

LIPTOVSKO

MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností

TAXI

0907 780 780

LIPTOVSKÝ
MIKULÁŠ

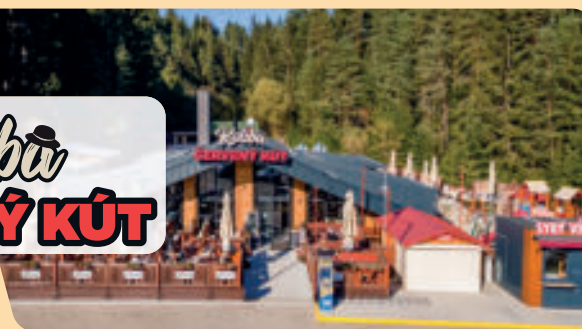
www.mikulastaxi.sk

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA**AUTOFÓLIE**Montáž a lepenie
0907 456 227

ELEKTRICKÉ PRÍPOJKY NA KLÚČ - BLESKOZVODY - REVÍZIE - FOTOVOLTIKA

www.benel.sk
0948 451 191

Koliba
ČERVENÝ KÚT



TRADIČNÉ SLOVENSKÉ ŠPECIALITY
Najväčšie porcie na Liptove

+421 910 123 432

cervenykut.sk

Po. - Ne. 8:00 - 22:00
Hybe-Liptovský Hrádok

Unidach
STREŠNÉ CENTRUM

! NAJLACNEJŠIE JE TO TERAZ !
zameranie a cenová ponuka ZDARMA

LIKVIDÁCIA AZBESTU**NOVÁ STRECHA NA KLÚČ**

- 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

BIO ČISTENIE
Babic

-20%

Čistenie striech



Farbenie striech



Čistenie fasád

+421 949 211 433

biocistenie.babic@gmail.com

**DOKONALÉ ZATEPLENIE PODKROVIA**

www.striekane-izolacie.sk

0948 949 958

0902 167 622
happyenglish.lm@gmail.com

PREDAJ PALIVOVÉHO DREVA
0905 622 569 www.ekopaliva.sk

• KOVANÉ BRÁNY
• PLOTY, ZÁBRADLIA
• ZÁMOČNÍCKE PRÁCE
• ZVÁRAČSKÉ PRÁCE
• MONTÁŽ EL. POHONV
AJ NA VAŠU BRÁNU

0905 609 958
bauimpexsk@gmail.com

Liptovský Trnovec Niet nad domáceho dodávateľa

FAGAN S.R.O. VIDEO SLUŽBY

Jožo FAŠANOK 0905 666 303 www.jozofasanok.sk

- videozáznam, strih
- dokumenty, koncerty
- firemné prezentácie
- videoklipy, spoty
- filmy z fotiek
- k životným jubileám
- prepis video a audio pások na DVD, CD
- spracovanie dodaného videozáznamu...
- zábery z dronu

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €

Dosekávanie písma
Bez demontáže pomníka !!
Dátum 100 €, inak 10 €/znak

Obnova písma 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.!!!

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

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

Nová predajňa ABC Armus
Bystrická cesta vedľa Hechtu RUŽOMBEROK

PRÍDTE NÁS NAVŠTÍVIŤ A NECHAJTE SA INŠPIROVAŤ NAŠIM ŠIROKÝM SORTIMENTOM A PROFESIONÁLNYM PRÍSTUPOM. VAŠA SPOKOJNOSŤ JE NAŠOU PRIORITOU.

teraz v moderných priestoroch na Bystrickej ceste 2339/41a (za predajňou HECHT)

Vyberte si kvalitnú vykurovaciu techniku, klimatizáciu, tepelné čerpadlá, kotle, sporáky, kachľové pece, tovar pre výstavbu krbov a dymovodov

PONÚKAME DOVOZ TOVARU, MONTÁŽ A SERVIS

0911 33 22 56 abc.armus@gmail.com
abc-armus.sk

WINNER
SPORTOVÉ REKREČNÉ CENTRUM

POZVÁNKA NA TOTÁLNY RELAX

- ✓ Vírivka
- ✓ 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

ČISTENIE HROBOV
• Čistenie hrobov • Obnova písma

AKCIA

JEDNOHROB 50€
DVOJHROB 70€

Obnova písma 1,20€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 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: 9⁰⁰-17⁰⁰

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

0917 457 889

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

→ **OPRAVA**
→ **ÚDRŽBA**

ZAMERANIE A PONUKA ► **ZDARMA**

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

BOBRIA SILA V AKCII

ČAS NA OSVIEŽENIE!



Top cena
9,99

BESTWAY DETSKÝ NAFUKOVACÍ BAZÉN

Rôzne farby. Objem 140 l, 122 × 25 cm.
OBI č. 2450740 a i.



Top cena
49,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

Pr. 305 cm × 76 cm. Vráť. čerpadla a filtračnej kartuše.
OBI č. 1114362



Top cena
104,99

BAZÉNOVÝ VYSÁVAČ „ORCA 45 CL“

Pre bazény do 50 m². S jemnosťou filtra 180 je robot obzvlášť vhodný na rýchle čistenie bazéna.
OBI č. 2444578



Top cena
124,99

BESTWAY BAZÉN „STEEL PRO MAX“

Pr. 305 × 76 cm. Kovová konštrukcia s utesňujúcim náterom proti korózii - FrameLink. Balenie obsahuje filtračné čerpadlo, filtračnú kartušu a samolepiace opravné záplaty. OBI č. 1114388



Top cena
249,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

V balení tiež filtračné čerpadlo a rebrík, pr. 457 × 107 cm, atraktívny ratanový vzhľad.
OBI č. 1427871



Top cena
399,99

BESTWAY VÍRIVKA „LAY-Z-SPA MIAMI AIRJET“

Pr. 180 × 66 cm, S automatickou funkciou zahrievania Freeze Shield. Pre počet osôb: 4. OBI č. 1624188

KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!

obi.sk/bobri-bonus

**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**

1
NAJDÔVEREHODNEJŠIA
ZNÁČKA
2023

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Platí od 10. 5. do 23. 5. 2024 alebo do vypredania zásob.

Bezplatný týždenník

**LIPTOVSKO
MIKULÁŠKO-RUŽOMBERSKO**

EV 6219/24

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

Ročník 1, Vydanie 2, týždeň 19/2024.

Redakcia: Garbiarska 905
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
liptovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Andrea Guzyová **0907 673 928**
Mgr. Zuzana Bandžáková **0908 792 859**

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



DISTRIBÚCIA (32720 domácností)

pámy týždeň:

Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Švošov, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Palúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačány, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lúbeľa, Partizánska Lúpa, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vluchy, Vluchy-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, Kvačány, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lúbeľa, Partizánska Lúpa, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vluchy, Vluchy-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	GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOLČIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSŤRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČENECKO-VK-PT	
MT	38570	MARTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO-DI-KA	
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKE-SK-SP	
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27190	HUMENSKO-VI-SV-ML	
KE	92130	KOŠICKO	
KS	24900	KOŠICKO okolie	
SL	12940	LUBOVNIANSKO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADSKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

Nazrime do histórie

Múzejníci a spoločne s nimi aj návštevníci múzeí oslavujú 18. mája Medzinárodný deň múzeí. Tento deň je zároveň pripomienkou toho, aké významné poslanie tieto inštitúcie v našej spoločnosti zastávajú.

Múzeá slúžia verejnosti predovšetkým tým, že zhromažďujú, triedia, vedecky spracovávajú a chránia dedičstvo minulosti. No ich úlohou je aj osvetová a kultúrna činnosť. Vďaka tomu všetkému sa môžeme ľahšie oboznámiť s našim kultúrnym a prírodným dedičstvom, s našou históriou a lepšie sa zorientovať v tom, kto sme a odkiaľ pochádzame.

Väčšina múzeí po celom svete pri príležitosti tohto sviatku pripravuje pre návštevníkov množstvo pútavých aktivít. Inak tomu nie je ani na Slovensku, kde si Medzinárodný deň múzeí každoročne pripomíname celoeurópskym podujatím pod názvom Noc múzeí a galérií. Mnohé múzeá a galérie

zostávajú v tento deň otvorené do neskorých nočných hodín a okrem prehliadky expozícií a výstav ponúkajú neraz nevšedné zážitkové podujatia. Počas nich odhaľujú návštevníkom rozličné tajomstvá a tí tak majú často-krát možnosť nazrieť aj do inak neprístupných častí mnohých kultúrnych pamiatok.

Tohtoročná Noc múzeí a galérií sa uskutoční 18. mája. Potešiteľné je, že sa do nej zapája množstvo slovenských múzeí, galérií, ale aj hradov a zámkov, ktoré skutočne majú záujemcom čo ponúknuť. Ak vám teda učarovala história, príroda, veda či umenie, nenechajte si ujsť skvelú príležitosť zúčastniť sa tohto podujatia a možno sa vám podarí objaviť aj čosi dosiaľ nepoznané.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera LI medzera číslo rubrikymedzera Text

PALIVOVÉ DREVO MÄKKÉ
METROVICA ŠTIEPANĀ A TRIESKY 25 až 60cm a REZIVO
0948 095 954 palivourbarls@gmail.com

Predaj mladých nosníc
7-týždňové vysokožnáškové mladky plemeno DOMINANT
5 €/ ks Predaj kŕmnych zmesí
NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL
OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME
Dovoz priamo na adresu **0940 658 399**
0905 355 145
Farma Frajkovci: 160 Veľčice
frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
Za priateľnú cenu
0908 842 631

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky, brojlerové a nosníkové kuriatka
husi, kačky, husokačky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

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

FRÉZOVANIE A VLOŽOVANIE KOMÍNOV
Fasádne 3-vrstvé komíny Rekonštrukcie komínov
frézovanie od 15€/m
Zľava na materiál 35%
Obhliadka zdarma
Montáž v celej SR
tel: 0907 265 361

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

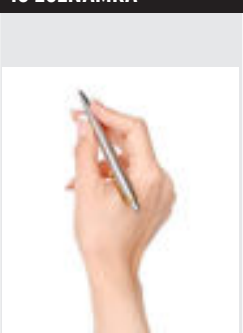
13 RÔZNE / predaj

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 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 začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** 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 zameriate za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

IMG ENERGIE s.r.o.
PROJEKCIA • PREDAJ • REALIZÁCIE • SERVIS

• TEPELNÉ ČERPADLÁ
• FOTOVOLTAICKÉ PANELY
• SLNEČNÉ KOLEKTORY

ZREALIZUJEME DOTÁCIE PRE DOMÁCNOSTI

**SLNEČNÉ KOLEKTORY
FOTOVOLTAIKA
TEPELNÉ ČERPADLÁ
PELETKOVÉ KOTLE**

Buderus
VIESSMANN
climate of innovation

Palúčanská 54/371, Lipt. Mikuláš **0901 77 56 56** pondelok - piatok
(Palúdzka, areál bývalej STS) **www.imgenergie.sk** **08.00 – 15.30 hod**



Správna voľba

1+1 ZADARMO

1.98**

0.99*

Slnčnicový olej 1 l

**Cena za liter pri kúpe 2 litrov = 1.98 €
***Cena za liter pri kúpe 1 litra = 1.98 €
Cena za 2 litry = 3.96 €



2+1 ZADARMO

1.29**

0.86*

Kryštálový cukor 1 kg

**Cena za liter pri kúpe 1 litra = 0.86 €
***Cena za liter pri kúpe 1 litra = 1.29 €
Cena za 3 litry = 3.87 €



26% ZĽAVA

13.50***

9.90

• (1+1,00)

Pilsner Urquell 10 x 0,33 l + 0,1 litra

+ záloh za obaly 1,30 €



0,5 l iba **0.99**

DARČEK PONOŽKY

35% ZĽAVA

5.23***

3.39

Pomaranče XXL 3 kg balenie

1 kg iba **1.13**



Lidl
STÁNOK
Dobre čistiť

42% ZĽAVA

6.99

3.99

Kuracie stehná XXL cena za 1 kg bez kostí a kože



51% ZĽAVA

3.49***

1.69

• (1 kg = 2,60)

Cherry paradajky strapcové XXL 600 g balenie



37% ZĽAVA

7.12***

4.44

• (1+4,60)

Nanuk s polevou 960 ml 8 x 120 ml, rôzne druhy



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena odporúčaná bežnou predajnou cenou porovnateľnou predtým zavedeného do slovenského trhu s podobnými vlastnosťami a množstvom výrobku z ekvívneho množstva. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Paradajky trvanlivé platí od 05. 5. do 19. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

PRAKTIK PUMP
Profesionálny partner pre čerpadie technológií

ČERPADLÁ - VODÁRNE - NÁDRŽE - PRÍSLUŠENSTVO

NAKUPUJTE U ODBORNÍKOV, NIE V ZMIEŠANOM OBCHODE.

AKCIA

PONÚKAME NAJLEPŠIE CENY, ODBORNÉ PORADENSTVO, SERVIS A ŠIROKÝ SORTIMENT.



KONTAKT:
JANKA JESENSKÉHO 621, 960 01 ZVOLEN
TEL.: 045/524 90 13-14; predajna@praktikpump.sk

PRAKTIK PUMP, TEN OPROTI NÁKLADNEJ STANICI!!!



TOVAR ZASIELAME AJ DORUČOVATEĽMI MALOOBCHOD - VEKOBOBCHOD

*** na vybrané druhy čerpadiel a náhradných dielov**

www.praktikpump.sk

NÁTERY, OPRAVA, ČISTENIE

- STRIECH
- KOMÍNOV

MAĽOVANIE FASÁD

za dobrú cenu

0940 128 302

NÁTERY STRIECH

0905 826 420

Facebook.com/Výškové práce,
nátery striech – Martin Mlynarčík

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ SYPANÉ DREVO

SMREK
1 PRMS **50 €**

BUK
1 PRMS **70 €**

0952 020 959

ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie
- lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: **0944 813 531**

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

Všetko pre Vaš komín

0905 742 808 www.kominy-kabac.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 40%

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV

• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

BUKOVÉ brikety

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

AKCIA 239€

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 16,36 MJ/kg
popolnatosť: 1,3%

nízka popolnatosť nedehtujú pre všetky typy pecok, sporákov a krbov

NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

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 ŽĽABOV

slovenská firma

ZÁRUKA 25 ROKOV

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- > revízie komínov ku kolaudáciám RD
- > frézovanie a vložkovanie komínov
- > strojové čistenie zadržovaných 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

MITEAM Ružomberok

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

Dopravu tovaru zabezpečíme našimi vozidlami

Štiavnička 194 (veľa firmy RUDOS)

0905 877 337

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

VÝPREDAJ

AVON 205/55 R16 91V

109,80 € **54,90 €**

v pneuservise alebo online: www.mikona.sk

MIKONA ON THE ROAD

ZV7

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

WOLF**TEPELNÁ TECHNIKA**

0904 388 717

www.mipol.sk**REHAU****ROZVODY VODY A KÚRENIA**

0904 388 717

www.mipol.sk

zebrat

REKUPERÁCIA DO DOMOV A BYTOV

0904 388 717

www.mipol.sk**POKRÝVAČSKÉ PRÁCE STRIECH
A MONTÁŽ KLAMPIARSKÝCH PRÁČ**

- 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

73-0001

**ŠUMNÁ
STRECHA**

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL**0908 337 893**

53-0078

Práce mini Bagrom

0950 807 618
www.lwfann.sk

73-0054

**HĽADÁM CHATU,
CHALUPU,
ALEBO
DOM NA PREDAJ.****☎ 0911 848 411**

73-0028

**ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ
DREVO 33cm DLHÉ****SMREKOVÉ
48 €/PRM****BUKOVÉ
70 €/PRM****0918 561 609**

73-0025

**Elektrika od
Patrika**

inteligentná
elektroinštalácia
elektroinštalčné práce
bleskozvody
revízie

0908 891 854info@elektrikarpatrik.sk

14-008

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

73-004

PONÚKAME NA PREDAJ CELOROČNE

PALIVOVÉ DREVO

- nakálané sypané
- priestorový meter **43 €**

PALIVOVÉ DREVO odrezky

- priestorový meter **29,50 €**

REZIVO NA VÄZBY

- altánky
- dosky, laty

**ZABEZPEČUJEME DOVOZ
+ VYLOŽENIE DREVA**☎ **0911 493 963**✉ pilaokolicne@gmail.com

73-0131

Začková - PREDAJ PALÍV

Revolučná 426/12, Lipt. Mikuláš- Ondrašová

**NAJLEPŠIA
CENA A KVALITA****044 55 22 136****0904 333 813**www.predajpaliv.sk**AKCIA**

uhlie ■ ekohrášok ■ brikety ■ koks ■ drevo ■ plyn

73-0085

AUTOMATICARevolučná 11
Liptovský Mikuláš
mob: 0902 991 194
www.automatica.sk**Predaj železa:**

- | | |
|---|----------|
| U | Profil U |
| L | Profil L |
| I | Profil I |
| T | Profil T |
| ○ | Gulatina |
| ◎ | Rúra |
| □ | Plocháč |
| ▣ | Jakel |



73-0004

KOMINÁRSKE SLUŽBY**REVÍZIE KOMÍNOV**FRÉZOVANIA A VLOŽKOVANIA
KOMÍNOV

ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA

STROJOVÉ ČISTENIE
ZADECHTOVANÝCH KOMÍNOVLubomír JURČO
www.krbytatry.com

☎ 0907 942 270

✉ krbyjurco@gmail.com

17-0173

Dosiahnite pestrú úrodu aj na malej ploche

Mestské záhrady zvyčajne neposkytujú príliš veľkorysý priestor. Pri vhodných postupoch však dokážete vypestovať pestrú škálu zeleniny v množstve potrebnom pre jednu domácnosť aj na malej ploche.

Ponúka sa viacero možností ako sa s nedostatkom priestoru popasovať. Jednou z nich je pestovanie plodín v nádobách, či štvorcach, ďalšou tiahanie rastlín do výšky. Aby ste boli v pestovaní zeleniny úspešní, využít by ste mali všetky zákutia, dobre si rozvrhnúť plochu a premyslieť aké druhy chcete pestovať.

Pestovanie plodín v nádobách

V prípade, že priestor, ktorý máte k dispozícii je veľmi miniatúrny, môžete pestovať bylinky a zeleninu v nádobách. Pamätajte však na to, že pestovanie v nádobách je náročnejšie na zavlažovanie a prípadné prihnojovanie rastlín, nakoľko tie nemajú možnosť prijímať živiny z voľnej pôdy.

Pestovanie plodín vo štvorcach

V malých záhradách, na balkónoch či terasách sa dobre osvedčila metóda pestovania vo štvorcach, do ktorých budete jednotlivé plodiny vysádzať. Na takéto pestovanie budete potrebovať hrant či vyvýšený okraj v tvare štvorca – postačí výška 10 až 20 cm, na ktorý môže poslúžiť rám zhotovený z drevených hranolov – ten následne

pomocou drevených líšť ešte rozdelíte na jednotlivé priehradky či políčka s rozmermi 30 krát 30 až 40 krát 40 centimetrov. Menšie políčka použite na pestovanie reďkoviek, šalátov, špenátu či bylínok. Políčka s väčšími rozmermi sú vhodné pre rajčiaky, papriku, kaleráb, cuketu, uhorky či mrkvu.

Náš tip: Políčka, z ktorých ste už pozabrali úrodu nenechajte prázdne, využite ich na opätovné pestovanie reďkoviek, šalátov, alebo špenátu.

Pestovanie plodín do výšky

Plot záhrady môžete zasa využiť pri pestovaní tých druhov zeleniny, ktoré sa ťahajú do výšky. Rastliny tak získajú prirodzenú oporu, ktorú môžete ešte vylepšiť pletivom či drevenými doštičkami, ktoré na stenu či plot pripevníte a k nim môžete v niektorých miestach rastliny postupne počas rastu priväzovať. Takto môžete pestovať uhorky, cukety, fazuľku aj niektoré druhy rajčiakov. Pod nimi tak získate priestor pre iné plodiny.



Ilustračné foto, zdroj foto planet_fox pixabay

» ren

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, sádrokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

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

NÁTERY STRIECH



0917 578 839
www.altitude.sk

REKONŠTRUKČIE KOMÍNOV A RÍŇ

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 35% na materiál
- obhliadka zdarma, dohoda istá

FRÉZUJEME PO CELÝ ROK

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

DREVENÉ KONŠTRUKČIE



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 KONŠTRUKČIE



BIOKLIMATICKÉ PERGOLY

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

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

NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA 

NEBEZPEČNÉHO ODPADU A
AZBESTOVÝCH STRIECH

0910 336 600 • 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com

Realizujeme
**STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**

 0948 300 988 

BRIKETY - PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

CENA OD 4,80 €

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

0905 111 637 • www.axvertical.sk

MP - WOOD

Zaručene slovenský výrobok za dobré ceny

- tatranský obklad (smrek, borovica)
- OSB dosky
- zrubový obklad
- palubkový obklad
- dlážkovic
- terasová dlážka č.smrek
- strešné laty
- hranoly

viac ako 15000 m² skladom

AKCIA - STREŠNÉ LATY 320 € s DPH

0918 634 968, mp.woodlm@gmail.com
Kpt. Nálepku 10, (areál bývalého Liptostavu), smer Háj Nicovú

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

VÝHODNÉ CENY

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

0907 334 688, 0918 780 721

Poľnohospodárske družstvo so sídlom v Smrečanoch
STREDISKO PÍLA

PREDAJ STAVEBNÉHO REZIVA
HRANOLY • DOSKY • FOŠNE • LATY

Rozmery podľa potrieb zákazníka na krov, altánky, ploty.

POREZ SÚKROMNEJ GULATINY

0904 417 495, 044/5586118, 5586120 | pila@pdsrmrecany.sk | www.pdsrmrecany.sk

VODA • KÚRENIE • PLYN • SOLÁR

 **0904 856 830**

- rozvody vody, kanalizácie, závlahových systémov
- rozvody kúrenia, montáž kotlov a radiátorov
- inštalácia plynových kotlov a potrubia
- montáž solárnych systémov

 instalpv@gmail.com
 Inštalatér Veselovský
www.instalater-veselovsky.sk

VIDITEĽNE VIAC PRE VÁŠ DOMOV

- 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

UHOĽNÉ SKLADY
Liptovské Sliache, Ul. Seč 1883-101

CELOROČNE PRIKRYTÉ UHLIE
Presná digitálna váha spojená s pokladnicou

ekohrášok: hnedý / čierny
uhol'né brikety
kocka
drevené smrekové brikety

DOPRAVA ZDARMA

Objednávky tel: 0905 990 418

 **OKNÁ a DVERE** SCHÜCO
www.tatratrade.sk

TATRA TRADE s.r.o. KVALITA OD SLOVENSKEHO VÝROBCU

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



0905 462 136
pri č.s. SHELL

ROVNANIE HLÁV VALCOV A BLOKOV MOTOROV FRÉZOVANIE SEDIEL VENTILOV

- tlakové skúšky hláv valcov
- zabrúsenie ventilov na špecializovanej brúske
- prelisovanie vodítok ventilov ako aj výmenu tesnení vodítok ventilov
- podtlakové skúšky tesnosti ventilov voči sedlám
- rozerbanie aj kompletizáciu hlavy ventilov
- odstránenie žhaviacich sviečok aj ich špičiek z hláv valcov
- priemyselné čistenie súčiastok do 110kg a 90cm



Vyhliadkové veže
a rozhľadne
na Horehroní

www.cujte.sk



Výbornou voľbou je dekupáž i mozaika Dajte kvetináčom nový šat

Nahromadili sa vám doma rozličné kvetináče, ktoré už akosi stratili glanc? Nemusíte ich vyhadzovať. Vyroberte im nový šat, aby mohli opäť zažiariť. Dnes si predstavíme techniku dekupáž a tiež ďalšiu z možností, ktorou je mozaika.

Dekupáž

Servítková technika či dekupáž je pomerne dobre známa a zvládnú ju aj začiatčníci. Ak ste sa s ňou ešte nestretli, prinášame návod ako na to.

Budete potrebovať:

- kvetináče
- lepidlo na dekupáž
- papierové obrúsky trojvrstvé
- ostré nožnice
- štetec

Takto sa to podarí:

- kvetináče dôkladne očistíte a osušte
- ak má kvetináč tmavú farbu, je lepšie ho ešte pred nanášaním obrúskov, natrieť svetlejšou akrylovou farbou, aby motívy pekne vynikli
- kým farba poriadne zaschne, vyberte si motív, ktorý chcete na kvetináč naniesť a ostrými nožnicami ho z obrúska vystrihnite
- z obrúska potom odstráňte dve spod-

né vrstvy papiera, zvolený motív priložte na kvetináč a naneste lepidlo

- obrázok opatrne uhladzuje štetcom v smere od stredu do strán, aby ste vytlačili prípadné vzduchové bublinky, následne nechajte vyschnúť

Náš tip: Technikou dekupáž si môžete vyzdobiť akékoľvek predmety, či už to bude podnos, svietnik, zápisník alebo dokonca nábytok. Fantázii sa pri tejto technike medze nekladú, je to len na vás.

Mozaika

Vyrobiť si jedinečný mozaikový kvetináč dokážete len s pomocou zopár vecí, ktoré si budete musieť zadovážiť v obchode. Výsledok však isto bude stáť za to a zároveň získate originálny doplnok pre váš dom, byt či záhradu.

Budete potrebovať:

- kvetináče
- dlaždice
- lepidlo na obklady a dlažby
- nádoby na zarobenie lepidla a škárovacej hmoty
- škárovaciu maltu
- náradie - kladivo, murársku špachtľu, pinzetu, plastovú stierku, gumenú stierku



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

Takto sa to podarí:

- kvetináče dôkladne očistíte a osušte
- dlaždice rozlčíte na menšie kúsky a to tak, že dlaždicu vložíte pod látku a následne po nej niekoľkokrát udrite kladivom
- rozbité dlaždice vložte do nádoby s vodou a nechajte ich vodu nasiaknuť, potom ich mierne osušte
- v nádobe zarobte lepiacu maltu, podľa návodu, mala by byť tak hustá, aby nestekala
- na kvetináč naneste lepiacu maltu a rukou alebo pomocou pinzety do nej

vtláčajte kúsky dlaždíc

- na druhý deň si zarobte škárovaciu maltu a stierkou ju povtláčajte medzi dlaždice
- na záver odstáňte prebytočnú škárovaciu maltu gumenou stierkou a kvetináč pretrite vlhkou utierkou

Náš tip: Ak máte doma rozbité šálky, pokojne črepiny z nich do mozaiky zakomponujte. Rovnako môžete využiť aj koráliky rozličných tvarov, veľkostí a farieb.

» [ren](#)

Žilinská dražobná, s.r.o. vyhlasuje opakovanú
DOBROVOLNÚ DRAŽBU,

ktorá sa uskutoční dňa **17.06.2024 o 15.00 hod.** na Notárskom úrade
JUDr. Zuzany Kolembusovej, Moyzesova 31, 010 01 Žilina.
Predmetom dražby je dražba nehnuteľností v katastrálnom území Važec.
10. kolo dražby, najnižšie podanie: 77.000,- EUR
Bližšie info na tel. č. **+421 948 486 148**

**REKONŠTRUKCIA
ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH,
PLECHOVÝCH A PVC STRIECH
BEZ DEMONTÁŽE!!!**



KVALITA A SPOĽAHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY

Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou.

S farebným a vzorovaným materiálom **INDEX a VILLAS 3D**

TEL.: **0915 437 039** **BEZPLATNÁ OBHLIADKA**

AKCIA

Píla Vasil'ov s.r.o.

Pelety A1
certifikované

**VŠETKO
SKLADOM**

**PELETY
BRIKETY**

**AKCIA BRIKETY
240 € / 1000 kg**

**ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM
DOMOV, AJ V SOBOTU**

www.pilavasilov.sk
Kontakt **0907105 008**

PERGOLY

- **BIOKLIMATICKÉ** naklápacie lamely
- **strecha** s polykarbonátom
- **strecha so sklom**
- **strecha rolovacía**
- **zimné záhrady**



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

STRIEKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m²
pur pena, 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**

**ZATEPĽOVANIE
rodinných domov**

**IZOLÁCIA
PODKROVIA**
tel: **+48
665 719 051**

AKCIA

omičky
pucovka
od **5,05€**
s materiálom

**YOU
MIT**

**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

ZATEPĽOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

MÁJOVÁ AKCA

BUKOVÉ BRIKETY VYSOKÝ ŠTANDARD KVALITY

CERTIFIKÁT ENplus
VYROBENÉ ZO 100%
BUKOVÝCH PILÍN,
BEZ KÓRY

**AKCIA
229€**
tona

**SMREKOVÉ
PELETY**

CERTIFIKÁT ENplusA1
BIELE

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)**

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

Odborníci radia kedy a ako začať s učením

Naučme deti ako si správne umývať ruky

V predškolskom veku si dieťa vytvára hygienické návyky pre celý svoj život. Hygiena rúk nie je len vecou čistoty, ale predovšetkým ochrany zdravia. Pri dotyku s kontaminovaným povrchom sa na ruky môže preniesť patogén, ktorý môže putovať ďalej na ďalší povrch či predmet, alebo pri kontakte s ústami, nosom či očami preniknúť do tela a spôsobiť ochorenie.

Podľa odborníkov je veľmi dôležité, ak si už v najútlejšom detstve osvojujeme dôležité návyky, ktoré si nesieme so sebou do dospelosti a ďalej ich vstúpujeme našim deťom. Patrí medzi ne aj umývanie rúk - stále najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení. „Denne sa dotkneme množstva povrchov, ako sú kľučky, držadlá v autobusoch, rúčky nákupných košíkov a vozíkov, mobilné telefóny, tlačidlá vo výtahu. Berieme do rúk množstvo predmetov, nevedomky sa popritom dotýkame vlastnej tváre. To všetko vytvára cestu, ktorou sa môžu šíriť nákazy a správne umývanie rúk je cestou, ako toto šírenie obmedziť,” pripomína Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky.

Kedy a ako začať s učením

S vytváraním vhodných hygienických

návykov je možné začať u detí už približne od 2 – 3 rokov. Všetky hygienické činnosti má dieťa vykonávať zo začiatku pod kontrolou dospelých – doma s rodičmi, alebo v materskej škole pod kontrolou pedagógov. Rodičia by mali začať od seba a ísť príkladom svojim deťom. „Deti bývajú totiž pozornými pozorovateľmi dospelých a ľahko sa učia od nich zdravým návykom,” vysvetľuje zástupkyňa hlavného hygienika so zameraním na hygienu detí a mládeže Jana Hamade.

Aktivity v materskej škole

V rámci aktivít v materskej škole je potrebné nájsť okrem iného dostatok času aj na kontrolu správnej hygieny rúk. „Malé deti trávia väčšinu dní v predškolských zariadeniach, kde sú v úzkom kontakte a práve tu dochádza k šíreniu infekčných ochorení typických pre detské kolektívy. Preto je mimoriadne dôležité, aby pedagógovia dbali na správne a najmä časté umývanie rúk u detí. Prevádzkovatelia by tiež mali venovať pozornosť aj dôkladnej hygieny všetkých povrchov v predškolskom zariadení. Naším spoločným cieľom musí byť chrániť zdravie detí,” zdôrazňuje Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky. „Deti by sa mali učiť tejto činnosti hravou formou, môžu byť použité napríklad nástenky s kresbami správneho



Ilustračné foto.

zdroj foto berggeschwister pixabay

umývania rúk. Deti treba oboznámiť aj s ochoreniami, baktériami alebo vírusmi spôsobom, akým môžu problematiku porozumieť – napríklad použitím farebných encyklopédií, alebo spolu s deťmi vykreslovať farebne obrázky s baktériami. Takouto hravou formou sa deťom vysvetlí, prečo je hygiena rúk dôležitá a ako pomáha v boji s chorobami,” dodáva Jana Hamade.

Kedy a ako často

Deti by sa mali podľa odborníkov nau-

čiť, že nie je dôležité vedieť iba to, ako si majú umývať ruky, ale aj ako často a kedy a to:

- keď sú ruky viditeľne špinavé,
- po návšteve toalety,
- po hraní vonku,
- pred jedlom,
- pri príchode domov,
- po smrkaní.

Zdroj informácií Úrad verejného zdravotníctva SR / Fb

» ren

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Nepodceňujte spánok, dôležitá je jeho dĺžka aj kvalita

Zdravému a dostatočnému spánku by sme mali podľa odborníkov venovať náležitú pozornosť. Jeho význam často недоceňujeme a to je veľmi nebezpečné. Nedostatok spánku sa môže následne prejaviť nielen fyzickými, ale aj psychickými zmenami.

Spánok je prirodzený útlmový stav, no nie je to len akýsi čas nečinnosti alebo odychu organizmu. „Je to biologický proces, ktorý je nevyhnutný pre regeneráciu organizmu, načerpanie energie a pre celkový priebeh jednotlivých procesov v tele človeka. Kvalita aj kvantita spánku sa odráža na psychickom a fyzickom zdraví a tak ovplyvňuje kvalitu života,” hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a pripomína, že dospelý človek by mal spať približne 7 až 8 hodín.

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Spánok je dôležitý pri spracovaní emócií a ukladaní spomienok. Bez dostatočného spánku tak človek nedokáže dostatočne prijímať a zapamätávať si nové informácie

a sústrediť sa. Spánok je rozhodujúci aj pre fyzický výkon ako aj pre zotavenie po fyzickom výkone. Pri nedostatku spánku dochádza k rýchlejšiemu fyzickému vyčerpaniu, k spomaleniu reakčného času a tým sa zvyšuje riziko zranenia. „Taktiež dochádza k rýchlejšiemu psychickému vyčerpaniu, a tým sa oslabuje motivácia zvládať atletické výzvy,” argumentuje odborníčka. Po fyzickom výkone je dostatočný spánok taktiež nesmierne dôležitý, pretože urýchľuje fyzické zotavovanie, stimuluje obnovu svalov a pomáha doplniť zásoby energie buniek.

Hrozia zdravotné ťažkosti

Nedostatok spánku môže viesť k vážnym zdravotným následkom. Cyklus spánku a bdenia a jeho dostatočné a pravidelné dodržiavanie je nevyhnutné aj na predchádzanie rozvoja rôznych ochorení. Počas spánku nastáva prirodzený pokles krvného tlaku. Pri nedostatku spánku nedochádza k jeho dostatočnému poklesu, čo časom môže prispievať k zvyšovaniu rizika rozvoja ochorení kardiovaskulárneho systému. Počas spánku taktiež prirodzene klesá množstvo glukózy v krvi. Nedostatok spánku preto môže byť spojený s narušením spr-



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

covania glukózy v tele a možným rizikom vývinu cukrovky. „Prebiehajúci nedostatok spánku taktiež môže ovplyvňovať imunitné procesy, čo môže viesť k nedostatočnej alebo oneskorenej imunitnej odpovedi voči infekciám, a teda k ľahšiemu infikovaniu a ťažšiemu priebehu ochorenia,” objasňuje MUDr. Šranková. Je podľa nej nesmierne dôležité nezanebávať dôležitosť spánku a dopriať telu pravidelný, kvalitný a dostatočný spánok. Spoločné pomenovanie viacerých zdravých spánkových návykov sa nazýva „spánková hygiena“.

Medzi tieto návyky patrí napríklad:

- dodržiavanie určitej pravidelnosti v časoch zaspávania a zobúdzania sa. Človek

by mal zaspávať a vstávať približne v tých istých časoch každý deň.

- Taktiež je dôležité niekoľko hodín pred spánkom vynechať konzumáciu kofeínu, nikotínu, alkoholických nápojov či väčších, vysokokalorických porcií jedál.
- Rovnako nie je dobré vykonávať fyzickú aktivitu pred spánkom, ale venovať sa skôr relaxačným aktivitám.
- Dôležité je aj správne prostredie v spálni či detskej izbe, ako je vhodná teplota v miestnosti, pohodlný matrac a vankúš, dostatočná tma ako aj ticho a neprítomnosť elektronických zariadení.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

PRELOMOVÝ OBJAV KALIFORNSKÝCH VEDCOV POMÔŽE V BOJI PROTI HYPERPLÁZII PROSTATY

Kolkokrát ste minulú noc museli na záchod? Dvakrát? Trikrát? A možno viac...? Spomínate si na tú pálivú bolesť, keď ste tam stáli ako socha a snažili ste sa zo seba vytlačiť aspoň pár kvapiek? A čo škvrný na spodnom prádle a nohavičiach? Nehovoriac o zápachu a problémoch v posteli... Nie je to zápal močového mechúra – samo nezmižne. Nie je to vek – nie ste na to odsúdený. Zdravá prostata má veľkosť vlašského orecha, ktorým prechádza močová trubica, ktorá má priemer ako slamka. Vaša prostata teraz pravdepodobne narástla na veľkosť slivky alebo mandarínky. **Tlačí močovú trubicu ako keď prsty stláčajú slamku...** a toto je príčinou Vášho utrpenia a bolesti..

IMPOTENCIA ALEBO PLIENKY?

Minulý rok podstúpilo bolestivú operáciu prostaty viac ako 7-tisíc Slovákov. U veľkého množstva z nich spôsobila impotenciu alebo úplnú stratu kontroly nad močovým mechúrom. Tým to ale nekončí: aj po operácii sa prostata ďalej zväčšuje. Ďalší chirurgický zákrok sa stáva len otázkou času...

ČO VÁM NEPOVEDIA

“Hoci sú prirodzené metódy kúry zväčšenej prostaty účinné a nespôsobujú vedľajšie účinky, ako je napríklad impotencia, nie sú pre nás ani pre lekárne také ziskové,“ anonymne nám oznamuje zástupca poprednej farmaceutickej spoločnosti.

Preto 9 z 10 ľudí ani nemá tušenie o najnovšom vývoji v oblasti boja proti tomuto problému. Ako príklad môže slúžiť americký prípravok, vďaka ktorému ja sa mnoho mužov zbavilo problému s prostatou.

Tím vedcov vyvinul prípravok, ktorý sa rýchlo stal americkou zbraňou číslo 1 v boji proti hyperplázii prostaty. Láme rekordy popularity: doteraz bolo predaných viac ako 3 000 000 balení! Koniec bolesti chrbta, koniec nočných prebúdzania, častých prechádzok na toaletu a sklamanie v posteli.

Počas klinických štúdií pri pokuse zmenšiť prostatu, sa rýchlo ukázalo, že pôsobenie jednej zložky nestačí. Trvalo dva roky, kým bol vyvinutý silný a bezpečný vzorec s 11 prísadami, založený iba na zložkách používaných v prírodnej medicíne.

Táto jedinečná kombinácia rýchlo obnovuje hormonálnu rovnováhu, ktorej narušenie je hlavnou príčinou zväčšenia prostaty.

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

Kolko z týchto 12 príznakov problému s prostatou sa týka Vás (Vášho manžela)?

- Časté návštevy toalety
- Únik moču
- Zápach
- Neustála únava
- Pokles energie
- Pálenie močovej trubice
- Žiadna túžba po sexe
- Stály tlak na močový mechúr
- Slabý prúd močenia
- Dlhé návštevy toalety
- Nespavosť alebo podráždenosť
- Škvrný na spodnom prádle a nohavičiach



Ak máte viac ako 45 rokov a zaškrtli ste viac ako 3 políčka, to znamená, že Vaša prostata je časovaná bomba, ktorá Vám môže kedykoľvek úplne znemožniť močenie. V takejto situácii jediným spôsobom záchrany je bolestivý zákrok, po ktorom veľa mužov trpí impotenciou alebo úplne stratí kontrolu nad močovým mechúrom. Alebo...

Prípravok zvyšuje hladinu testosterónu, ktorá s vekom začína klesať a zároveň znižuje hladinu DHT – hormónu, ktorý pôsobí na prostatu ako benzín na oheň, je zodpovedný za zápal a zväčšovanie prostaty. Prípravok hneď po týždni zvyšuje tok moču, odstraňuje bolesť a pálenie u 53% pacientov. Po ďalších 7 dňoch už necítia bolesť pri močení a navštevujú toaletu dvakrát menej často. Za cca. 30 dní prostata znovu získala svoju správnu veľkosť až u 93% účastníkov testu – bez zákrokov, práškov a vedľajších účinkov.

Užívanie 3 kapsúl denne po dobu 30 dní stačí, aby tento „krotiteľ“ prostaty dokázal:

- ✓ zmenšiť prostatu o 78%;
- ✓ 2x znížiť frekvenciu močenia;
- ✓ rozšíriť močovú trubicu;

- ✓ obnoviť sexuálnu výkonnosť;
- ✓ odstrániť bolesť a pálenie.

MÁTE NA VÝBER:

A. Trpieť, odkladať a čakať až Vám prostata úplne zablokuje možnosť močenia a psychicky Vás vyčerpá.

B. Zbaviť sa pálivého problému a predísť zákrokom.

Títo muži neváhali...

„Pred zákrokom ma zachránila žena...“



„Nechcel som si priznať, že mám problém. Kvôli nočnému vstávaniu som bol celý deň extrémne unavený. Vyhybal som sa aj svojej žene, hanbil som sa. Manželka to už nakoniec nemohla vydržať: máš problém s prostatou! Nenechala ma na pokoji, a nakoniec mi tento prípravok kúpila sama. Po 5 týždňoch sa všetko vrátilo do normálu, problém zmizol.“

Marek V., (53 L.), pošťár, Bojnice

„Už nemusím vstávať 6-krát za noc“



„Myslel som si, že mám zápal močového mechúra, ale neprechádzalo to... Stále som nervózne kontroloval, či mám suché nohavice. Začali sa objavovať problémy s erekciou. Nočné vstávanie bolo vyčerpávajúce a za volantom musíte byť sústredení. Tento prípravok ma postavil na nohy za 3 týždne. Žiadne úniky, žiadna bolesť.“

Matej K., (57 L.), vodič, Trnava

„Nenechajte sa prehovoriť na zákrok...“



„Dozvedel som sa, že po zákroku prostata bude naďalej rásť, že to pomôže len na pár rokov! Dlh som hľadal nejaký prírodný prípravok, ktorý by ma od toho zachránil (20-centimetrový rez nie je tá najpríjemnejšia vec). Odkiaľ profylakticky užívam tento liek, moja prostata sa nezväčšuje.“

Bohu P., (69 L.), stolár, Košice

ZMENŠITE PROSTATU ZA 30 DNÍ

Prírodný prípravok bol na slovenský trh zavedený začiatkom tohto roku. Je dostupný iba prostredníctvom telefonického predaja. Hoci výrobná technológia nie je lacná, vďaka špeciálnej dotácii prvých 100 ľudí môže produkt získať o 100% lacnejšie. Počet kusov je obmedzený - rozhoduje poradie objednávok.

FINANCOVANIE PRE MUŽOV narodených v rokoch 1920 - 1972

Prvých 100 ľudí, ktorí zavolajú do 17.05.2024, dostanú špeciálnu refundáciu! Dostanete potom biostimulačný prípravok so **zľavou - 100%**!

Zavolajte: 02/77 277 341

Pon - Pia: 8:00 - 20:00, So - Ne: 9:00 -

18:00 (Obyčajný miestny hovor bez dodatočných poplatkov)

IBA do 17.05
100% lacnejšie!

OZNÁMENIE O DRAŽBE

JUDr. Ján Polomský, správa so sídlom Miletičova 21, 821 08 Bratislava, značka správcu S1383 (ďalej „Správca“) správca dlžníka: FEMINIA Family s.r.o., so sídlom Račianska 31, 831 02 Bratislava, IČO: 35 864 656, (ďalej „Dlžník“), na základe Uznesenia Mestského súdu Bratislava III sp. zn. B1-31K/66/2022 zo dňa 18.01.2023, ktoré nadobudlo právoplatnosť a vykonateľnosť dňa 26.01.2023 a ktoré bolo zverejnené v OV č. 17/2023 zo dňa 25.01.2023, oprávnený zorganizovať dražbu na účely speňažovania majetku úpadcu v zmysle §§ 106h a 167n zákona č. 7/2005 Z. z. o konkurze a reštrukturalizácii v znení neskorších predpisov (ďalej len „ZoKR“) za primeraného použitia ustanovení zákona č. 527/2002 Z. z. o dobrovoľných dražbách a o doplnení zákona č. 323/1992 Zb. o notároch a notárskej činnosti (Notársky poriadok) v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon o dobrovoľných dražbách“) zverejňuje podľa ustanovenia § 17 zákona o dobrovoľných dražbách nasledovné **Oznámenie o dražbe:**

Označenie dražobníka a navrhovateľa dražby: Správca
Miesto konania dražby: Miletičova 21, 821 08 Bratislava
Dátum konania dražby: 29.05.2024 (streda)
Čas otvorenia dražby: 11:00 hod.
Čas registrácie záujemcov o dražbu: 10:45 hod.
Čas otvorenia miestnosti pre verejnosť: 10:30 hod.
Podmienka vstupu pre verejnosť: Bez podmienky (limitom je kapacita miestnosti)
Opakovaná dražba: 1. kolo dražby
Označenie a opis predmetu dražby (súbor pozemkov spolu):
 Pozemok parcely registra "E" číslo 3372, orná pôda, 561 m², LV 5894, k.ú. Liptovský Mikuláš, obec: Liptovský Mikuláš, okres: Liptovský Mikuláš, spoluvlastnícky podiel Dlžníka 1/2 k celku a
 Pozemok parcely registra "E" číslo 3385, orná pôda, 2113 m², LV 5894, k.ú. Liptovský Mikuláš, obec: Liptovský Mikuláš, okres: Liptovský Mikuláš, spoluvlastnícky podiel Dlžníka 1/2 k celku.
Cena predmetu dražby: 143 473,48 EUR.
 Cena je stanovaná podľa ZoKR ako súpisná cena určená správcom na základe znaleckého posudku č. 7/2024 zo dňa 09.04.2024 vypracovanom znalcom: Ing. Juraj Nagy, PhD., Janka Alexyho č. 7, 841 01 Bratislava.
Najnižšie podanie: 143 473,48 EUR

Ďalšie informácie o dražbe v Obchodnom vestníku č. 81/2024 zo dňa 25.04.2024 alebo u Správcu e-mailom: polomsky@polomsky.sk alebo telefonicky: **02-50579561**

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 16.5. 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.

InterTechnic PRÁCA NA PLNÝ ÚVÄZOK ŠIČKA

**POŤAHOV NA SEDÁKY A OPIERKY
KANCELÁRSKÝCH STOLIČIEK**

- ✓ práca v príjemnom pracovnom kolektíve
- ✓ rozmanitá práca - šijú sa diely rôznych veľkostí a tvarov
- ✓ nástupný plat 800 EUR + výkonné príplatky
- ✓ výkonné príplatky po zaškolení až do výšky **450,- EUR** v závislosti od schopností pracovníka + ďalšie bonusy
- ✓ všetky príplatky v zmysle zákona
- ✓ benefity: zaškolenie, všetky príplatky v zmysle zákona, mesačný bonus, individuálne odmeny, príspevok do III. dôchodkového piliera, príspevky na stravu nad rámec zákona, odmena pri životnom/pracovnom jubileu, firemné akcie, príjemné pracovné prostredie...

Využi príležitosť pracovať v stabilnej firme v Liptovskom Mikuláši

Pre viac informácií:
0915 697 829, katarina.abelova@intertechnic.sk

15. mája 1948

Prvá arabsko-izraelská vojna: Egypt, Jordánsko, Libanon, Sýria, Irak a Saudská Arábia zaútočili na Izrael

Výročia a udalosti

Nechajte sa zlákať na potulky Trenčianskym krajom Trenčiansky hrad aj Manínska tiesňava

Ak sa chystáte na potulky Slovenskom, možno zavítate aj do Trenčianskeho kraja. Môžete tam objavovať bohatú históriu aj krásne prírodné zákutia. Za vašu pozornosť isto stojí Trenčiansky hrad aj Manínska tiesňava.

Trenčiansky hrad

Dnešný hrad vznikol v 11. storočí ako pohraničná pevnosť, ktorá stráži dôležité vázské brody a významné karpatské priesmyky. Prechádzali cez ne obchodné cesty spájajúce oblasť severného Uhorska a stredoslovenských banských miest s Čechami, Moravou, Sliezskom a Poľskom. V ďalších storo-

čiach sa hrad stal sídlom pohraničného komitátu, kráľovskej a neskôr šľachtickej župy. Najznámejším panovníkom a majiteľom hradu bol Matúš Čák Trenčiansky. Ak zavítate na Trenčiansky hrad, tak tam môžete obdivovať Matúšovu vežu. Za vašu pozornosť však isto stojí aj Ludovítov, Barborin či Zápoľského palác, Letná veža, Delová bašta, Rotunda či objekt Kasárne. Zastaviť sa nezapadnúť ani na Dolnom nádvorí, ktoré ponúka nezabudnuteľné výhľady na mesto Trenčín a jeho prilahlé okolie. Výnimočnou je aj Studňa lásky, ku ktorej sa viaže známa povesť o tom, ako turecký paša Omar chcel za každú cenu oslobodiť svoju milú Fatimu, ktorú po jednej z vojnových výprav na Trenčianskom hrade zajaľ Stefan Zápoľský. Vykúpiť jej slobodu mohol Turek iba splnením najťažšej úlohy, a to vykopaním hlbokéj studne do hradnej skaly. Zaľúbený a vytrvalý Omar rúbal tvrdú skalu so svojimi tristo druhmi celé tri roky. So slovami „Zápoľský, vodu máš, ale srdce nie!“ si Omar krásnu Fatimu napokon odviezol domov.

K Trenčianskemu hradu sa dostanete jednoducho z centra mesta. Spod mestskej veže nachádzajúcej sa na námestí vás k nemu dovedú výnimočne kryté Farské schody.

Manínska tiesňava

V severozápadnej časti Strážovských vrchov, približne šesť kilometrov od Považskej Bystrice sa nachádza krásny vápencový kaňon Manínska tiesňava. Skalné steny vysoké až štyristo metrov zvierajú užúzkú dolinu Manínskeho potoka. Priesmyk vznikol zarezaním Manínskeho potoka do vápencov a rozdelením Manínskeho bradla na dva vrchy: Veľký Manín (891 m n. m.) a Malý Manín (812 m n. m.). V podstate sú tu dve menšie tiesňavy oddelené malou kotlinkou. Šírka najužších miest sotva stačí na priechod autobusu. Zo strmých svahov často dno doliny zasypávajú snehové lavíny. Hromada snehu sa v tienistom prostredí topí len pomaly, takže tu biela perina niekedy ostáva až do mája.

Priamo cez tiesňavu prechádza cesta. Do kaňonu je tiež zabezpečená mestská aj prímestská doprava z mesta Považská Bystrica.

Náš tip: Proti prúdu potoka môžete ďalej pokračovať náučným chodníkom až k ďalšej prírodnej rarite – Kostoleckej tiesňave. V nej je najväčší skalný previs Karpatského oblúka aj s imponantným sutinovým kuželom. Tento výzračný previs vytvorila príroda tak, že sa do vápencového bradla Drieňovka od vekov



Manínska tiesňava.

zarezával Manínsky potok, ktorý má na svedomí aj Manínsku tiesňavu. Zarezával sa, prekvapkával, tiekol, a až po veľmi dlhej dobe vznikla táto prírodná rarita. Bralo, na ktorom je vytesaná tiesňava, sa nazýva Kavčia skala podľa výskytu Kavky tmavej. Na ľavej strane môžete postrehnúť skalný útvar pripomínajúci vlasy.

**Informácie a foto poskytla
Krajská organizácia cestovného
ruchu Trenčín región**

» ren



Trenčiansky hrad.



Výroba plastových komponentov pre automobilový priemysel

Ponúkame voľné pracovné miesto 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:

dobu 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

18. mája 1984

Výročia a udalosti

začala výstavba sídliska Ťahanovce v Košiciach

Prijmeme do zamestnania
AUTOMECHANIKA
plat dohodou
0905 501 318

0907 673 928
sme tu pre Vás



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

Prijmeme do zamestnania
ŽERIAVNIKA
plat dohodou
0905 501 318

dmp

PONUKA PRÁCE
pre absolventov Konštruktér a PLC programátor.

Viac info na:
kariera@designmp.sk
0940 500 660
www.designmp.sk

HĽADÁM ŠIKOVNÉHO ŠOFÉRA

NKD, DREVÁRA, NA SÚPRAVU :
HLADKÝ KLANICOVÝ NÁVES,

MZDA: SLUŠNÝ NADŠTANDARD
+ AK AUTO A PAPIERE SÚ O.K,
+ SAMOSTATNOSŤ

Mondi, PRP, Sebeš RO,HU,CZ,PL,AT
Boletus s.r.o. Poprad

0907 816 015

PARKOVANIE V RK

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS Objekt - Liptovský Hrádok

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0911 158 494

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
PROJEKT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

**-10%
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami.
Platí do 24/5/2024

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

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

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

Služby
Špičkovej
Kvality

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ rodinné domy
ČISTENIE FASÁD **ZĽAVA 50%**

Patentovaná kontaktná technológia
Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA



UŽ OD 379 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

	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 predĺžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

MONTTER **ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

11 ROČNÉ SKÚŠENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016

LETO SA BLIŽI!

POZOR! na podvodné firmy
U nás si viete objednať zimnú záhradu aj **bez ZÁLOHY!**
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme po celom Slovensku

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