. 1114362



Top cena

29,99

ZÁHRADNÉ LEHÁTKO „TANGURO“

Odolný rám z ocele s práškovou povrchovou úpravou.
Potah z priedušnej textílie, v rôznych farbách.
OBI č. 2028405 a i.



Top cena

299,99

COMPASS NOSIČ BICYKLOV NA ŤAŽNÉ ZARIADENIE „DOLPHIN“¹

Sklápacia konštrukcia, nosnosť 45 kg. Zástrčka
ťažného zariadenia 13-pólov. Pre 3 bicykle.
Certifikácia TÜV. OBI č. 1907203



Top cena

17,98 bal.

TERASOVÁ DLAŽBA „STATION IRON“

Sivá, z porcelánovej kameniny, 60 × 60 × 2 cm,
balenie 2 ks (0,720 m²). OBI č. 2218659 (8,99 €/ks)



Top cena

24,99 ks

KOVOVÝ VYSOKOZÁŤAŽOVÝ REGÁL

Bezskrutkový regál
z pozinkovanej ocele,
rozmery: 180 × 90 × 40 cm,
nosnosť 175 kg/polica.
OBI č. 2327856 a i.

5 l



Top cena

29,99 5 l

LUXOL „ORIGINAL“

Tenkovrstvá lazúra na dekoratívne nátery na drevo
s ochranou proti poveternostným vplyvom
a UV žiareniu. V ponuke rôzne odtiene.
OBI č. 3714623 (5,99 €/l) a i.

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 4. 7. do 18. 7. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI®

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Bezplatný týždenník

LIPTOVSKO
MIKULÁŠKO-RUŽOMBERSKO

EV 6219/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník I, Vydanie 10, týždeň 27/2024.

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, Palúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lúbeľa, Partizánska Lúpa, 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, Palúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lúbeľa, Partizánska Lúpa, 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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANČANSKO-SALANSKO
HC	30330	HIHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NK	35050	NOVOZÁMCKO
PZ	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LITČENECOKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NM-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BB
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	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRAVSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Záchrana prichádza na lodiach

Po Amazone sa plavia lode, ktoré nesú mená pápežov: Francisco, Benedito XVI., João Paulo II. Ako sa tam dostali a na čo slúžia? Sú výsledkom jedného nápadu a mnohých dobrých skutkov.

Keď bol Bernardo Johannes Bahlmann mladý študent, stretol iného Nemca, ktorý pôsobil ako misionár v Brazílii. Rozprávanie pátra Hansa Stapela ho fascinovalo a rozhodol sa nasledovať ho do Južnej Ameriky. Brazília mu napokon ukradla srdce. Stal sa františkánom a slúži ľuďom ako misionár. Pred 15 rokmi bol vysvätený za biskupa pre oblasť stredného toku rieky Amazon.

Ako biskup sa dlho trápil kvôli jednej veci: jemu zverení veriaci sú chudobní a nemôžu si dovoliť cestovať za lekármi. Mnohí kvôli tomu úplne zbytočne umierajú. Jeho diecéza je rozlohou väčšia ako Česko a Maďarsko spolu. Žije tu však len o niečo viac obyvateľov ako v Košiciach, prevažne katolíkov. Bývajú v osadách pozdĺž veľtoku Amazon a jeho meandrov, odkiaľ to majú prídieleko do mesta k lekárom.

Biskup Bernardo vedel, že zakladateľ nadácie ACN kedysi v Rusku vymyslel kaplnky na lodiach, aby kňazi mohli slúžiť bohoslužby na brehoch riek Don a Volga, kde veriaci nemali kostoly. „Zrazu sa to spojilo: prečo by

nemohla aj nemocnica prísť za ľuďmi po rieke?“ opísal svoj nápad.

S podporou nadácie ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi sa tak po rieke Amazon plavia dve lode s ambulanciami lekárov, a tretia sa práve dokončuje. Nazvali ich po pápežoch. Lekári cieľene vyhľadávajú tých, ktorí by si inak návštevu nemocnice či polikliniky nemohli dovoliť, poskytujú im zdravotnú starostlivosť a neraz doslova zachraňujú životy. Okrem lekárov lode využívajú aj kňazi a katechéti a prinášajú ľuďom aj úľavu na duši.

V uplynulom roku mohla nadácia ACN vďaka darom od dobrodincov pomôcť pri zabezpečení celkovo 515 áut, 340 motocyklov, 175 bicyklov a 6 autobusov. Tieto dopravné prostriedky slúžia kňazom, katechétom, rehoľníkom, zdravotníkom, učiteľom – a tí vďaka nim môžu efektívnejšie pomáhať tam, kde to je najviac potrebné.

www.acnslovensko.sk



» acn

zdroj foto ACN

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

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÍ FARBANÍ
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

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

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 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»40 ročný slobodný bez záväzkov si hľadá priateľa - ku bázne zoznamenie 0902764612

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 realit 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 začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka. **TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať. **TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, LI zamerajte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

PLASTOVÉ OKNÁ

**GARANCIA
NAJNIŽŠEJ
CENY!!!**

RÝCHLE DODANIE OKIEN !!!!!

• Aluplast • Gealan • Salamander • Bezpečnostné dvere • Garážové brány • Vstavané skrine • 50 % ZĽAVA na žalúzie • Stačí prezvoniť, a my Vám zavoláme: **0910 185 263**

22 rokov na trhu | vyše 100.000 spokojných zákazníkov

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.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0905 468 802

KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰



Letná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo



Bukové brikety
960 kg / 265€ **242€**
600 kg / 245€ **182€**

Smrekové peletky A1
1005 kg / 299€ **282€**
780 kg / 245€ **232€**
Záloha na paletu + 7€

Drevo v kletke
1 prm / **175€**
1,7 prm / **195€**

OBJEDNAJTE: 0905 546 999

www.ekoliptov.sk info@ekoliptov.sk

Akcia platí do vyčerpania zásob

Doprava
ZDARMA
v rámci celého
Liptova

LÁSKA KVITNE V KAŽDOM ČASE
KÚP MI UHLIE V LETE ZASE

OD ROKU
33 ROKOV
NA TRHU
1991



Zatková - PREDAJ PALÍV
Revolučná 426/12, Lipt. Mikuláš- Ondrašová
0904 333 813 044 55 22 136
www.predajpaliv.sk

AKCIOVÉ CENY A DOPRAVA ZADARMO



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**



**Zľava na krby, kachle a pece
5% do konca augusta**

PREDAJ, NÁVRH A REALIZÁCIA

- krbov, pecí a kachlí
- komínové systémy
- oprava interiérov a exteriérov



Garbiarska 2343, Liptovský Mikuláš
044/552 4748 • 0903 545 970 • 0905 622 071
luptak@krbyliptov.sk • ziak@krbyliptov.sk
www.krbyliptov.sk

www.nabytok-prestige.sk

Prestige

Plavisko 7, Ružomberok, Tel: 0948 073 123

Vstavané skrine, Kuchyne a Akciové kuchyne už aj na mieru !

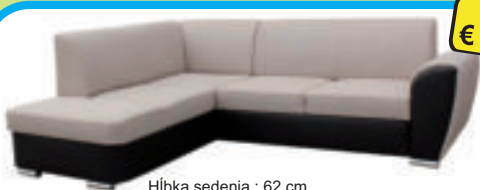
€ 464,-

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



Kuchynia
SCASI

Pracovná doska v kuse !



€ 820,-

Sedacia súprava
LUXOR-L

Hĺbka sedenia : 62 cm.
Výška sedenia : 42 cm.
Rozmery: 257 x 198 cm
Spacia plocha: 195 x 127 cm



Rozmery : 257 x 198 / 84 cm
Spacia plocha: 126 x 265 cm

Sedacia súprava
LUXOR-U

€ 1168,-

NÁBYTOK JUKO

nábytok všetkých generácií...



**Letný výpredaj,
zľavy na vystavené
produkty.**

MOŽNOSŤ DOVOZU
A VÝNOSU ZAKÚPENÉHO
TOVARU

MOŽNOSŤ MONTÁŽE
TOVARU

U NÁS AJ
NA SPLÁTKY



SEDACIE SÚPRAVY NA MIERU

**PRI ŽELEZNIČNEJ
STANICI, J. Kačku 37**

**RUŽOMBEROK - LIKAVKA
0904 230 555**

LI24-27 strana

5

Pozor na obchodníkov s ľuďmi

Počas letných mesiacov mnoho mladých ľudí cestuje za prácou či zážitkami do zahraničia. Ministerstvo vnútra SR upozorňuje, že sa v mnohých prípadoch neznalosťou, naivitou a prehnanou dôverčivosťou môžu vystaviť vážnym rizikám.

„Ak je osoba nútená robiť veci, ktoré robí nechce, ak má pocit, že je monitorovaná a kontrolovaná inou osobou, vystavená vyhrážaniu alebo násiliu a je obmedzená jej sloboda pohybu, s najväčšou pravdepodobnosťou sa stala obeťou trestného činu, ktorý je podľa § 179 Trestného zákona klasifikovaný ako obchodovanie s ľuďmi,“ upozorňuje rezort vnútra a radí: „Skôr ako počas letných mesiacov vycestujete za dobrodružstvami si preto namiesto konštatovania, že vám sa to predsa nemôže stať, osvojte tieto jednoduché a účinné preventívne rady:

- Buďte podozrievaví voči príliš veľkým ponukám na pomoc, ponukám lukratívnej brigády, alebo zamestnania, a to najmä od neznámych osôb.
- Dohodu o práci si dajte elektronicky zasláť ešte pred odchodom do zahraničia. Nastavené pracovné podmienky si dôkladne preštudujte a poraďte sa so svojim okolím. Pracovné zmluvy nepodpisujte, ak nerozumiete ich obsah.
- Nikdy neodovzdávajte svoje cestovné doklady. Pri opisovaní vašich údajov z dokladu totožnosti buďte prítomní, doklady žiadajte ihneď späť.

- Ponechajte si fotokópiu svojho cestovného dokladu v mobilnom telefóne a pošlite jeho kópiu blízkym, príbuzným, priateľom, alebo inej dôveryhodnej osobe.
- Majte pri sebe vždy kontaktné údaje dôveryhodných osôb, ktoré vám môžu pomôcť v prípade núdze (ak nemáte pri sebe mobilný telefón alebo osobné veci).
- Informujte o mieste pobytu rodinu a priateľov. Zasielajte im pravidelné informácie, kde sa nachádzate a buďte s nimi v pravidelnom kontakte.
- Predtým, ako nastúpite do neznámeho vozidla, ktoré vás v cudzej krajine napríklad vyzdvihlo na letisku, odfoťte si tabuľku s evidenčným číslom a ihneď ju pošlite svojim priateľom alebo rodine. Do vozidla v žiadnom prípade nenastupujte, ak vám vodič zakáže fotografovať.
- Rovnako postupujte pri ubytovaní. Zasielajte svojim blízkym a známym fotografiu objektu, kde sa mienite ubytovať a zdržiavať.
- Ak sa necítite bezpečne, máte pocit, že sprostredkovateľ dovolenky alebo pracovnej ponuky sa snaží obmedziť vaše práva, opustite ihneď ubytovanie a okamžite požiadajte o pomoc úrady. Bez váhania kontaktujte príslušný zastupiteľský úrad. Ak máte obavy o svoj život a zdravie presuňte sa do objektov s krížom (kostol, nemocnica), kde požiadajte o ďalšiu pomoc.
- Národná bezplatná linka pomoci obeť obchodovania s ľuďmi o800 800 818.

» ren

PALIVOVÉ DREVO MÄKKÉ
METROVICA ŠTIEPANÁ A TRIESKY 25 až 60cm a REZIVO

0948 095 954 / palivourbaris@gmail.com

KAMENÁRSTVO

Marian Mlynček, Dúbrava 169
www.kamenarstvo-mlyncek.sk

- Hrobové rámy
- Urnové hroby
- Hrobky, pomníky
- Krycie platne
- Renovácie hrobov
- Doplnky

0907 334 688, 0918 780 721

ZASKLENIE

rámový a bezrámový systém



- balkóny
- terasy
- pergoly
- prestrešenia
- zimné záhrady

SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica)
www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk
045/540 20 71, 0905 298 160

AKCIA

DREVO 1,8m ukladané 180€

PELETY 260€/t

BUKOVÉ BRIKETY 230€/t

UHOĽNÉ BRIKETY 320€/t

EKOHRÁŠOK 28MJ/ 360 €/t

VALCOVÉ BRIKETY 240€/t

dovoz zdarma

tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

Píla Vasil'ov s.r.o.

Pelety A1
certifikované

VŠETKO SKLADOM



AKCIA BRIKETY
220 € / 1000 kg

PELETY BRIKETY

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM
DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907105 008

**PONÚKAM NA PRENÁJOM PODNIKATEĽSKÉ PRIESTORY
A VONKAJŠIE PRÍLAHLÉ PLOCHY**

priemyselná časť - Lipt. Mikuláš - Ondrašová

DVA SAMOSTATÉ PRIESTORY S IS,
vhodné ako obchodný priestor,
kancelára, či menší sklad

• výmera cca 50 m²

ROVINATÁ PLOCHA, vhodná ako
odstavná plocha alebo plocha pre
umiestnenie materiálu

• výmera cca 1500 m²

0907 461 110

**PRIEMYSELNÁ
ZÓNA**
Lipt. Mikuláš
časť Ondrašová
oproti LIDL

AKCIA

BUKOVÉ BRIKETY

VYSOKÝ ŠTANDARD KVALITY

CERTIFIKÁT ENplus
VYROBENÉ ZO 100%
BUKOVÝCH PILÍN,
BEZ KÓRY

AKCIA
229€
tona

**SMREKOVÉ
PELETY**

CERTIFIKÁT ENplusA1
BIELE

AKCIA
259€
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

0902 066 166

DOVOZ A VYKLÁDKU ZABEZPEČUJEME HYDRAULICKOU
RUKOU S DOSAHO AŽ 13M ZDARMA (od 2 pallet)

ZÁHRADY LIPTOV - ZÁHRADNÝ SERVIS

KOMPLET SLUŽBY PRE VAŠU ZÁHRADU V LIPT. MIKULÁŠI A OKOLÍ

- ✿ starostlivosť o trávnik ✿
- ✿ kosenie, vertikulácia, hnojenie ... ✿
- ✿ strihanie živých plotov a krov ✿
- ✿ zakladanie nových záhrad, 3D vizualizácia ✿

0908 850 636 www.zahradyliptov.sk

73-0004

KÚPA - PREDAJ

! AŽ 3 POSCHODIA TOVARU!

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

Bazár nábytku Podtureň
bazarpodturen@gmail.com



Dávame nábytku druhú šancu

0903 531 485
0904 247 596

14-0005

POKRÝVAČSKÉ PRÁCE STRIECH A MONTÁŽ KLAMPIARSKÝCH PRÁC

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

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

73-0001

rekonštrukcie bytov a domov
hrubé stavby a betónáže
zámkové dlažby a oplotenia
búracie a zemné práce
zatepľovanie rodinných domov
realizácia fasádnej omietky
podbíjanie striech
sieťkovanie

**PONÚKAM
STAVEBNÉ
PRÁCE**

0902 494 945

73-0159

vapo

DREVENÉ BRIKETY TRIEDY B

Brikety za skvelú cenu
ako ideálne palivo pre Vás

info@vapo-porez.sk
0918 727 969

zľadená
letná cena

50€ - ~~70€~~
paleta
cca 500 kg

BYSTRICKÁ CESTA 25,
RUŽOMBEROK
(za Kauflandom)

73-0164

VÝROBA DREVENÝCH OBKLADOV

- Tatránsky obklad
- Zrubový obklad
- Dlážkovica
- Perodrážka

0905 552 399 **Liptovský Hrádok**



73-0145

PODLAHÁRIK

POKLÁDKA
PODLÁH

- PVC
- laminát
- vinyl
- koberce

0905 196 472, podlaharik@gmail.com



73-0139



VŔTANIE STUDNÍ ZAVLAŽOVACIE SYSTÉMY

0911 891 864
0908 102 382

www.vrtyliptov.sk

73-0092

OBNOVITEĽNÉ ZDROJE ENERGIE

NOVOOTVORENÁ PREVÁDZKA V LIPTOVSKOM MIKULÁŠI

- FOTOVOLTIKA
- TEPELNÉ ČERPADLÁ
- REKUPERÁCIA

- ✓ 8 rokov na trhu
- ✓ 7 prevádzok
- ✓ špičková montáž
- ✓ kvalitné materiály
- ✓ dostupnosť
- ✓ dotácie
- + dodanie na kľúč

**VYUŽITE DOTÁCIE
AŽ DO 6300 €**

Nájdete nás na adrese:
1. Mája 1412 (Stavebné centrum MODOM)
031 01 Liptovský Mikuláš
+421 947 939 331 • liptov@keylight.sk





KEYLIGHT
www.ENERGIAZDARMA.sk

73-0170

Digitálna revolúcia vo verejných knižniciach

Verejné knižnice už dávno neplnia len funkciu miest na požičiavanie kníh. Stávajú sa pulzujúcimi komunitnými centrami plnými nových vedomostí, zručností, zážitkov a príbehov. Avšak ich tradičné poslanie, uchovávať a sprístupňovať knižné dokumenty, ostáva stále rovnako dôležité. Ako však môžeme toto cenné kultúrne dedičstvo ochrániť a sprístupniť pre budúce generácie? Odpovedou je digitalizácia.

Projekt Knižnice pre Slovensko spája verejné knižnice po celom Slovensku už tri roky v úzkej spolupráci s vedeckou knižnicou CVTI SR. Táto kooperácia prináša inovatívne služby do slovenských knižníc a posúva ich dopredu. A práve digitalizácia zbierok partnerských knižníc je jednou z významných oblastí spolupráce. Verejné knižnice totiž často disponujú vzácnymi periodikami, ktoré počas desaťročí zachytávali bohatý kultúrny a spoločenský život v regiónoch a v súčasnosti sú obchodne nedostupné. „Digitalizácia našich knižníc je kľúčovým krokom pre uchovanie nášho kultúrneho dedičstva a pre zabezpečenie prístupu k informáciám pre budúce generácie. Tento projekt je skvelým príkladom toho, ako môžeme pomocou moderných technológií uľahčiť prácu výskumníkom, študentom a širokej verejnosti,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Od septembra 2021 sa do digitalizácie svojich zbierok zapojilo 18 partnerských knižníc, pričom sa zdigitalizovalo viac ako 3100 titulov a vyše 900 000 strán. „Pomaly, ale isto sa blížíme k magickej hranici 1 000 000 zdigitalizovaných strán, čo považujem za významný míľnik pre uchovanie informácií pre ďalšie generácie. Cieľom vedeckej knižnice je, aby bola každá významná publikácia z fondov partnerských knižníc zachovaná a následne bezplatne sprístupnená online v našej digitálnej knižnici,“ uviedol Jozef Dzivák, riaditeľ Vedeckej knižnice CVTI SR. Tá v spolupráci s partnerskými knižnicami v rámci konzorcia Knižnice pre Slovensko, ktoré združuje 56 knižníc z celého Slovenska, ponúka bezplatnú digitalizáciu a profesionálne spracovanie dokumentov. „Každá z nich získala zo strany CVTI SR možnosť digitalizácie dokumentov zo svojich fondov a možnosť spravovať digitálnu knižnicu. Dohodu o spolupráci s CVTI SR môžu knižnice uzavrieť na dobu určitú a knižnici ňou nevznikajú žiadne finančné náklady,“ uvádza Dávid Baranko, koordinátor konzorcia Knižnice pre Slovensko. Digitalizácia zároveň podporuje vedu a výskum v konkrétnych regiónoch.

Týmto projektom sa podarilo nielen uchovať kultúrne dedičstvo pre budúce generácie, ale aj výrazne prispieť k rozvoju a dostupnosti vedomostí po celom Slovensku.

» ren

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

Všetko pro Váš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216

0905 742 808

NÁTERY STRIECH

práce vo výškach

0917 578 839 www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE RÍŇ

potrebujete pomoc?

Hasičská a záchranná služba, polícia:

112

Hasičská služba:

150, 112

Záchranná služba:

155, 112

Polícia:

158, 112

Mestská polícia:

159

Havarijná služba:

0123

Letecká záchranná

služba:

18 155

Horská záchranná

služba:

18 300

Odstraňovanie

následkov

dopravných nehôd:

154

Havarijná a núdzová

služba pre motoristov:

18 128, 18 154

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

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

» revízie komínov ku kolaudáciám RD

» frézovanie a vložkovanie komínov

» strojové čistenie zadechtovaných komínov

» fasádne komíny

» čistenie a kontrola komínov

0905 279 418
obhliadka ZDARMA

Kontaktujte nás v pracovných dňoch
od 7.00 hod do 17.00 hod

www.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o., Lučivná 315
0905 279 418, Michal Hudáč

ZENIT

AKCIOVÉ CENY

30%

Exolon® Ultralight
2/10 číra
9,50 €/m²

30%

Exolon® 5X/16
šedá
16,51 €/m²

ROZVOZ PO CELEJ SR!

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk
WWW.ZENITSK.SK

STRIKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m²
pur penou, hrúbka 20 cm

0,58 €/m² hrúbka 1 cm

- najlepší pomer kvalita/cena
- predĺžená záruka na 60 mesiacov
- diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

STAVEBNÉ PRÁCE
tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY

MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m²

ZATEPLOVANIE rodinných domov

IZOLÁCIA PODKROVIA
tel: +48 665 719 051

AKCIA
omietky pucovka od 5,05€ s materiálom

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu
0908 842 631

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

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

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

slovenská firma

ZÁRUKA 25 ROKOV

PREDAJ PALIVOVÉHO DREVA

0905 622 569 **www.ekopaliva.sk**

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCELOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

0948 267 814
✉ **kaminsro@kaminsro.sk**
🌐 **kaminsro.sk**

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

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

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyzložkovanie komplet **900€**
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál 45% **Frézovanie od 15€/m** **Obhliadka zdarma**

0907 265 361

OKNÁ a DVERE **SCHÜCO**

www.tatratrade.sk

KVALITA OD SLOVENSKEHO VÝROBCU

Vyšné Fabriky 32, Liptovský Hrádok
044/528 04 34, info@tatratrade.sk

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**

AUTOMATICA

Revolučná 11
Liptovský Mikuláš
mob: 0902 991 194
www.automatica.sk

Predaj železa:

U	Profil U
L	Profil L
I	Profil I
T	Profil T
○	Guľatina
□	Rúra
▢	Plocháč
⌘	Jakel

VCHODOVÉ DVERE

VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV

15-bodové bezpečnostné zamykanie
zvukovotesniaca a tepelná izolácia
oceľová zosilnená konštrukcia

cena od 409 € + montáž **záručný a pozáručný servis**

DOPRAVA ZDARMA

0917 678 746
www.vchodove-dvere.sk

VIDITEĽNE VIAC PRE VÁŠ DOMOV

- OKNÁ
- OPLÔTENIE S PROJEKTOM
- HLINÍKOVÉ OPLÔTENIE
- 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

Bezplatné prehliadky Trnavy

Počas letných prázdnin môžu návštevníci Trnavy absolvovať spolu so sprievodcom prehliadku najzaujímavejších pamiatok. Bezplatné prehliadky mesta sa budú konať päť dní v týždni - každý pracovný deň, s pravidelným začiatkom o 10.30 h. pred mestskou vežou až do konca augusta.

„Aj v tomto roku ponúkame všetkým návštevníkom Trnavy možnosť absolvovať bezplatnú prehliadku a spoznať tak naše mesto o niečo viac. Záujemcov prevedú mestom turistickí sprievodcovia a spoločne navštívia kostoly, stredoveké hradby aj radnicu,“ hovorí Alexander Prostinák, riaditeľ Oblastnej organizácie cestovného ruchu Trnava Tourism.

Dva tematické okruhy

Celý program potrvá približne 60 minút a je vhodný pre deti aj anglicky hovoriacich návštevníkov. Záujemcovia môžu absolvovať dva tematické



Začínajú sa bezplatné prehliadky Trnavy. zdroj foto Región Trnava

okruhy - sakrálnymi alebo svetskými pamiatkami. „V pondelky, stredy a piatky navštívime Baziliku sv. Mikuláša, ktorá patrí medzi významné pútnické miesta, a pôjdeme aj do Kostola Najsvätejšej Trojice, ktorý je vyhlásený za národnú kultúrnu pamiatku,“ hovorí Slavomír Dzvoník, sprievodca. Návštevy svetských pamiatok budú prebiehať v utorky a štvrtky. Záujemcovia budú mať možnosť spolu so sprievodcom spoznať prevažne stredoveké architektonické skvosty ako hradby, obrannú baštu a žalár, ktorý je súčasťou stredovekej radnice. „Dva okruhy prehliadok sa striedajú tak, aby návštevníci mali dôvod a možnosť absolvovať prehliadky dva dni po sebe. Región Trnava ponúka množstvo príležitostí na trávenie dovolenky, či už ide o objavovanie prírody, architektúry, alebo športové aktivity,“ dodáva Alexander Prostinák.

Región Trnava ponúka na objednávku aj prehliadky mesta pre menšie i väčšie skupiny. Tie je možné si rezervovať v Turistickom informačnom centre alebo na webe.

» ren

Motiváciou sú zážitky, ale aj výhra Veľká pátracia súťaž pre rodiny s deťmi

Čarovná krajina HARAVARA, ktorú dospelí poznajú ako Košický kraj, prichádza opäť s pátracou súťažou. Rodiny s deťmi môžu od júna 2024 pátrať po 45-tich pečiatkach, ktoré sú ukryté krížom-krážom po celom Košickom kraji. Umiestnené sú priamo v zapojených inštitúciách alebo vonku v prírode, v špeciálnych vtáčích búdkach.

Zábavné cestovanie a spoznávanie nových miest interaktívnou formou je atraktívne pre ľudí v každom veku a z rôznych kútov sveta. Hľadanie nejakého pokladu alebo jeho častí motivuje nielen deti, ale aj dospelých, aby vyšli, takpovediac, do sveta a zažili nejaké to dobrodružstvo. Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Región Turizmus preto prichádza už 2. rok s pátracou súťažou pre rodiny, ktorej cieľom je prilákať do kraja nových návštevníkov a domácim dať priestor na interaktívne spoznávanie ich okolia.

Haravarník 4 a zberateľská mapa

Haravara Pátračka, ako sa samotná súťaž volá, funguje na jednoduchom princípe – je nevyhnutné cestovať po kraji, nachádzať pečiatky a zbierať ich do svojej zberateľskej mapy. Každý



pátrač potrebuje okrem odhodlania aj Haravarník 4, teda skladacu brožúru, ktorej súčasťou je zberateľská mapa, obsahujúca 45 políčok a taktiež presné označenie lokalít, kde sa pečiatky nachádzajú. Haravarníky sú voľne dostupné vo vybraných turistických informačných centrách v Rožňave, Spišskej Novej Vsi, Michalovciach, Trebišove a taktiež v Regionálnom informačnom bode Košice Región Turizmus v Košiciach, ako aj vo viacerých záujmových inštitúciách, ktoré sú do Pátračky zaradené a spolupracujú na súťaži. Pečiatky sú umiestnené v exteriéri vo vtáčích búdkach, ktoré sú označené logom Haravara, alebo pria-

mo v inštitúciách, kde je však získanie pečiatky väčšinou podmienené zakúpením vstupenky. „Pátračka, samozrejme, nadväzuje a je prepojená s jednotlivými turistickými aktivitami, čo je dôležité, aby naša súťaž neostala len pri samotnom pátraní, ale bola aj poučná a rodiny si zo svojich výletov odniesli viac, ako len pečiatku,“ povedala výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus (KRT) Lenka Vargová Jurková a doplnila, že malých pátračov čakajú za získané pečiatky aj zaujímavé výhry.

Informácie a foto poskytla KOCR Košice Región Turizmus

» ren

Vyskúšajú si ryžovanie zlata Spoznať Vodné dielo Gabčíkovo

Na blížiacu sa letnú sezónu pripravili v Trnavskom kraji nové zážitky, ktoré sľubujú výletníkom príjemné prekvapenia. Spomenúť môžeme splavovanie riek, ryžovanie zlata či celodenné výlety k Vodnému dielu Gabčíkovo.

Prvou tohtoročnou novinkou je celodenný výlet na Žitný ostrov, ktorý zahŕňa exkurziu na Vodnom diele Gabčíkovo a popoludnie plné zábavy v akvaparku. Dostal názov TurboVýlet odkazujúci na možnosť spoznať fungovanie obrovských vodných turbín zblízka. Získavanie vedomostí o jednom z najväčších vodohospodárskych projektov v Európe je doplnené o oddych na obľúbenom kúpalisku s termálnou vodou, ktoré je plné atrakcií pre deti a wellness možnosti pre dospelých. „Individuálne prehliadky najväčšieho vodného diela na Dunaji nie sú verejnosti bežne dostupné. Vodohospodárska výstavba ich však ponúka organizovaným skupinám, preto sme sa rozhodli vypraviť autobus s nástupnými miestami v Piešťanoch, Trnave a Galante. Pre turistov, ktorí sa chcú dozvedieť ako táto viacúčelová monumentálna stavba funguje, je to jedinečná príležitosť. Bezstarostný výlet si užijú rodiny s deťmi, partie kamarátov a všetci, ktorí sa zaujímajú o techno-



Vodné dielo Gabčíkovo.

lógie,“ pozýva na TurboVýlet Katarína Rohaľová z Krajskej organizácie cestovného ruchu (KOCR) Trnavský kraj.

Žitný ostrov aj ryžovanie zlata

Autobusy sa na cestu na Žitný ostrov vydajú počas štyroch prázdninových sobôt – 13. a 27. júla aj 10. a 17. augusta 2024. Na objavovanie prírodných krás Žitného ostrova je zamerané Ryžovanie zlata na splave. „V sprievode odborníkov spoznáme priamo z vodnej hladiny typickú dunajskú krajinu - ostrovy, lužné lesy, flóru i faunu. Splavovať budeme na desaťmiestnych nafukovacích kanoe so skúsenými kormidelníkmi,“ hovorí Petra Hencelová z KOCR Trnavský kraj.

Súčasťou týchto unikátnych letných splavov budú ukážky ryžovania zlata spojené s prezentáciou jeho cesty od zlatonosných žíl po Žitný ostrov. Každý výletník si vyskúša vyryžovať zlatinku pomocou ryžovacej lavice podobne ako za starých čias. Ryžovanie zlata na splave sa koná 13. júla a 17. augusta 2024.

Od vody k vode

Celé leto premáva vždy cez víkendy a počas štátnych sviatkov Cyklobus od vody k vode. Vyráža z Dunajskej Stredy do Gabčíkova.

Informácie a foto poskytla KOCR Trnavský kraj.

» ren

Vaša reklama
liptovsko@regionpress.sk



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

 **0911 848 411**

 Registrácia a informácie o kurzoch v šk. roku
24/25 počas celého leta
happyenglish.lm@gmail.com
0902 167 622

Ukážkové hodiny
od 9. - 13.9.2024



AUTOFÓLIE
Montáž a lepenie
0907 456 227

**Prenájom pivných
setov, párty stanov**

0903 597 241



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

0917 457 889

**BUKOVÉ
brikety**

nízka popolnosť
nedehtujú
pre všetky typy peciek,
sporákov a krbov

Čistý produkt
zo 100% čistého bukového
dreva, bez umelín, lepidiel
alebo škodlivín,
našej vlastnej výroby

**AKCIA
229€**

**ROZMER BRIKETY
155 x 90 x 60mm**

výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnosť: 1,3%

**NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu**

LNsP MUDr. Ivana Stodolu
Liptovský Mikuláš
ponúka k prenájmu formou
priameho nájmu
**nebytové priestory
v internom pavilóne**
za účelom umiestnenia
automatu na nápoje

Podmienky v plnom znení
je možné nájsť na:
www.nsplm.sk,
www.zilinskazupa.sk
a na úradnej tabuli LNsP a ŽSK.

WINNER
športovo relaxačné centrum



**POZVÁNKA NA
TOTÁLNY RELAX**

- ✓ Virivka
- ✓ Kneippov šľapací
kúpeľ
- ✓ Vyhrievané sedadlá
- ✓ Infra sauna
- ✓ Parná sauna
- ✓ Fínska sauna
- ✓ Tepidárium a
ochladzovací
bazénik

Okoličianska 741/69, LM
0908 778 711
www.winner.sk

WELLNESS
zvýhodnená
cena 12€/2h



Pre Vaše Detičky.sk

**POŽIČOVŇA ELEKTRICKÝCH
AUTÍČOK AŽ DO 8 ROKOV**

Pondelok- nedeľa 09:00-18:00

**Namestie Osloboditeľov 35,
Liptovský Mikuláš**

0950 391 391

 **Terno**
Našťastie blízko, našťastie výhodné!

-20%*
na všetko
PEČIVO

Zarevúca 5051
Ružomberok

**Akcia platí do
24. 7. 2024**



* Zľava min. 20% sa nevzťahuje na akciový a už zľacnený tovar

www.terno.sk  TernoSlovensko  terno_slovensko

Prírodné verzus umelé vodné plochy

Zásady bezpečného kúpania

Čistota vody na kúpaliskách a tiež bezpečnosť pri kúpaní je pre nás a tiež pre naše ratolesti zo zdravotného hľadiska veľmi dôležitá a rozhodne by sme túto skutočnosť nemali podceňovať.

„Kúpanie vo vodných plochách a pobyt na kúpaliskách sú určené pre zdravých ľudí s neporušenou pokožkou. Ak je pokožka poškodená, môže byť vstupnou cestou infekcie,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a prinášajú všetky dôležité informácie ohľadom bezpečného kúpania.

Radí Ing. Darko Babjak z Odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR:

Všeobecné zásady pri kúpaní

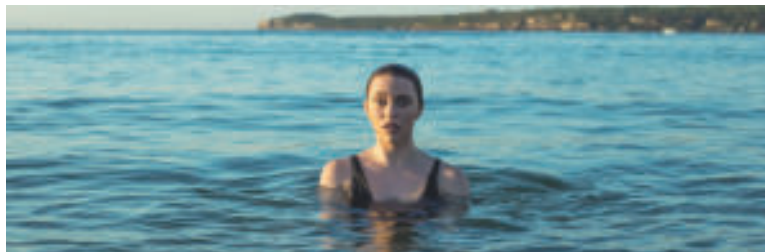
- Navštevujte oficiálne prevádzkované kúpaliská a vodné plochy, ktorých kvalita je monitorovaná úradmi verejného zdravotníctva; pred ich návštevou sa informujte o ich aktuálnom stave.
- Nenechávajte deti bez dozoru dospelých osôb.
- Dodržiavajte zásady správania sa na kúpaliskách, pokyny prevádzkovateľov i výstražné upozornenia v blízkosti prírodných vodných plôch.
- Po každom kúpaní sa dôkladne osprchujte, vyperte plavky a prezlečte sa do suchého oblečenia.

Zásady kúpania sa na prírodných vodných plochách

- Nevstupujte do neznámej stojatej či tečúcej vody.
- Do hlbkej vody by sa mali odvážiť iba zdatní plavci a ani tí nikdy nie jednotlivci, nepreceňujte svoje schopnosti a sily.
- Vstupujte do vody postupne, vyhýbajte sa prudkému ochladeniu organizmu.
- Nevstupujte do vody, ktorá na základe senzorických vlastností (farba, zákal, priehľadnosť, zápach) pôsobí odpudivo.
- Nevstupujte do zelenej vody s premnoženými riasami a sinicami a nedovoľte ani deťom či zvieratám hrať sa s vysušeným vodným kvetom, ktorý vzniká po poklese hladín v zátokách a na brehu vodných plôch.
- Nevstupujte do vody, v ktorej je nahromadený odpad.
- Nekúpte sa vo vodách, kde sa zhromažďuje vodné vtáctvo a v okolí ktorých ste našli uhynuté vtáky alebo iné zvieratá.

Zásady kúpania sa na umelých kúpaliskách

- Pred každým vstupom do vody sa osprchujte a prejdite brodiskom.
- Používajte WC a dodržiavajte zásady osobnej hygieny.
- Rešpektujte výstražné označenia pri bazéne.



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

- Neskáčte do vody tam, kde je to zakázané, môžete ublížiť nielen sebe, ale aj iným ľuďom.
- Pred vstupom do bazéna si všimnite farbu vody, zákal či zápach, respektíve plávajúce nečistoty na hladine.
- Nekúpte sa vo vode, ak páchne po moči alebo výrazne po chlóre, ak sú na stenách bazéna slizovité povlaky, alebo ak sú steny a dno bazéna poškodené.

Ako chrániť zdravie najmenších

- Deti pred vstupom do bazéna osprchujte, urobte to aj po ukončení kúpania - vtedy je vhodné použiť klasické mydlo, ktoré zabezpečí odstránenie bakteriálnej mikroflóry z kože a zbaví ju zvyškov chlóru.
- Do troch rokov dieťaťa je potrebné mať v bazénoch plavky s priliehavou gumičkou okolo bruška a stehien - kúpanie nahých detí nie je z hygienických dôvodov vhodné.

- Tých najmenších počas pobytu vo vode stále upozorňujte na používanie toalety, v zápale hry môžu na to zabudnúť.
- Upozorňujte deti na zákaz pitia vody z bazéna, veku primeraným spôsobom im vysvetlite, prečo to robiť nemajú.
- U detí špeciálne dbajte na hygienu rúk, najmä tí najmenší si ich vkladajú do úst, čím sa ľahšie šíri infekcia.
- Nedovoľte deťom, aby vstupovali do vody, ak sa necítia byť v dobrom zdravotnom stave alebo majú porušenú pokožku.

„Deti pri pobyte vo vode a v zápale hry robia hluk. Prosím, spozornite a okamžite skontrolujte situáciu v prípade, že nastalo ticho, pretože v tomto prípade ide o neštandardnú situáciu. Dieťa sa mohlo nechtiac na dlhší čas potopiť a môže mu ísť o život,“ upozorňuje doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

» ren

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedince rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechťov.

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

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 antioxidanty 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

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coboriho 1, Nitra - OC Polygon

Prelomový objav slovenskej naturopatickej chemičky v boji proti krčovým žilám

Bylinné tablety prof. Milánskej odstraňujú **KRČOVÉ ŽILY, METLIČKOVÉ ŽILKY** a opuchy nôh za 7 dní.

„Ľudová medicína porazila konvenčnú medicínu!“
– povedalo vyše 5000 žien, ktoré už vyskúšali účinky prípravku prof. Milánskej.

Prof. Alžbeta Milánska, chemička

„Som chemička, takže mám skvelú myseľ. Ako mladé dievča ma však zaujímali bylinky a na čo všetko sa dajú využiť. Vyrastala som blízko hraníc s Ukrajinou. Moja stará mama bola v okolí známa bylinkárka a všetko ma naučila. Potom som išla na vysokú školu a študovala som chémiu. Keď som začala s výskumom, môj záujem o bylinnú medicínu upadol na vedľajšiu koľaj. Dlhé roky vedeckej práce som si myslela, že akademické poznatky a konvenčná medicína sú vo všetkom nadradené ľudovej múdrosti.

Teraz už viem, že to tak nie je vždy a nie pri všetkých chorobách!

Týka sa to napríklad krčových žíl. Prvé krčové žily a metličky na nohách som si všimla po tehotenstve. Nijak zvlášť ma to nezaujímalo. Popri starostlivosti o novonarodené dieťa som sa venovala doktorandskému štúdiu. Občas som zaspała nad písacím stolom alebo nad posteľou s dcérkou, bola som taká vyčerpaná. V takejto situácii sa človek netrápi tým, že sa mu niečo stalo s nohami.

Dlhé roky môjho života v behu ma nezaujímalo, že začal pribúdať počet krčových žíl. Až do jedného letného dňa, keď som stála na autobusovej zastávke oblečená v šatách. Vedľa mňa stálo mladé dievča a pozeralo sa mi na nohy. Na jej tvári bola grimasa znechutenia.

Až potom som sa bližšie pozrela na svoje nohy. Boli modré s krčovými žilami! Problém so vzhľadom nôh sa ale ukázal ako najmenej dôležitý. S každým ďalším rokom ma nohy boľia viac a viac, puchli a robili sa vredy.

Ako vedecký pracovník som sa rozhodla preveriť, čo ponúka moderná medicína ľuďom trpiacim krčovými žilami. Ako sa ukázalo... nič moc!

Nie je ani známe, odkiaľ pochádzajú. A prečo sú na ne niektorí ľudia predisponovaní a iní nie. Používala som veľa prípravkov – tablety, gély, mastičky... Nič nepomáhalo. Potom sa stalo nešťastie... Nešťastnou náhodou som si udrala nohu o posteľ a praskla mi jedna z krčových žíl! Manžel mi dal na nohu škrtidlo a odviezol ma na pohotovosť.

Tam som sa dopyčula, že musím ísť na operáciu. Moje krčové žily boli už také vyvinuté, že som mala trombotické ochorenie. Tiež som sa dopyčula, že keby nebolo správne aplikovaného škrtidla, možno by som to krvácanie neprežila.

PROBLÉMY S NOHAMI, ktoré maximálne do 30 dní REDUKUJE bylinná kúra:

- ✓ krčové žily
- ✓ pavúčie žily
- ✓ bolesť a opuch
- ✓ ulcerácia
- ✓ problémy s krvným obehom

Ako funguje prírodná kúra?

Už od prvého použitia znižuje bolesť a opuch.

Postupne odblokuje žily a zregeneruje obehový systém.

Maximálne do 30 dní navracia žily do pôvodného stavu, odstraňuje krčové žily.

Málokto hovorí o takých vážnych následkoch krčových žíl, však?

Bola som objednaná na operáciu. Nedalo mi neprečítať si, ako tento zákrok vyzerá a aké môžu byť komplikácie. Vyzerá to hroziivo, bola by som na dlhé týždne vyradená zo života a... krčové žily by asi aj tak narástli. Pretože ak sa objavili, znamená to, že mám k nim sklony, krvný obeh nemám v norme a operácia nepomôže! Pomôže len na chvíľu.

Koncom roka 2021 som sa zmierila s tým, že v prípade môjho stavu mala klasická medicína na výber len zákrok, ktorého som sa veľmi bála. Potom som si spomenula, že súbežne so štúdiom som absolvovala veľa kurzov bylinkárstva a naturopatie. Ako som už spomínala, zaujímalo ma to už za mlada. Hlavne vďaka mojej babke, ktorá bola bylinkárka.

Spomenula som si aj na to, že moja stará mama používala na výrobu „modrých cestovín“ istú bylinkovú zmes. V mojom okolí sa takto vtipne hovorilo o krčových žilách, ktoré v skutočnosti pripomínajú cestoviny, len sú modré.

Chodilo k nej veľa žien a ako malé dieťa, počúvajúc ich rozhovory, som dlhé roky žila v presvedčení, že moja stará mama predáva cestoviny! Až po rokoch som zistila, o čo vlastne ide.

Babička už nežije, mama si našťastie tento recept zapamätala. Od nej som sa dozvedela, že babička dávala ženám piť bylinky, z ktorých pripravovali horúci nálev, ktorý zvnútra posilňoval steny žíl.

TIETO BYLINKY POMÁHALI NA:

- + krčové žily
- + pavúčie žily
- + vredy a opuchy nôh

Ženy tento nálev pili pred spaním, regenerácia potom nastala rýchlejšie a efektívnejšie.

Na bylinkový nálev na krčové žily bolo potrebných 14 bylín. Zbierané v konkrétnom ročnom období a dni. Babičkina bylinková zmes bola pripravená v správnom pomere. Nazbierala som tieto bylinky. Pomáhali mi ženy z dediny. Bylinky na „modré cestoviny“ poznali všetci dokonale.

Tento horúci nálev som hneď vyskúšala. Tak ako ma to naučila moja stará mama, pila som ho pred spaním. Už po 2 dňoch som si všimla, že ma prestali bolieť nohy. Zmizol aj opuch. V nasledujúcich dňoch sa udiali veci, ktoré som aj ja, vedec, človek, musela nazvať zázrakom! Krčové žily, aj tie najväčšie a najhrubšie, sa vstrebávali každým dňom! Pila som horúci nálev 29 dní.

Moje krčové žily jednoducho zmizli! A každá jedna žilka či prasknutá cieva tiež. Bola som šťastná, ale môj druhý záver ma šokoval ešte viac:

Ľudová medicína porazila konvenčnú medicínu!

Lekár, ktorý mal operáciu vykonať, zostal v šoku. Myslel si, že potajomky som operovala žily u niekoho iného. Nevedel však pochopiť, prečo nemám javy. Urobil dopplerovský test. Ukázalo sa, že obeh v nohách je teraz normálny. Potom sa na mňa pozrel ako na čarodajnicu!



„Akoby nové nohy“

„Krčové žily sú v mojej rodine vlastne normou. Má to moja mama, má to moja staršia sestra, ja som to mala pred tridsiatkou. Mama bola operovaná pred rokmi. Dala si do toho veľa úsilia a o pár rokov neskôr vyzerali jej nohy ešte horšie ako pred operáciou! Keď som si tento prípravok objednávala, mama a sestra neverili, že pomôže, veď na krčové žily sme už všetky tri vyskúšali asi všetko. Keď som im po mesiaci ukázala nohy, na pár minút onemeli! Ani jedna krčová žila!“

Beata F. (38 r.), Trnava



„Operácia nebola potrebná“

„Už som čakala na operáciu, lebo nič iné mi nepomáhalo a nohy som mala tmavomodré s krčovými žilami, opúchali a boľeli. Nemohla som už chodiť ani na dlhé prechádzky. Tento prípravok mi priniesla moja dcéra. Sľúbila som jej, že to vyskúšam, aj keď som veľmi neverila, že to pomôže. Už o pár dní ma nohy boľeli menej, opuch takmer zmizol a potom to veľmi rýchlo prešlo. Celá kúra trvala asi 3 týždne. Všetky krčové žily sa vstrebali.“

Silvia L. (57 r.), Košice



„Ďakujem, profesorka!“

„Od mladosti som bojovala s krčovými žilami. S prípravkom profesorky som sa stretla ešte keď bol ešte vo forme bylín, z ktorých ste si museli urobiť vlastný nálev. Dalo to trochu práce a nebolo to veľmi chutné, ale podarilo sa! Každé ráno po prebudení som sa pozerala na svoje nohy a neverila som, že krčových žíl je stále menej a menej. Profesorka Milánska bude čoskoro známa po celom svete!“

Renáta O. (66 r.), Bratislava

Horúci nálev som odniesla do laboratória na univerzite, kde pracujem. Spolu s asi desiatkou kolegov z môjho oddelenia (všetci sa o tieto bylinky zaujímali. Potrebovali ich buď pre seba, alebo pre niektoré ženy v ich blízkosti. To je taký častý problém!) sme ich začali distribuovať v bylinkárňach.

Mnoho žien uviedlo, že pre svoju špecifickú chuť nemohli piť horúce nálevy. Od detstva som poznala vôňu a chuť rôznych bylinných zmesí, no pochopila som, že pre iných to môže byť problém. Navyše, bylinky museli byť varené špecifickým spôsobom, aby si zachovali svoje plné vlastnosti. Oslovila som malú farmaceutickú firmu, ktorá vyrába rôzne bylinné prípravky a spoločne sme vyvinuli prípravok na krčové žily vo forme tabliet.

To výrazne uľahčilo použitie kúry všetkým ženám! Nie je potrebné nič variť. Stačí vám na to ľahko prehltnúť tabletu s rovnakým účinkom ako horúce nálevy mojej babičky.

Objav prof. Milánskej vstupuje na trh

Bylinný prípravok prof. Milánskej (zmes 14 bylín vo forme tabliet) je momentálne dostupný len telefonicky. Vďaka špeciálnej refundácii môže 10 ľudí získať jeden balíček ZADARMO! Počet bezplatných balíčkov je obmedzený – rozhoduje poradie volajúcich.

Prvých 10 ľudí, ktorí zavolajú do 11.07.2024, má nárok na špeciálnu 100% zľavu. Následne dostanete jedno balenie bylinného prípravku, ktorý za 30 dní odstráni problém s krčovými žilami a opuchmi nôh ZADARMO!

ZBAVTE SA KRČOVÝCH ŽÍL!

Bylinná kúra prof. Milánskej (vo forme tabliet) je dostupná iba telefonicky.



02/33 456 002

Pondelok-piatok od 8:00-20:00 a v sobotu a v nedeľu od 9:00-18:00
(Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)

PRÍRODNÝ PRODUKT

ZAVOLAJTE BEZPLATNÉ BALENIA čakajú!

BYLINKY z ekologických oblastí!

Pozor na obchodníkov s ľuďmi

Počas letných mesiacov mnoho mladých ľudí cestuje za prácou či zážitkami do zahraničia. Ministerstvo vnútra SR upozorňuje, že sa v mnohých prípadoch neznalosťou, naivitou a prehnanou dôveryčivosťou môžu vystaviť vážnym rizikám.

„Ak je osoba nútená robiť veci, ktoré robí nechce, ak má pocit, že je monitorovaná a kontrolovaná inou osobou, vystavená vyhrážaniu alebo násiliu a je obmedzená jej sloboda pohybu, s najväčšou pravdepodobnosťou sa stala obeťou trestného činu, ktorý je podľa § 179 Trestného zákona klasifikovaný ako obchodovanie s ľuďmi,“ upozorňuje rezort vnútra a radí: „Skôr ako počas letných mesiacov vycestujete za dobrodružstvami si preto namiesto konštatovania, že vám sa to predsa nemôže stať, osvojte tieto jednoduché a účinné preventívne rady:

- Buďte podozrievaví voči príliš veľkorysým ponukám na pomoc, ponukám lukratívnej brigády, alebo zamestnania, a to najmä od neznámych osôb.
- Dohodu o práci si dajte elektronicky zaslatať ešte pred odchodom do zahraničia. Nastavené pracovné podmienky si dôkladne preštudujte a poraďte sa so svojim okolím. Pracovné zmluvy nepodpisujte, ak nerozumiete ich obsah.
- Nikdy neodovzdávajte svoje cestovné doklady. Pri opisovaní vašich údajov z dokladu totožnosti buďte prítomní, doklady žiadajte ihneď späť.

- Ponechajte si fotokópiu svojho cestovného dokladu v mobilnom telefóne a pošlite jeho kópiu blízkym, príbuzným, priateľom, alebo inej dôveryhodnej osobe.
- Majte pri sebe vždy kontaktné údaje dôveryhodných osôb, ktoré vám môžu pomôcť v prípade núdze (ak nemáte pri sebe mobilný telefón alebo osobné veci).
- Informujte o mieste pobytu rodinu a priateľov. Zasielajte im pravidelné informácie, kde sa nachádzate a buďte s nimi v pravidelnom kontakte.
- Predtým, ako nastúpite do neznámeho vozidla, ktoré vás v cudzej krajine napríklad vyzdvihlo na letisku, odfoťte si tabuľku s evidenčným číslom a ihneď ju pošlite svojim priateľom alebo rodine. Do vozidla v žiadnom prípade nenastupujte, ak vám vodič zakáže fotografovať.
- Rovnako postupujte pri ubytovaní. Zasielajte svojim blízkym a známym fotografiu objektu, kde sa mienite ubytovať a zdržiavať.
- Ak sa necítite bezpečne, máte pocit, že sprostredkovateľ dovolenky alebo pracovnej ponuky sa snaží obmedziť vaše práva, opustite ihneď ubytovanie a okamžite požiadajte o pomoc úrady. Bez váhania kontaktujte príslušný zastupiteľský úrad. Ak máte obavy o svoj život a zdravie presuňte sa do objektov s krížom (kostol, nemocnica), kde požiadajte o ďalšiu pomoc.
- Národná bezplatná linka pomoci obeť obchodovania s ľuďmi 0800 800 818.

» ren

Pozor na riziko úpalu a úžehu

Letné horúčavy a extrémne môžu spôsobiť prehriatie organizmu aj viaceré zdravotné komplikácie. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) ponúkajú užitočné rady ako nástrahy letných dní lepšie zvládnuť.

„Letné oblečenie by malo byť ľahké, vzdušné, voľnejšieho strihu, skôr svetlých farieb a z prírodných materiálov. Syntetické materiály nie sú vhodné, pretože bránia odparovaniu potu. Pozor na zvýšenú fyzickú námahu. Robievajte si časté prestávky v tieni a v čase medzi 10. až 16. hodinou obmedzte pobyt vonku a nezdržiavajte sa na slnku. Ak je to možné, fyzicky náročnú aktivitu si v období horúčav plánujte na skoré ranné hodiny, ideálne do siedmej ráno,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Pomoc pri úpale a úžehu - V horúčavách nepodceňte riziko úpalu a úžehu. Úpal je prehriatie organizmu, ktoré vzniká aj bez priameho slnečného žiarenia. Úžeh je prehriatie organizmu vplyvom slnečného žiarenia. Prejavujú sa bolesťami hlavy, nevoľnosťou, mdlobami až zvratmi, povrchným a zrýchleným dýchaním, rýchlym pulzom, zvýšenou telesnou teplotou, zvracaním. Podľa odporúčaní odborníkov je postihnutého potrebné premiestniť do chladného prostredia, najlepšie chladnej miestnosti s vetraním a uložiť ho do stabilizovanej polohy. Zbavte ho nepotrebného oblečenia, vrátane obuvi a ponožiek. Postupne ho ochladzujte,

najlepšie obkladmi, nie sprchou alebo kúpeľom. Tekutiny mu podávajte po malých množstvách, najlepšie lyžičkou. Väčšie množstvo vody naraz sa neodporúča. Pri zhoršení stavu je dôležité privolať pomoc - volať 155 alebo 112.

Pozor na deti - „Deti mladšie ako jeden rok by sa vôbec nemali vystavovať slnečnému žiareniu a pobyt vonku treba obmedziť na skoré ranné a podvečerné hodiny. Deti do 6 mesiacov nenatierajte krémami s ochranným faktorom (SPF), keďže tieto deti na slnko vôbec nepatria. Chránime ich slnečníkom alebo clonou, nie plienkou prehodenou cez striešku kočiaru, pretože hrozí prehriatie. Staršie deti je potrebné pri pobyte vonku opakovane natierať vhodnými krémami a vhodné obliekať,“ povedala docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež.

Ochrana je dôležitá - Počas leta je potrebné chrániť sa v exteriéri vhodnou pokrývkou hlavy, slnečnými okuliarmi a ochranným krémom s vysokým ochranným faktorom proti UV žiareniu. „Neodporúčame opakované vystavovanie sa slnečnému žiareniu, pretože negatívne vplyva na kožu. Nikdy nenechávajte deti a zvieratá čakať v zaparkovanom vozidle ani ak ste presvedčení, že sa vzdialite iba na chvíľu. Nespoliehajte sa na pootvorené okná vozidla, k prehriatiu organizmu dochádza rýchlo a môže mať smrteľné následky,“ zdôrazňujú odborníci.

» ren

Opatrnosť pri príprave a skladovaní potravín

„Obzvlášť v letnom období, ktoré sa spája s vyššími teplotami či cestovaním, môžete významne znížiť riziko ochorenia z potravín dodržiavaním niekoľkých jednoduchých zásad. Najdôležitejšie zásady prevencie sú spracované do takzvaných piatich kľúčov k bezpečnejším potravinám,“ hovorí a radí doktorka Katarína Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu výživy a bezpečnosť potravín.

Udržiavajte čistotu:

Umývajte a čistite všetky plochy a zariadenia používané na prípravu jedla. Chráňte priestory kuchyne a jedlo pred hmyzom, hlodavcami a inými zvieratami. Umývajte si ruky pred manipuláciou s potravinami a často aj počas prípravy jedla. Umývajte si ruky po použití toalety.

Prečo? Aj keď väčšina mikroorganizmov nespôsobuje choroby, nebezpečné mikroorganizmy môžeme nájsť v pôde, vode, u zvierat i u ľudí. Tieto mikroorganizmy sa prenášajú rukami, ale aj na utierkach a náradí, predovšetkým na doskách na krájanie, a aj ten najmenší kontakt ich môže preniesť do jedla a vyvolať choroby spôsobené jedlom.

Oddelujte surové potraviny a uvarené pokrmy

Oddelte surové mäso, hydinu a ryby od ostatných potravín. Používajte oddelené

náradie a pomôcky, ako napríklad nože a dosky na krájanie pre manipuláciu so surovými potravinami. Uskladňujte jedlo v nádobách - obaloch, aby ste zabránili kontaktu medzi surovinami a pripravenými jedlami.

Prečo? Surové potraviny, predovšetkým mäso, hydina a ryby, ako aj ich šťavy, môžu obsahovať nebezpečné mikroorganizmy, ktoré sa môžu prenášať na ostatné potraviny počas prípravy jedla a skladovania.

Buďte dôkladní pri varení a ohrievaní pokrmov

Potraviny dôkladne tepelne upravte, predovšetkým mäso, hydinu a ryby. Jedlá, ako sú napríklad polievky a vývary, priveďte do varu a presvedčte sa, či dosiahli teplotu aspoň 70 °C, u mäsa a hydiny sa presvedčte, či šťava je číra a nie ružová. Ideálne je používať teplomer. Uvarené jedlá dôkladne prihrievajte.

Prečo? Správna tepelná úprava zabíja takmer všetky nebezpečné mikroorganizmy. Štúdie preukázali, že varenie potravín pri teplote 70 °C môže pomôcť zaistiť ich bezpečnosť pre konzumáciu. Potraviny, ktoré vyžadujú zvláštnu pozornosť, sú mleté mäso, rolované pečené mäso, veľké kusy mäsa a celá hydina.

Skladujte potraviny pri bezpečnej teplote

• Pri nákupech sa snažte potraviny vyžadujúce chladenie či mrazenie transportovať

podľa možnosti v chladiacej taške a čo najskôr uskladniť v chladničke či v mrazničke.

- Rýchlo schladte v chladničke všetky uvarené a skaze podliehajúce potraviny (najlepšie pod 5 °C).
- Pred servírovaním udržiavajte jedlo horúce viac ako 60 °C.
- Neskladujte jedlá príliš dlhý čas, dokonca ani v chladničke.
- Nerozmrazujte potraviny pri izbovej teplote
- Pri cestovaní uprednostnite potraviny, ktoré si nevyžadujú chladenie, prípadne ich počas cesty uskladnite v prenosnej chladničke.
- Prečo?** Mikroorganizmy sa môžu množiť veľmi rýchlo, ak sa potraviny skladujú pri izbovej teplote. Tým, že sa teplota udržiava na hodnote pod 5 °C alebo nad 60 °C, rast mikroorganizmov sa spomaľuje alebo zastavuje. Niektoré nebezpečné mikroorganizmy sa však rozmnožujú aj pri teplote pod 5 °C.

Používajte zdravotne bezpečnú vodu a suroviny

Používajte zdravotne bezpečnú vodu. Vyberajte si čerstvé a zdravé potraviny a tie, ktoré boli vyrobené bezpečnými postupmi, ako je napríklad pasterizované mlieko. Umývajte ovocie a zeleninu pitnou vodou, týka sa to napríklad aj šupy melóna (pri porciovaní neumytého melóna si môžete nechtiac preniesť mikroorganizmy zo šupy melóna priamo na jeho jedlú časť).



Ilustračné foto.

zdroj foto 089photoshootings pixabay

Nekonzumujte potraviny s narušeným obalom, zmeneným vzhľadom, farbou, chuťou alebo po uplynutí dátumu spotreby.

Prečo? Suroviny, vrátane vody a ľadu, môžu byť kontaminované nebezpečnými mikroorganizmami a chemikáliami. Toxické chemikálie sa môžu vytvárať v poškodených a plesnivých potravinách. Starostlivosť pri výbere potravín a jednoduché opatrenia, ako napríklad umývanie a šúpanie, môžu znížiť riziká.

Informácie poskytol
Úrad verejného zdravotníctva SR

» ren



Čujte.sk

Zásady bezpečného kúpania

www.cujte.sk

10. júla 1940
začiatok bitky o Britániu – Luftwaffe začala útočiť na britské konvoje v prielive La Manche

Výročia a udalosti

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

Prijmeme do zamestnania
ŽERIAVNIKA
plat dohodou
0905 501 318



Ponúkame prácu pre šikovnú a zodpovednú upratovačku.

Práca je na 4,5hod/denne od 7,00 hod do 11,30 hod každý pracovný deň.
Práca je v Liptovskom Hrádku.
Mzda 4,5 €/hod / netto. Pozícia je vhodná aj pre starobné alebo invalidné dôchodkyne

Viac info na: 0905 840 650

Hľadáme
ŠOFÉROV NA KAMIÓNY
s hydraulickou rukou

Ponúkame:
nadštandardné platové ohodnotenie, platené sviatky a voľné víkendy

t: 0910 466 433 office@vkbreal.sk

24-0155

Prijmeme do zamestnania
AUTOMECHANIKA
plat dohodou
0905 501 318

Spoločnosť AF-CAR, s.r.o.
prijme do zamestnania na TPP

šikovného, zodpovedného a flexibilného
AUTOMECHANIKA
Plat 1200-1500€ (brutto)
Nástup ihneď!

Mobil: **0907 744 913**
E-mail: **ekonomicke@af-car.sk**

73-0158

Prijmeme do zamestnania
OBSLUHU STAVEB. STROJOV
plat dohodou
0905 501 318

Prijmeme do zamestnania
SKLADNÍKA
plat dohodou
0905 501 318

Prijmeme do zamestnania
VODIČA sk. C na sklápač
plat dohodou
0905 501 318

CSS EDEN Liptovský Hrádok prijme do zamestnania zdravotnú sestru
Termín nástupu: ihneď

Kvalifikačné predpoklady:
vzdelanie v odbore
Mzdové podmienky (brutto): 1120 – 1 600 EUR/mesiac
(v závislosti od dosiahnutého vzdelania a praxe).
Práca v nepretržitej prevádzke

Mgr. Jana Odskočová +421 903 782 974

14-0089

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI MOBIS

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

- 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 – Gbeľany**
kontakt: **praca@mobis.sk**
041 515 8158, 041 515 8169

73-0153

GALMM Ružomberok prijme pracovníkov do TPP na pozície

Navešiavač	750 - 850 EUR
Pomocník operátora	890 - 1 050 EUR
Operátor výroby	950 - 1 150 EUR
Vedúci zmeny / Majster	1 350 - 1 550 EUR
Zámočník	1 300 - 1 450 EUR
Elektrotechnik	1 350 - 1 700 EUR
Laborant	810 - 950 EUR
Skladník	900 - 1 100 EUR
Konstruktér	1 200 - 1 600 EUR
Procesný Inžinier	1 400 - 1 800 EUR
Projektový Manažér	1 700 - 2 100 EUR

Ponúkame viacero benefitov, ako príspevok do 3. piliera (DDS), náborový a odporúčací príspevok, ročné a mimoriadne odmeny

antolovab@galmm.sk
0918 591 149

73-0155

PONÚKAME NA PREDAJ DVE JEDNODLAŽNÉ BUDOVY

vhodné ako dielne, skladové priestory

- Väčšia má **1455 m²** vrátane uzamykateľných prístreškov
- Menšia budova má **684 m²**

Sú napojené na vodu a elektrinu a majú sociálne miestnosti aj miestnosti, ktoré môžu slúžiť ako kancelárske priestory

Obec **Liptovská Štiavnica**,
hneď za obcou Štiavnička, blízko Ružomberka

CENA DOHODOU
0915 595 702

73-0056

Polnohospodárske družstvo, Ludrová
prijme do zamestnania:

- **AGRONÓM** Mzda: 1700€ + prémie
- **TRAKTORISTA** Mzda: 1 200€
- **TECHNIK V ŽIVOČÍŠNEJ VÝROBE** Mzda: 1700 + odmeny
- **TECHNIK V LOME** Mzda: 1 400€
- **TECHNIK NA ÚSEKU BIOPLYNOVEJ STANICE** Mzda: 1 400€
- **DOJIČ/DOJIČKA** Mzda: 1200€ + prémie
- **OŠETROVATEĽ HD** Mzda: 1200 + prémie

Bližšie informácie **0915 595 701**

73-0056

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Oplatí sa!



Ahoj, Leto!
PONUKA
GRIL alebo FRITÉZA

Stannah

Zavolať zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Služby Špičkove!
Kvality

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

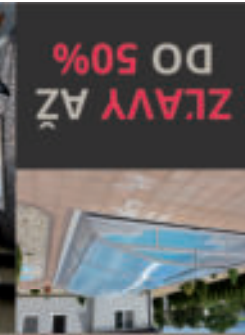
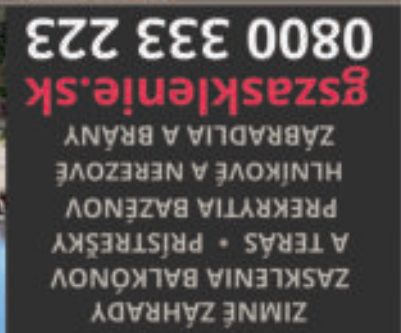
Aké máte plány na zátr? So spoločnosťou Stannah máte nekonečno možností.

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.7.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

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

ZLAVY AŽ DO 50%



GS
EUROTHERM

rodinné domy ZLAVA 50%

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná kontaktná technológia Bez vysokotlakových čističov

Bombafasada
www.Bombafasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podplivovanie muriva
- chemická inekcia

ZLAVY 20%

STOP vlhkým múrom

0918 671 541



KÚPIM PAROZIE

Zhody, trofeje i celé porovnicke zbierky Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky Výkup mincí do roku 1945

KONTAKT
0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

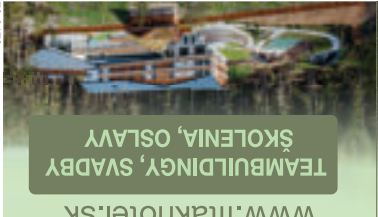


FITAK
SPA & WELLNESS HOTEL

SLOVAKIA • LIPTOVSKÝ JÁN

www.fitakhotel.sk

TEAMBUILDING, SVADBY ŠKOLENIA, OSLAVY



ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE

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

Akcia sa vzťahuje len na skládové farby RAL.

Montujeme po celom Slovensku

LETU SA BLÍŽII!

Hliník

ANTRACIT	7016
HNEĎA	8003
HNEĎA	8017
BIELA	9016

WWW.MONTER.SK • 0919 370 730
OBJEDNAVKY@MONTER.SK

MONTER

DRVO

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

ROČNÉ SKÚŠENOSTI

OTVORENÁ FIRMA

