

LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností

→ MONTÁŽ ŽALÚZIÍ
sietok a roliet
všetkých typov
→ Oprava
→ Údržba
Zameranie a ponuka ► **ZDARMA**
0907 823 388
044/ 559 36 80
martin.danaj@gmail.com

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

Happy English
0902 167 622
happyenglish.lm@gmail.com

Prenájom pivných setov, párty stanov
☎ 0903 597 241

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

TAXI
0907 780 780
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
www.mikulastaxi.sk

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

PONÚKAM STAVEBNÉ PRÁCE

0902 494 945

CISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €
Dosekávanie písma
Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak
Obnova písma 1 €/znak
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

AKCIA do 30.6.2024!!

MARHULE
3 € od 5 kg do 10 kg
2,80 € nad 10 kg
dovezieme bezplatne až k Vám domov
objednávky na tel: 0907 263 750, FB: ovocie a zelenina na kolesách

ovocie a zelenina NA KOLESÁCH

FAGAN S.R.O. VIDEO SLUŽBY

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

Jožo FAŠÁNOK 0905 666 303 www.jozofasanok.sk

RE/MAX
predáva najviac realít na svete
PREDAJ - KÚPA - PRENÁJOM
PREDÁVATE NEHNUTELNOSŤ?
Ponúkajte ju do najväčšej realitnej siete na svete.
Ivan Chlebo - váš realitný maklér
0907 776 777
ivan.chlebo@re-max.sk
www.re-max/ivanchlebo

lmservis.com

AUTOFÓLIE
Montáž a lepenie
0907 456 227

WINNER športovo relaxačné 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

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

vŕtanie
0950 807 618
www.wlfaan.sk

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov
- Obnova písma
- Dosekávanie písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **50€**
DVOJHROB 140€ **70€**
Obnova písma 1,50€ 1,20€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA
0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

SPA & WELLNESS HOTEL

FITAK

20 SLOVAKIA • LIPTOVSKÝ JAN 22

+421 44 526 3205
repcia@fitakhotel.sk

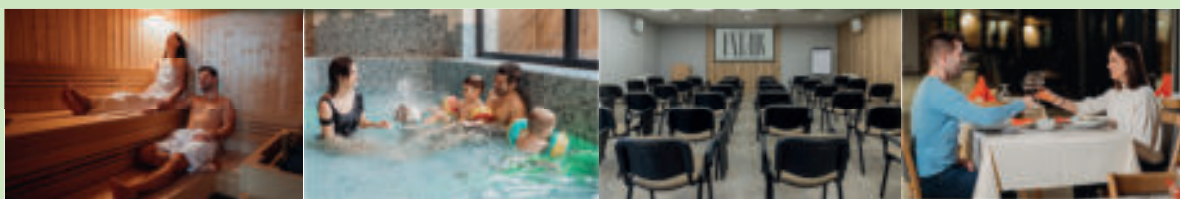
f @ in

www.fitakhotel.sk

wellness centrum, reštaurácia a lobby bar k dispozícii aj pre neubytovaných hostí

Wellness centrum otvorené denne!
Bazény: 12:00-21:00
Wellness: 15:00-21:00

TEAMBUILDINGY, SVADBY
ŠKOLENIA, OSLAVY





Správna voľba

OD PONDELKA

OD PONDELKA 24. 6. DO NEDELE 30. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VŠETKY
PAPRIKY

SO ZĽAVOU AŽ DO

-51%

PLATÍ LEN V PONDELOK 24. 6.

**35%
ZĽAVA**

1.29

0.83

Kryštálový cukor
1 kg



**1+1
ZADARMO**

2.98**

1.49*

Zrelé mango

1 kus

*Cena za kus pri výpre 2 kusov = 1.49 €
**Cena za kus pri výpre 1 kus = 2.98 €
Cena za 2 kusy = 2.98 €



veľký
kaliber

Lidl
STÁNOK
DOBRO ČERSTVO

**43%
ZĽAVA**

7.12***

3.99

Nanuky s polevou
8 x 120 ml = 960 ml
rôzne druhy



OD SLOVENSKÝCH
PESTOVATEĽOV

**44%
ZĽAVA**

0.89***

0.49

Šalátové uhorky

1 kus



**40%
ZĽAVA**

1.69

0.65

Birell Active/
Radler/Nealko
0,5 l
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,35 €



Vyhrajte
s Birellom
50x
Playstation 5!
Viac v

XXL



**37%
ZĽAVA**

8.79

5.49

Morčacie prsné
rezne XXL
cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávacieho produktu zaradeného do štandardného cenového zariadenia.

LIDL Slovenská republika, s.r.o. si pri predaji na internete predáva s akčiovou voľbou.

Pracovná hodina platí od 24. 6. do 30. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chýbajúce údaje vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch porovnávacieho tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JÚNOVÁ PONUKA

priemer 15 cm



Top cena
11,99

CMI STOLNÝ VENTILÁTOR

Výkon: 16 W, 2 rýchlostné stupne. Možno nakloniť.
OBI č. 4697744

Top cena
21,99

CMI STOJANOVÝ VENTILÁTOR

Tri úrovne rýchlosti pre nastavenie intenzity ventilácie. Je možné otáčať v uhle 80°. Výškovo nastaviteľný vďaka teleskopickej tyči. Uhol sklonu nastaviteľný podľa potreby. V bielej alebo čiernej farbe. OBI č. 1203710 a i.



Top cena
319,99

MOBILNÁ KLIMATIZAČNÁ JEDNOTKA „KGM 10000-45”

Kompaktná mobilná klimatizácia s ovládaním cez aplikáciu, 3v1: chladenie, odvlhčovanie a ventilácia. Zotrvačná ventilácia pre rovnomerné rozdelenie vzduchu v miestnosti. Vhodné pre priestory s veľkosťou od 12 m² do 18 m². OBI č. 2018687



Top cena
39,99

BALKÓNOVÝ SLNEČNÍK „HERNANDO”

Oceľová konštrukcia s polyesterovým tienidlom v rôznych farbách. S kĺbom a funkciou Push-up. Ø cca 200 cm. OBI č. 4794830 a i.



Top cena
41,99

ZÁHRADNÝ ALTÁNOK „ALAMOSA”

Konštrukcia z ocele s práškovou povrchovou úpravou, biely, 235 × 290 × 290 cm. OBI č. 1109735



Top cena
187,99

KÍBOVÁ MARKÍZA „AVENTURA”

Elegantná protipohľadová ochrana a ochrana proti vetru, montáž na stenu alebo strop. Rôzne farby, 300 × 200 cm. OBI č. 4868915 a i.

UPLATNITE SVOJE BODY
už len do 29. júna!*

*Pravidlá a bližšie informácie na obi.sk/bobri-bonus



**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Platí od 21. 6. do 4. 7. 2024 alebo do vypredania zásob.

Bezplatný týždenník

LIPTOVSKO
MIKULÁŠKO-RUŽOMBERSKO

EV 6219/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník I, Vydanie 8, týždeň 25/2024.

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, Patlúdzka, Černová, Hrboltová, Bešeňová, Ivachnová, Kalameny, Komjatná, Likavka, Liptovská Osada, Liptovská Teplá, Liptovské Revúce, Liptovské Sliače, Lisková, Lúčky, Ludrová, Štiavnička, Valaská Dubová

nepámy týždeň:

Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patlúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jarník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlchy, Vlchy-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-SALIANSKO
HC	30330	HÍHOVECKO-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	TOPOLČANSKO-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	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZI	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	POPRADESKO-KK
PD	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Vzdelávanie pre znevýhodnenú menšinu

Bangladéš má 34-krát viac obyvateľov ako Slovensko. Takmer 90% percent z týchto 170 miliónov sú moslimovia. Kresťanov v Bangladéši takmer nevidieť. Tvoria ani nie 1% celkovej populácie, a spravidla patria k znevýhodneným etnickým menšinám.

Platí to aj v diecéze Rajshahi na severozápade krajiny, ktorá je počtom obyvateľov štyrikrát väčšia ako naša vlasť. Žije tu však len 71 000 katolíkov. Sú to takzvaní adivasi, teda príslušníci rôznych domorodých kmeňov, a väčšinou majú len obmedzené možnosti v oblasti vzdelávania. A hoci dnes mnohí predsa len už vedia čítať a písať, čo sa dá pokladať za veľký pokrok, stále sú veľmi chudobní. Pracujú ako nádenníci či malí obchodníci alebo žijú z mála plodín, ktoré si dokážu dopestovať. Veľké problémy im spôsobujú sucha a klimatické zmeny.

Diecéza Rajshahi preto začala s novým vzdelávacím programom. V rámci neho si veriaci môžu prehľbovať svoju vieru a lepšie spoznávať evanjelium. Zároveň je jeho zámerom, aby porozumeli svojim právam v spoločnosti a dokázali sa vyjadrovať v svojom mene. Účastníci programu sa zaoberajú témami ako ľudské práva, posilňovanie kresťanských hodnôt, boj proti obchodovaniu s ľuďmi, ochrana detí, dôstoj-

nosť žien, väzenská pastorácia, ale aj otázky migrácie a vyrovnávania sa s extrémnymi klimatickými podmienkami.

Na vzdelávacom programe diecely sa zúčastňujú rôzne skupiny ľudí; celkovo ide o takmer 8 000 osôb. Patria k nim vedúci predstavitelia miestnych komunít, a tiež ľudia z farností. Vzdelávajú sa, aby potom mohli sami vzdelávať miestnych obyvateľov a mládež. Je samozrejme, že takáto široká činnosť si vyžaduje aj finančné prostriedky.

Otec Sagor Corraya z Komisie pre spravodlivosť a mier sa so žiadosťou o pomoc obrátil na nadáciu ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi, ktorá tento vzdelávací program podporila. Otec Corraya je vďačný: „Vďaka vašej láskavej starostlivosti získajú naši veriaci potrebné poznatky i formáciu. Modlím sa za vás všetkých každý deň počas slávenia Eucharistie.“ www.acnslovensko.sk

» acn
zdroj foto ACNPALIVOVÉ DREVO MÄKKÉ
METROVICA ŠTIEPANÁ A TRIESKY 25 až 60cm a REZIVO0948 095 954 / palivourbarls@gmail.comLIKVIDÁCIA ŠKODLIVÉHO HMYZU
(PLOŠTICE, BLCHY, MRAVCE, PAVÚKY, OSY, SRŠEŇ)

0917 457 889

OBNOVA STRIECH

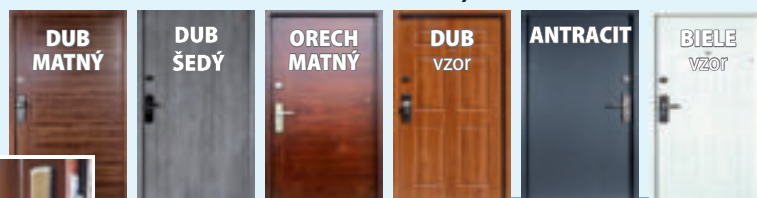
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCHBITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkúlia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše OCEĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov



v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge všetky dvere SKLADOM

odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SRwww.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802

KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

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

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

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOCH
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrabu 100€
0944 229 001

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim mot. vozidiel, všet-
ky značky, nepojazd., staré,
havarované. T.č.: 0905 505
129»Kúpim murovanú garáž.
T.č.: 0905 505 129»Kúpim nahradne diely na
stare auta:aero,skoda,tat-
ra,fiat,lada,wartburg,atd.
tel.0907/687634

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

HLADÁM PRIATEĽA 65 ROKOV
NEFAJČIARA S AUTOM.TEL.
0902730501Chcete si
podať inzerát?Pošlite SMS na číslo 8866
v tvare: RP medzera LI
medzera Číslo rubriky
medzera Text inzerátuPríklad:
RP LI 12 Predám kočík,
0987 654 321.Riadková inzercia realit je
od 26.10.2023 zrušená, in-
zerát si môžete podať len
cez www.mojinzerat.skSpätnou SMS vám potvrdíme prijá-
tie 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
neuúčtujeme. **Upozornenie!** Služba
nefunguje u operátorov O2 a 4ka.
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac
týždňov, pošlite rovnakú sms toľ-
kokrát, v ktorých týždňoch chcete
inzerovať.TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť
v ľubovoľných iných našich no-
vinách, LI zamerajte za skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži.
Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Začková - PREDAJ PALÍV

Revolučná 426/12, Lipt. Mikuláš- Ondrašová

DOPRAVA GRÁTIS

044 55 22 136
0904 333 813

www.predajpaliv.sk

NAJLEPŠIA CENA A KVALITA



uhlie ■ ekohrášok ■ brikety ■ koks ■ drevo ■ plyn

KOMINÁRSKE SLUŽBY

REVÍZIE KOMÍNOV

FRÉZOVANIA A VLOŽKOVANIA
KOMÍNOV

ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA

STROJOVÉ ČISTENIE
ZADECHTOVANÝCH KOMÍNOV



Lubomír JURČO
www.krbytaty.com

☎ 0907 942 270
✉ krbyjurco@gmail.com

PONÚKAM NA PRENÁJOM PODNIKATEĽSKÉ PRIESTORY A VONKAJŠIE PRIĽAHLÉ 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 LIDLU

EKO LIPTOV Letná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava
ZDARMA
v rámci celého
Liptova



✳ **Bukové brikety** ✳ **Smrekové peletky A1** ✳ **Drevo v kletke**

960 kg / 265€ **242€**

1005 kg / 299€ **282€**

1 prm / **175€**

600 kg / 245€ **182€**

780 kg / 245€ **232€**

1,7 prm / **195€**

OBJEDNAJTE: 0905 546 999

www.ekoliptov.sk info@ekoliptov.sk

Akcia platí do vyčerpania zásob

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



73-004



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

73-0023

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

Levit s.r.o.

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

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA

ZDARMA

VIDITEĽNE VIAC PRE VÁŠ DOMOV

73-0046

Ako si poradiť s mastnými škvrnami

Niekedy skutočne stačí počas varenia či smaženia jedál len chvíľka nepozornosti a na našom oblečení či na stene vedľa sporáka sa už vyníma mastná škvrna. Čo s tým? Prinášame zapár overených tipov, vďaka ktorým sa mastných škvŕn bezpečne zbavíte.

Stena

Mastné flaky zo steny môžeme odstrániť pomocou bielej kriedy alebo striedky chleba.

Biela krieda – výborne posluží, pretože masť jednoducho absorbuje. Stačí ak ňou jemnými ťahmi pretriete mastný flak a necháte pôsobiť približne 5 minút. Zatiaľ si pripravte zľahka navlhčenú handričku či špongiu a ňou zo steny zvyšky kriedy odstráňte. Celý postup môžete zopakovať niekoľkokrát, až kým nebudete s výsledkom spokojní. Ak vám tento spôsob nepomôže, tak nastrúhajte kriedu do nádoby, premiešajte ju s trochou vody tak, aby vznikla hustejšia kaša, a zmes naneste na mastné škvrny. Nechajte pôsobiť 24 hodín. Následne kriedu opatrne odstráňte.

Chlieb – vydlabte striedku chleba, pomačkajte ho do tvaru guľôčky a stenu ňou gumujte tak, ako by ste v rukách držali klasickú gumu.

Oblečenie

V prípade mastných škvŕn na obleče-

ní môže pomôcť mydlo na pranie, detský prášok, kypriaci prášok či jedlá sóda.

Mydlo na pranie - dôkladne naneste na škvrnu a nechajte pôsobiť približne hodinu. Následne opláchnite čistou vodou. Postup môžete viackrát opakovať, až kým mastný flak nezmizne.

Detský prášok – naneste vo väčšom množstve na mastnú škvrnu a nechajte pôsobiť niekoľko minút. Následne pomocou starej zubnej kefy škvrnu vyčistite.

Kypriaci prášok alebo jedlá sóda – kypriaci prášok na pečenie alebo sódu bikarbónu či inak jedlú soľ vložte do misky a zmiešajte s trochou vody. Vzniknutú pastu naneste na mastnú škvrnu na oblečení a nechajte chvíľu pôsobiť. Potom opláchnite pod tečúcou vodou a vyperte bežným spôsobom v práčke.



» ren

zdroj foto Mykola128 pixabay

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0944 842 953

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMINOV

Za priateľnú cenu
0908 842 631

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO 33cm DLHÉ

SMREKOVÉ
48 €/PRM

BUKOVÉ
70 €/PRM

0918 561 609

EURO-MONT

BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET

Odborne a kvalitne!

Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom
Bezpečná technológia
Predaj a montáž drevených parkiet
Oprava a výmena poškodených parkiet

Kompletná renovácia s 3x lakovaním už od **15,99€/m²**

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

Píla Vasil'ov s.r.o. Pelety A1 certifikované

PELETY BRIKETY

AKCIA BRIKETY 220 € / 1000 kg

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

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

VŠETKO SKLADOM

SeMa-Eco, s.r.o.

- Tepelné čerpadlá
- Klimatizácie
- Fotovoltaické systémy

0948 864 441
semaeco.tc@gmail.com
www.semaeco.sk

FUJITSU KAISAI GREEWHATT JASKLAR

kamstav kompletne 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

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

AKCIA

BUKOVÉ BRIKETY VYSOKÝ ŠTANDARD KVALITY

CERTIFIKÁT ENplus
VYROBENÉ ZO 100%
BUKOVÝCH PILÍN,
BEZ KÓRY

SMREKOVÉ PELETY
CERTIFIKÁT ENplusA1
BIELE

AKCIA 229€ tona

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)

VÝROBA DREVENÝCH OBKLADOV

- Tatránsky obklad
- Zrubový obklad
- Dlážkovica
- Perodrážka



0905 552 399 Liptovský Hrádok

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

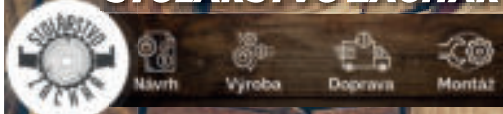
0917 578 839 www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE RÍŇ

PREDAJ PALIVOVÉHO DREVA

0905 622 569 www.ekopaliva.sk

STOLÁRSTVO ZACHAR



KUCHYNE NA MIERU
STOLÁRSKA VÝROBA Z MASÍVU
VSTAVANÉ SKRINE
TESÁRSKE PRÁCE

0902 579 797
www.stolarstvozachar.sk

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

POKRÝVAČSKÉ PRÁCE STRIECH A MONTÁŽ KLAMPIARSKÝCH PRÁC

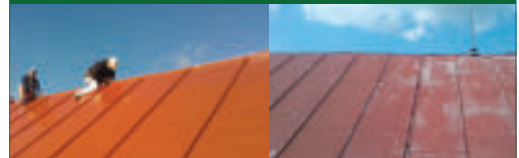


- Montáž strešných okien
- Predaj odkvapového systému a ohýbanie plechov do dĺžky 4 metrov
- Prerábanie malých staveb. prác

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

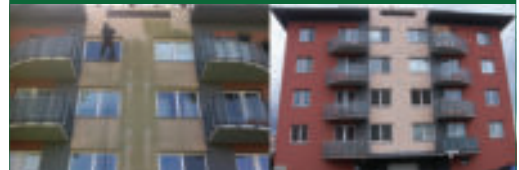
HORO-VER

ŠPECIÁLNE VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE



- montážne práce
- natieranie striech
- výmena žľab. zvodov
- renovácia komínov
- výkopové práce
- zateplovanie RD

NATIERANIE FASÁD • ČISTENIE FASÁD
PROTIPLESŇOVÝ NÁTER



HORO-VER 0949 413 476

ZÁHRADY LIPTOV - ZÁHRADNÝ SERVIS

KOMPLET SLUŽBY PRE VAŠU ZÁHRADU V LIPT. MIKULÁŠI A OKOLÍ

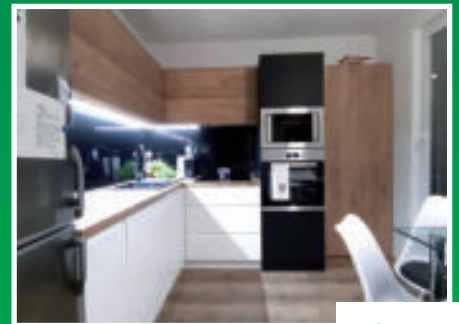
- ✿ starostlivosť o trávnik ✿
- ✿ kosenie, vertikulácia, hnojenie ... ✿
- ✿ strihanie živých plotov a krov ✿
- ✿ zakladanie nových záhrad, 3D vizualizácia ✿

0908 850 636 www.zahradyliptov.sk

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

ZÁKAZKOVÁ VÝROBA NÁBYTKU

Regia



Vyrobíme pre Vás:

KUCHYNSKÉ LINKY
SPÁLNE ■ DETSKÉ IZBY
ŠATNÍKY ■ VSTAVANÉ SKRINE
KÚPEĽŇOVÝ A KANCELÁRSKY NÁBYTOK

K VSTAVANÝM SPOTREBIČOM
zn. Whirlpool ZĽAVA 10%



Priemyselná 3686, Liptovský Mikuláš
www.regialm.sk
0903 942 820 ■ regialm@regialm.sk

Elektrika od Patrika

inteligentná
elektroinštalácia
elektroinštalačné práce
bleskozvody
revízie

0908 891 854

info@elektrikarpatrik.sk

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

Naši policajti v Chorvátsku

Na základe Dohody medzi vládou Slovenskej republiky a vládou Chorvátskej republiky o policajnej spolupráci Policajný zbor vyšle aj tento rok do Chorvátska svojich zástupcov, aby počas letnej turistickej sezóny pomáhali nielen slovenským turistom.

„Spoločné chorvátsko-slovenské policajné hliadky budú aktívne v dvoch intervaloch. Prvý interval je naplánovaný na júl 2024 a druhý na august 2024. V každej rotácii budú pôsobiť štyria slovenskí policajti: dvaja na teritóriu Splitsko-Dalmatínskeho policajného riaditeľstva a dvaja na teritóriu Prímorsko-Goranského policajného riaditeľstva,“ informovalo Ministerstvo vnútra SR.

Oblasť I.

Crikvenica, Novi Vinodolski, Opatija, Cres, Krk, Mali Lošinj, Rab, Baška, Malinska (Primorsko-goranské policajné riaditeľstvo, policajná stanica Crikvenica, Ul. Kralja Tomislava 85).

K dispozícii budú na telefónnom čísle: +421 908 723 525

Oblasť II.

Trogir, Split, Podgora, Tučepi, Brela, Makarska (Splitsko-dalmatínske policajné riaditeľstvo, policajná stanica Trogir, Ul. Put Muline 1).

K dispozícii budú na telefónnom čísle: +421 908 723 526

Slovenskí policajti budú mať svoje

rovnošaty a aj slovenské policajné vozidlá, takže ich turisti ľahko spoznajú. Ich hlavnou úlohou bude spolupráca s miestnou políciou a pomoc slovenským turistom najmä v týchto situáciách:

- dopravné nehody s účasťou slovenských turistov,
- nesprávne parkovanie a následné odťahnutie vozidla,
- strata a krádež cestovných dokladov, vodičských oprávnení a finančnej hotovosti,
- narušovanie verejného poriadku turistami, najmä pod vplyvom alkoholu,
- asistancia pri zadržaní slovenských občanov z dôvodu spáchania trestného činu alebo priestupku,
- pátranie po stratých/nezvestných osobách,
- pomoc v nemocnici pri ohrození života maloletých.

Projekt Bezpečná turistická destinácia, ktorý spustila chorvátska polícia v roku 2006, sa zameriava na zvýšenie bezpečnosti pre zahraničných turistov a slovenskí policajti v projekte participujú od roku 2008. „Chorvátska polícia každoročne vyjadruje veľkú spokojnosť s touto spoluprácou, keďže prispieva k rýchlejšiemu a efektívnejšiemu riešeniu problémov počas letnej turistickej sezóny a okrem turistov prináša prospech aj miestnemu obyvateľstvu,“ uviedol rezort vnútra.

» ren

Vyššie príspevky na opatrovanie

Od júla dostanú opatrovatelia, ktorí sa doma starajú o svojich blízkych, vyššiu hodinovú sadzbu na osobnú asistenciu a upravený peňažný príspevok na opatrovanie. Vláda SR schválila nariadenie Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, ktoré od 1. júla 2024 stanovuje základnú výšku opatrovateľského príspevku na 615,50 eur mesačne, čo zodpovedá čistej minimálnej mzde pre rok 2024. Hodinová sadzba osobnej asistencie sa zvýši zo súčasných 5,52 eur na 5,83 eur.

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny každoročne k 1. júlu prichádza s návrhom na zvýšenie hodinovej sadzby osobnej asistencie a výšky peňažného príspevku na opatrovanie. Zámerom je predovšetkým zlepšenie podmienok a životnej úrovne pre osoby, ktoré vykonávajú osobnú asistenciu alebo opatrujú fyzickú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím (ŤZP), ktorá je odkázaná na pomoc inej osoby. „V tomto roku však nielen zvyšujeme opatrovateľský príspevok, ale zároveň nastavujeme rovnaké podmienky pre všetkých. Znamená to, že nerobíme rozdiely medzi opatrovatelmi – dôchodcami a opatrovatelmi v produktívnom veku. Pri opatrovaní jednej odkázanej osoby im prináleží suma 615,50 eur. Tento opatrovateľský príspevok tak v prípade dôchodcov narastie až o 188 eur,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny SR Erik Tomáš a dodal: „Verím, že

táto zmena pomôže najmä seniorom, aby čo najdlhšie zostali doma spolu, pokiaľ im to zdravotný stav dovolí, pretože práve domáce prostredie je tým najlepším a najvládnejším pre každého človeka, ktorý potrebuje pomoc.“

Viac ako 84-tisíc poberateľov - Úprava mesačnej výšky peňažného príspevku na opatrovanie, ako aj peňažného príspevku na osobnú asistenciu sa pozitívne prejaví celkom u vyše 84-tisíc jeho poberateľov. Z kapitoly rezortu pôjde na tento účel ešte v tomto roku takmer 33 miliónov eur. Mesačne dostáva peňažný príspevok na osobnú asistenciu približne 13 400 ľudí. Počet poberateľov peňažného príspevku na opatrovanie je približne 70 700, čo zahŕňa dôchodcov aj ľudí v produktívnom veku. Z toho viac ako 27-tisíc poberateľov dostáva aj niektorú z dôchodkových dávok.

Podmienky upravuje zákon - Podmienky poskytovania peňažného príspevku na opatrovanie upravuje zákon o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia (č. 447/2008 Z. z.). Od 1. júla 2024 novela zákona o peňažných príspevkoch na kompenzáciu (zákon č. 400/2022 Z. z.) ustanovuje výšku príspevku na opatrovanie len v dvoch sumách, v závislosti od toho, či opatrovateľ opatruje jednu alebo viac osôb s ŤZP.

» ren

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

decoreum

79,00 EUR **71,10 EUR**



2-KOMOROVÝ BOTNÍK S POLICOU

-10%

decoreum

179,00 EUR **112,50 EUR**



SKLADACIA ZOSTAVA 4+1 STÔL +STOLIČKY

-10%

decoreum

143,10 EUR



ERGONOMICKÁ OTOČNÁ KANCELÁRSKA STOLIČKA HC-1011 GREY SIVÁ BIELA

-10%

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

Čujte.sk

Pestujeme nechtík lekársky

www.cujte.sk

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

Všetko pre Váš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216

0905 742 808

85-0002

98-0004

STRIEKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m²
pur penou, hrúbka 20 cm

AKCIA
omiетки pucovka
od 5,05€
s materiálom

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 IZOLÁCIA PODKROVIA

MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m² ZATEPĽOVANIE rodinných domov tel: +48 665 719 051

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCELOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

☎ 0948 267 814
✉ kominsro@komsro.sk
🌐 kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

CENA OD 4,80 €

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

0905 111 637 • www.axvertical.sk

AUTOCHOM s.r.o.
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
REVOLUČNÁ 8

!!!! AKCIA!!!!

BUKOVÉ PALIVOVÉ DREVO
65 EUR / 1 prm

PRI ODBERE 10 PRM DOPRAVA V CENE
!!!! MNOŽSTVO JE LIMITOVANÉ !!!!

info: pondelok-piatok od 8:00 hod.-15.00 hod.
0903 526 394

BUKOVÉ brikety

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

nízka popolnosť nedehtujú pre všetky typy pecí, sporákov a krbov

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

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

frézovanie od 15€/bm

OBHĽIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0904 157 144, 0903 874 784

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 35%

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál 45%

Frézovanie od 15€/m

Obhľadka zdarma

MONTÁŽ V CELEJ SR

tel: 0907 265 361

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPĽOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

OBHĽIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

STRECHY POKRÝVAČSKÉ A KLAMPIARSKÉ PRÁCE

- STREŠNÉ KONŠTRUKCIE
- STREŠNÁ KRYTINA
- KROVY
- VÝMENA STRIECH

☎ 0904 562 138

Realizujeme

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

☎ 0948 300 988 ☎

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
obhľadka 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

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

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znižujú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhazovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach
www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA

NEBEZPEČNÉHO ODPADU A AZBESTOVÝCH STRIECH

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

PERGOLY

- BIOKLIMATICKÉ naklápacie lamely
- strecha
- strecha s polykarbonátom
- strecha rollovacia
- zimné záhrady

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

Podávame dipy

V preklade slovo dip znamená namočiť či namáčať. Na prípravu dipov potrebujeme zväčša biely jogurt alebo pochúťkovú smotanu, rôzne druhy syrov, korení a bylín. Ak sa vám na poslednú chvíľu ohlási návšteva alebo len nemáte chuť tráviť prípravou večere veľa času, môže byť práve dip tou správnou voľbou. Rovnako sa však hodí pri servírovaní rozličných pochúťok z grilu. Jeho príprava je veľmi jednoduchá a zaberie len niekoľko minút.

Dip so smotanovým syrom

Suroviny: 200 g smotanového syra, 4 lyžice bieleho jogurtu, 3 jarné cibulky (ako obmenu môžete použiť pažítku či žeruchu), biele korenie

Postup: Do misky vložíme smotanový syr a jogurt a dohľadka vymiešame. Ochutíme bielym korením. Vmiešame na kolieska nakrájanú jarnú cibuľku.

Dip s nivou

Suroviny: 100 g nivy, 100 g bieleho jogurtu, 1 lyžicu citrónovej šťavy

Postup: Do misky vložíme jogurt, namrvíme doň nivu a vymiešame. Ochutíme citrónovou šťavou.



Ilustračné foto.

auto foto hamomdomingue pixabay

Dip s mäťou

Suroviny: 150 g hustého bieleho jogurtu, 1/2 uhorky, 1 strúčik cesnaku, 5 lístkov čerstvej mäty

Postup: Do misky vložíme jogurt. Uhorku očistíme, najemno nastrúhame a vytlačíme z nej vodu. Pridáme prelisovaný cesnak a na kúsky posekanú mäťu. Vmiešame.

Dip so sušenými paradajkami

Suroviny: 150 g hustého bieleho jogurtu, nakladané sušené paradajky, olej z nálevu, čerstvá bazalka alebo oregano

Postup: Paradajky aj bylinky nasekáme na menšie kúsky. Do misky vložíme jogurt, paradajky, bylinky a pridáme lyžičku nálevu z paradajok. Vmiešame.

Náš tip: Do dipov namáčame slané tyčinky, tortilové čipsy, na menšie kusy natrhaný pita chlieb, slané kekse, prípadne na hranolčeky nakrájanú surovú zeleninu, ako napríklad uhorku, mrkvu či stonkový zeler.

Dipy však môžeme podávať aj k steakom, grilovanému mäsu či rybám.

» ren

Pripravte si predjedlo, hlavné jedlo aj zákusok Pochúťky z grilu

Dnes sa griluje všade, v záhradách, na chatách i na lúkach, dokonca i na sídliskových dvoroch. Skôr ako sa pustíte do samotného grilovania, venujte pozornosť príprave grilu ale aj výberu kvalitných surovín. Prinášame tipy na skvelé pochúťky.

Chlieb s grilovaným cesnakom

Suroviny: 2 celé hlávky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, olivový olej, chlieb

Postup: Každú hlávku cesnaku zabalíme do alobalu a grilujeme 45 minút. Potom na grile opečieme krajce chleba a následne každý pokvapkáme olivovým olejom. Hotové strúčiky cesnaku vytlačíme zo šupky a natrieme na chlieb. Osolíme a okoreníme.

Marinované kuracie krídelká

Suroviny: 500 g kuracích krídel, dva strúčiky cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, podľa potreby soľ a citrónová šťava na ochutenie

Postup: Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame dva strúčiky pretlačeného cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, soľ a citrónovú šťavu.

Kuracie krídelká vložíme do misky s marinádou a poriadne ňou potrieme každé krídelko. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Náš tip: Ak by bola marináda príliš hustá, zriediť ju môžete vodou.

Kuracie steaky v jogurte

Suroviny: 600 g kuracích prs, 3 lyžice



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

bieleho jogurtu, lyžičku soli, 2 lyžice oleja, mleté čierne korenie, zmes vášho obľúbeného korenia, lyžicu sekanej mäty

Postup: Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame jogurt, soľ, olej, mleté čierne korenie, ďalšie korenia podľa chuti, mäťu - môžete ju nahradiť vašimi obľúbenými bylinkami.

Kuracie prsia vložíme do misky s marinádou tak, aby ňou bol pokrytý každý plátok mäsa. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Náš tip: Mäso na grile neatáčajte vidličkou ale pomocou klieští. Zabrániť tak vytekaniu šťavy z mäsa.

Grilované broskyne s marcipánom

Suroviny: 8 broskýň, 100 g marcipánu, 125 g mascarpone, 50 g maslových sušienok, lupienky mandlí

Postup: Umyté broskyne prekrájame na polovice a odkôstkujeme. Položíme ich na gril a počkáme, kým nie sú horúce. Potom do každej polovičky vtlačíme guľku z marcipánu, na to dáme kôpku mascarpone a vrch posypem podrvenými maslovými sušienkami a mandľovými lupienkami. Naplnené broskyne vrátime späť na gril a pečieme, kým sa mascarpone nezačne topiť.

Náš tip: Pri grilovaní broskýň môžete použiť perforované misky. Bude sa vám pracovať lepšie a broskyne sa nepripečú.



Ilustračné foto.

zdroj foto utrojao pixabay

» ren

Prečo je všetko, čo viete o SVOJOM CUKRE, pravdepodobne nesprávne?

Moderná metóda, ktorá môže podporovať boj proti kolísaniu cukru, môže podporovať fungovanie orgánov a môže pomáhať pri obnove normálnej hladiny glukózy v krvi!

S pomocou dodatočnej biostimulačnej kúry môže mnoho Slovákov podporiť tradičnú liečbu a stabilizovať hladinu cukru v krvi a má šancu znížiť náhle skoky inzulínu – moderný prostriedok môže byť účinnou podporou pri liečbe porúch s hladinou cukru.

Prostriedky obsahujúce aktívny theakrín môžu napomáhať pri vyrovnaní hladiny glukózy v organizme, môžu znižovať návaly hladu, sú šancou na normalizáciu práce pankreasu a môžu tiež znižovať riziko diabetickej nohy, problémov s obličkami a môžu minimalizovať riziko komplikácií. A to všetko je možné už v počiatočných fázach užívania! Tí, ktorí používajú túto revolučnú metódu, majú taktiež šancu znížiť trápnenie nôh a zlepšiť zrak!

Môže sa ukázať nájomocnou takmer v každej fáze problémov súvisiacich so skokmi hladiny cukru v krvi, bez ohľadu na ich typ, stupeň poškodenia pankreasu a môže pomáhať so zmiernením problémov. Moderná receptúra môže byť nedocenenou podporou pri liečbe cukrovky.



„Zlepšil sa mi zrak, fungovanie obličiek a srdca“

Neustále som mala zvýšenú hladinu glukózy, ale nebola dostatočne vysoká na diagnostikovanie ochorenia. Napriek všetkému sa objavili prvé problémy s krvným obehom a obličkami a rozsvietila sa mi červená kontrolka! Glucobalance beriem niekoľko týždňov, hladina glukózy sa priblížila do normálu. Vďaka stabilizácii cukru som si zlepšila svoju váhu. Pomaly sa mi vracia ženskosť a viera v silu prírody.

Jana, 45 r.

Už na začiatku používania dodatočnej kúry máte šancu znížiť návaly hladu, zlepšiť prácu pankreasu a znížiť pocit neustálej únavy. Pocitovanie inzulínových skokov a trápnenia chodidiel

sa môže zmenšiť. Môžete očakávať, že pravidelné užívanie biomolekulárneho prípravku Vám môže pomôcť schudnúť a zlepšiť zrak. Dokonca aj tí, u ktorých sa objavili komplikácie, majú šancu zlepšiť svoj stav. Mnoho ľudí si bude myslieť, že je to len ďalší prípravok na problémy s hladinou cukru. Ako je to naozaj?

Môže to byť podpora v boji s cukrovkou

Mnohourovňová metóda s biotheakrínom si získala obrovské uznanie medzi užívateľmi v celej Európe. Moderná receptúra môže podporiť správne fungovanie pankreasu, dať šancu znížiť hladinu glukózy v krvi, môže obmedziť pocity hladu, zmenšovať pravdepodobnosť príliš vysokej hladiny cukru. Okrem toho môže tiež pomáhať schudnúť, zlepšiť zrak, zlepšiť prácu obličiek a znížiť trápnenie chodidiel. **Produkt slúži výlučne ako podpora liečby predpísanej lekárom.** Vďaka Glucobalance majú tí, ktorí bojujú s problémom inzulínových skokov, šancu zmenšiť riziko komplikácií. Autori metódy očakávajú výrazné účinky vyplývajúce z priaznivých účinkov aktívneho theakrínu:

Starostlivo vybrané aktívne theakrinové zlúčeniny sa môžu využívať na podporu zmiernenia ochorenia pankreasu, pretože rýchlo prenikajú do jeho mikroštruktúr. To môže mať významný vplyv na zlepšenie fungovania tohto orgánu. Preto už v prvých fázach užívania môžu trpiaci znížiť návaly hladu a môžu mať viac energie. Pocitovanie inzulínových skokov sa môže zmenšiť. Môže byť, že sme sa po mnohých rokoch dočkali skutočnej podpory v boji proti poruchám metabolizmu cukrov v organizme!

Zlepšite kvalitu života! To je šanca na zmenu!

Pravidelné užívanie Glucobalance môže podporiť fungovanie a zlepšiť stav pankreasu. Okrem toho prostriedky obsahujúce vysokú koncentráciu aktívneho theakrínu môžu zlepšovať zrak, pomáhať spriechodňovať cievy a zmenšovať pocity hladu, vďaka čomu množstvo ľudí mohlo schudnúť. Výsledky kúry sa môžu každým ďalším dňom kumulovať, čo dáva šancu na:

Spoznajte 3 PILIERE pôsobenia Glucobalance!

Môže podporovať tvorbu prirodzeného inzulínu

Môže zlepšovať prácu pankreasu a pomôcť udržať hladinu glukózy na správnej úrovni

Môže spomaliť proces uvoľňovania cukru do krvi

Získajte šancu zmenšiť problémy s hladinou cukru!

Už dnes môžete zmenšiť problémy s nestabilnou hladinou cukru v krvi a začať nový život. Spôsobom úplne automatickým a bez Vašej námahy máte šancu znížiť výkyvy glukózy, návaly pocity hladu a zlepšiť stav pankreasu. Stačí, pokiaľ budete pravidelne pri štandardnej liečbe užívať aj Glucobalance, ktorý Vám môže pomôcť v boji proti neudhom súvisiacim s nesprávnym metabolizmom cukrov. Navyše máte možnosť objednať si prípravok za akciovú cenu.



Základom pre podporu liečby inzulínových skokov môžu byť aktívne zlúčeniny theakrínu

Odkedy som začal mať problémy s cukrom, manželka intenzívne hľadala všetky informácie v tejto oblasti. Keď som sa jej spýtal na názor na Glucobalance, odpovedala: Podľa mojich vedomostí je to normálna regeneračná schopnosť, príroda a biológia, ktoré sú uzamknuté v každom organizme. Počula som, že aktívne zlúčeniny theakrínu, získavané z mušlí, môžu pôsobiť na nanoštruktúru pankreasu. Môžu zlepšovať jeho fungovanie a regulovať hladinu cukru a stimulovať bunky do zlepšovania práce pankreasu

v niekoľkých dňoch. Vysoká koncentrácia extraktu z gymnemy a vanádu v kombinácii s aktívnym theakrínom môžu pozitívne vplyvať na hladinu glukózy a môžu pomôcť znižovať následky ochorenia a dávajú šancu znižovať riziko komplikácií. Navyše, vďaka zlepšeniu krvného obehu a posilneniu svalov, môžu zlúčeniny theakrínu pôsobiť na neuróny, čím sa znižuje trápnenie chodidiel. Naopak vysoký obsah kyseliny lipovej môže znižovať chuť do jedla a stimulovať metabolizmus. To je podľa mňa prirodzený a bezpečný spôsob boja proti kolísaniu cukru v krvi.

6 možných SUPER ÚČINKOV

ZNÍŽENIE POCITU HLADU

ZMENŠENIE TRÁPENIA NÔH

ŠANCA NA ZLEPŠENIE HLADINY CUKRU V KRVÍ

PODPORA PRÁCE PANKREASU

ŠANCA NA ZNÍŽENIE VÁHY BEZ JO-JO EFEKTU

ZLEPŠENIE ZRAKU

ŠPECIÁLNA AKCIA!

Prvých 30 osôb, ktoré zavolajú do 28.06.2024, získa prípravok **GLUCOBALANCE** podporujúci stabilizáciu cukru v krvi **ZADARMO!**

02/77 277 302

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00 (Normálny miestny hovor bez príplatku)

Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára. VYROBCA: Calava Care LLC 1155 F Street NW, Washington, D.C. 20004 USA contacts@globalreversed.com

PREJDITE NA RÝCHLY OPTICKÝ INTERNET OD DIGI UŽ OD 1 €!

Hľadáte optický internet alebo televíziu cez internet? DIGI má pre vás riešenie, navyše za skvelú cenu už od 1 € mesačne na prvé 3 mesiace.

NOVÝ OPTICKÝ INTERNET OD DIGI

Neobmedzený optický internet od DIGI poskytuje stabilné a rýchle pripojenie, ktoré je vhodné na každodenné používanie aj náročnejšie online aktivity. V našej ponuke nájdete dva internetové balíčky: základný balíček S s rýchlosťou do 50 Mbit/s alebo balíček M s rýchlosťou až 400 Mbit/s.

Ak vo svojej domácnosti zápasíte so slabým pokrytím WiFi signálu, riešením je doplatný WiFi extender, ktorý v kombinácii s klasickým WiFi routerom zabezpečí kvalitný signál pre celú domácnosť.

TELEVÍZIA ČEZ INTERNET UŽ OD 1 € NA PRVÉ 3 MESIACE

Vďaka dostupnosti TV v internetovej forme môžete svoje obľúbené programy sledovať takmer kdekoľvek s dostatočným inter-

netovým pripojením. Vybrať si môžete až z troch televíznych balíkov. TV balík S, ktorý je možné objednať len v kombinácii s internetovým balíkom, zahŕňa 27 TV programov. TV balík M ponúka viac ako 70 TV programov a TV balík L s viac ako 100 TV programami. Samozrejmosťou je aj 7-dňový TV archív umožňujúci sledovať relácie v čase, ktorý vám najviac vyhovuje. Programovú ponuku si viete rozšíriť aj o extra balík, napríklad Prémiový šport, ku ktorému získate bonus v podobe streamovacej služby CANAL+. Pri využití extra balíka HU+ si môžete vyberať z viac ako 55 programov s maďarskou zvukovou stopou. Pre filmových a seriálových fanúšikov je určený balík HBO, ktorý prináša najnovšie thráky a seriály priamo do vašej obývačky. Všetci DIGI zákazníci navyše získavajú benefit Voyo štart v cene základného balíka služieb.

VŠETKO NA JEDNEJ FAKTÚRE

Všetky základné balíky televízie a internetu je možné navzájom kombinovať a vytvoriť si tak ideálnu kombináciu hodiacu sa pre vás. Aj v prípade týchto balíkov je platná akciová cena - 1 € mesačne na prvé 3 mesiace. Tento jednoručný systém fakturácie vám ušetrí čas

a starosti, pretože všetky služby budete mať prehľadne na jednej faktúre.

Overte si dostupnosť internetovej televízie a optického internetu na www.digislovakia.sk/nove-produkty. Prípadne kontaktujte našu infolinku 0850 211 112 alebo navštívte ktorúkoľvek z DIGI pobočiek. Vaša spokojnosť je pre nás prioritou.



Aj samotná príprava je dôležitá

Je tu čas letných grilovačiek

Aké by to bolo leto bez poriadnej grilovačky. Ak sa aj vy chystáte vytiahnuť a očistiť gril, rozžeraviť uhlíky a pustiť sa do prípravy chutných špeciálov, nechajte sa inšpirovať našimi tipmi na kvalitné grilovanie.

Hygiena je dôležitá

Základom kvalitného grilovania je čistý gril. Je potrebné ho vymiesť a rošt dôkladne očistiť drôtenou kefou. Vhodné je pri grilovaní používať masívny liatinový rošt, ktorý optimálne akumuluje teplo z ohniska.

Náš tip: Ak máte v pláne grilovať väčšie kusy mäsa, zvážte použitie otočného grilu. Vďaka jeho otáčaniu sa mäso pečie rovnomerne, pričom sa neustále zvlhčuje vlastnou šťavou a zostane tak skutočne lahodné a šťavnaté.

Vyberte kvalitné uhlie alebo drevo

Na grilovanie je vhodné dubové, bukové či brezové drevo. Ak sa preň rozhodnete, nikdy nepoužívajte drevo zhnité alebo lakované. V prípade, že zvolíte drevené uhlie, kupujte to, ktoré neobsahuje aditíva.

Náš tip: Pri rozpaľovaní uhlia nepoužívajte chemické podpaľovače. Uhlie, z ktorého si pripravíte pahrabu by malo byť čisté, s povlakom bieleho popola.

Dodržiujte vhodnú teplotu

Suroviny určené na grilovanie ukladajte na rošt vtedy, keď sú uhlíky rozžeravené do červena, ale nehoria plameňom. Pokúste sa dosiahnuť strednú teplotu. Pri vysokej teplote sa môže marináda pripaľovať a to nie je pre chuť a kvalitu grilovaných pokrmov žiadúce. Tiež pamätajte na to, že čím sú grilované potraviny mäkkšie, tým nižšiu teplotu potrebujú.

Náš tip: Správnu teplotu pahraby si môžete ľahko otestovať. Podržte ruku vo výške približne 12 centimetrov nad grilom. Ak majú uhlíky tú správnu teplotu, udržíte ruku nad grilovacou plochou 5 až 7 sekúnd. Ak by ste ju tam udržali kratšie, je teplota privysoká.

Nepodceňte výber a prípravu surovín

Na grilovanie sa hodí hovädzie stehno, bravčová krkovička či panenka, kuracie prsia bez kože, kuracie krídla, ale aj vykostené kuracie stehná. Z rýb siahnite po čerstvom lososovi alebo tuniakovi. Zo zeleniny sa osvedčila cuketa, baklažán, kukurica, paprika aj paradajky. Svoje miesto na grile si však získava aj ovocie. Výborne sa hodia broskyne či slivky. Všetky suroviny je vhodné pred grilovaním marinovať. Pokrmu tak získajú na chuti.



Ilustračné foto.

zdroj foto davyart pixabay

Náš tip: Suroviny pripravené na grilovanie vyberte z chladničky dve hodiny pred grilovaním, aby dosiahli izbovú teplotu. Po tom, ako mäso vyberiete z grilu, nechajte ho ešte pár minút uložené na teplom mieste, až potom ho krájajte a podávajte.

Myslite aj na svoje zdravie

Ak grilujete na príliš silnom ohni a dyme, vznikajú pri príprave vašich pokrmov zdravotne škodlivé látky. Ak pozorujete na jedle príliš tmavé a spálené časti, rozhodne ich pred konzumáciou z pokrmov odstráňte.

Náš tip: Vyhnuť sa horiacemu tuku môžete aj tak, že budete pri grilovaní používať na to určené perforované misky. Oceníte ich aj pri príprave mäkkších druhov zeleniny, ktorá by sa inak mohla pripaľovať.

Nezabúdajte!

Na gril neukladajte surové mäso vedľa toho, ktoré už prešlo tepelnou úpravou. To platí aj v prípade pracovnej dosky či používaného náradia. Vyčleňte si zvlášť náradie na surové a osobitne na už hotové mäso.

» ren

Júlové Hity mesiaca

Júl 2024

AMBRA
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ


Hit mesiaca +

Výživový doplnok

zľava do
-40%

6,39

Močové cesty
TOTO Na močové cesty AKUT, 10 kapsúl
V ponuke aj **TOTO Na močové cesty AKUT 20 kapsúl** za 9,59 €.

Hit mesiaca +

Kozmetický výrobok

zľava do
-40%

6,39

J.C. 4593 €/l

Kozmetika po opalovaní

PANTHENOL Omega Chladiťá pena v spreji 10 %, 150 ml. V ponuke rôzne druhy **PANTHENOL Omega**. Info o cenách v lekárňach Vaša.

Hit mesiaca +

Výživový doplnok

zľava do
-40%

8,29

Laktobacily

TOTO Detské Laktobacily, 5 ml kvapky

Zľavový kupón

Zdravotnícka pomôcka



Kupón nájdete v apke

Zľava s kupónom
-15 €

Teplomer

Thermoval Baby, 1 ks

Zľavový kupón



Kupón nájdete v apke

Zľava s kupónom
-8 €

Intolerancie

Daosin, 60 tabliet

Zľavový kupón

Liek na vnútorné použitie



Kupón nájdete v apke

Zľava s kupónom
-4 €

Bolesť chrbta

Milgamma N, 100 kapsúl

Hit mesiaca +

Zdravotnícka pomôcka

zľava do
-40%

9,49

Močové cesty

Femannose® N D-MANÓZA, 14 vreciek
V ponuke aj **Femannose® P ProDuo**, 20 vrecúšok za 16,89 €.

Liek na vnútorné použitie

zľava do
-23%

6,69

Hnačka

ENDITRIL®, 10 tvrdých kapsúl
Obsahuje racekadotril.

Liek na podanie do nosa.

zľava do
-22%

5,19

Náďcha

OLYNTH® HA0,1%, nosový roztokový sprej 10 ml
Obsahuje xylometazolinium-chlorid. V ponuke aj ďalšie lieky **Olynth®**. Info o cenách v lekárňach Vaša.

Liek na vnútorné použitie

zľava do
-25%

15,79

Ochrana pečene

Essentiale® 300 mg, 100 kapsúl
Obsahuje esenciálne fosfolipidy.

Liek na vonkajšie použitie

zľava do
-22%

11,49

Vaginálne infekcie

Canesten® GYN Kombi 500 mg, 1 vaginálna tableta + krém 20 g
V ponuke aj **Canesten® GYN 1 deň 500 mg**, 1 mäkká vaginálna kapsula za 11,99 € a **Canesten®, dermálny krém 50 g** za 14,19 €. Obsahujú klotrimazol.

Liek na vonkajšie použitie

zľava do
-27%

10,49

J.C. 104,90 €/kg

Lokálna bolesť a opuch

Ibalgin® DUO EFFECT, 100 g
V ponuke aj **Ibalgin® krém**, 100 g a **Ibalgin® gél**, 100 g za 7,99 €, obsahujú ibuprofén.

Liek na vnútorné použitie

zľava do
-22%

6,79

*Pri užití jednorazovej dávky 4 mg.

Hnačka

IMODIUM® 2 mg, 20 tvrdých kapsúl
Obsahuje loperamidium-chlorid.
V ponuke aj iné lieky **IMODIUM®**. Info o cenách v lekárňach Vaša.

Liek na vnútorné použitie

zľava do
-19%

8,49

Pálenie záhy

Rennie® s príchutou pomaranča, 48 žuvacích tabliet
V ponuke rôzne druhy **Rennie®**. Info o cenách v lekárňach Vaša.

Liek na vnútorné použitie

zľava do
-28%

7,49

Vitamíny a minerály

MAGNE B6® tbl obd, 60 obalených tabliet

Adresa: **Jilemnického 22 - 03101, Liptovský Mikuláš**, Telefón: **+421 44 552 49 31**
Akcia platí **od 1. 7. 2024 do 31. 8. 2024**, alebo do vypredania zásob.

Novely vysokoškolských zákonov

Poslankyne a poslanci Národnej rady SR prijali dve dôležité novely zákonov týkajúcich sa vysokého školstva. „Tieto zmeny sa zásadne týkajú podpory tehotných študentiek a taktiež študentiek a študentov, ktorí sa starajú o deti do troch rokov. Zmeny sa dotknú aj študentov, ktorí sa starajú o dieťa so zdravotným postihnutím mladším ako päť rokov. Poslanci zároveň schválili novelu zákona o zabezpečovaní kvality vysokoškolského vzdelávania,“ informoval rezort školstva.

Podľa novely zákona o vysokých školách sa zmeny týkajú najmä úpravy učebných plánov, prerušenia štúdia a platenia školného. Aplikácia úľavy na školnom pre túto špecifickú skupinu študentov bude zohľadnená generálne na úrovni zákona. Vysoké školy budú povinné vytvárať podmienky pre tehotné študentky a pre študentov, ktorí sa trvale starajú o deti mladšie ako tri roky, a to bez znižovania nárokov na ich študijný výkon. Podmienky budú musieť vytvárať vysoké školy aj pre študentov, ktorí sa starajú o dieťa so zdravotným postihnutím mladším ako päť rokov. Rektori budú povinní odpustiť tejto špecifickej skupine študentov školné za prvý akademický rok prekročenia štandardnej dĺžky štúdia z dôvodu tehotenstva alebo trvalej starostlivosti o dieťa.

Počty hodín - Zároveň sa novela zákona zameriava na úpravu počtu hodín

prostredníctvom ECTS kreditov, aby sa zabezpečila rovnaká záťaž študenta v dennej a externej forme štúdia. Tieto zmeny majú nadobudnúť účinnosť od 1. septembra tohto roka, s ohľadom na začiatok akademického roka.

Kvalita vzdelávania - Ďalšou novelou, ktorú poslanci schválili, je novela zákona o zabezpečovaní kvality vysokoškolského vzdelávania. Táto novela reflektuje na prebiehajúce hodnotenia vnútorných systémov zabezpečovania kvality vysokoškolského vzdelávania v súvislosti s habilitačnými a inauguračnými konaniami (udelenie akademických titulov docent a profesor) a s podávaním žiadostí o akreditáciu študijných programov. Vysoké školy budú môcť žiadať o akreditáciu nových študijných programov aj pred prvým posúdením vnútorného systému kvality. Predlžuje sa aj termín na získanie akreditácie habilitačných a inauguračných konaní do 31. augusta 2026. Táto novela by mala nadobudnúť účinnosť od augusta 2024.

„Novely zákonov o vysokých školách sú dôležitým krokom v zabezpečení podpory a rovnakých príležitostí pre študentov v rámci ich vzdelávania. Tieto zmeny zohľadňujú špecifické potreby tehotných študentiek a študentov s malými deťmi a prispievajú k vytvoreniu inkluzívneho a podporujúceho prostredia na vysokých školách,“ uviedol rezort školstva.

» ren

Zelený hrášok pre naše zdravie

Blíži sa sezóna zeleného hrášku. **Doposťovať si ho môžeme na záhrade od jari až do jesene, ale zakúpiť si túto čerstvú a veľmi obľúbenú zeleninu môžeme aj na trhu či v obchodnej sieti. Zelené guľôčky, ukryté v strukoch, obsahujú veľa zdravých prospešných látok.**

Pestovanie

Hrach obľubuje vzdušnú a priepustnú pôdu. Vysievame ho do riadkov vzdialených od seba 12 až 15 centimetrov a do hĺbky približne 5 centimetrov. Doposťovať si ho však môžeme aj v kvetináči na balkóne či terase. Nezabudnime na pravidelnú zálievku a tiež vhodnú oporu, nakoľko ide o popínavú rastlinu. Využiť na tento účel môžeme rôzne druhy sieťoviny, ako aj kovové či drevené mriežky.

Účinky na zdravie

Hrach je podľa odborníkov pravým pokladom pre naše telo aj dušu. Obsahuje množstvo kvalitných rastlinných bielkovín, čo je hlavným dôvodom, prečo zasýti spolu s ich vysokým množstvom vlákniny. „Prítomné sú vitamíny skupiny A, skupiny B, železo, horčík, zinok, vápnik, fosfor,“ popisuje na sociálnej sieti Mgr. Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Hrašok je bojovníkom proti starnutiu, spevňuje pleť, podporuje rast a kvali-

tu vlasov, zregeneruje náš celý organizmus. Je tiež výborným spestrením diétného jedálneho lístka. „Vysoký obsah vlákniny v hrášku má detoxikačné účinky a pomáha v prevencii proti zápche. Protizápalové a antioxidantné látky, ktoré sa nachádzajú v hrášku zabezpečujú tiež pružnosť a vitálnosť cievného systému,“ vymenúva pozitívna odborníčka. Pre dobrú pamäť je dôležitý tiamín, teda vitamín B1, ktorý je v hrášku naozaj bohato zastúpený.

Použitie

Hrach má rôznorodé použitie v kuchyni. Vieme si z neho pripraviť chutnú polievku, kašu, prílohu k mäsu, pridávať ho k zapekaným jedlám a jesť aj surový. Najviac výživných látok má však čerstvý mladý hrášok. Ten by mal byť sýtozelený a pri trení jemne vizgaf.



» ren

zdroj foto Bluesnap pixabay



10 102-KRÁT ĎAKUJEM

ZA PODPORU DO EURÓPSKEHO
PARLAMENTU

Branislav ŠKRIPEK
KDH

Prijmeme do zamestnania

SKLADNÍKA

plat dohodou

0905 501 318

Prijmeme do zamestnania

OBSLUHU STAVEB. STROJOV

plat dohodou

0905 501 318

Prijmeme do zamestnania

AUTOMECHANIKA

plat dohodou

0905 501 318



Liptovský Hrádok

Pridaj sa k nám

Spoločnosť Rettenmeier Tatra Timber, s.r.o. prijme zamestnancov na pracovné pozície:

- OPERÁTOR DREVOSPRACUJÚCEJ VÝROBY od 1 062 €/mes.**
- BRUSIČ od 1 100 €/mes.**
- PREVÁDZKOVÝ ELEKTRIKÁR od 1 246 €/mes.**


+ príplatky, odmeny, dochádzkový bonus.

Nástupný plat závisí od schopnosti uchádzača. Rast základnej zložky mzdy po úspešnom zapracovaní.

Benefity:

- Náborový príspevok 500 €
- Príspevky pri rôznych životných udalostiach
- Príplatky nad rámec ZP
- Príspevok na DDS (III. pilier)
- 3 dni dovolenky navyč
- Vstup na bazén, sauny, masáže

racka.lucia@rettenmeier.com +421 44 52070 11



GALMM Ružomberok prijme pracovníkov do TPP na pozície

Práca v nepretržitej prevádzke	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
	Konštruktér	1 200 - 1 600 EUR
	Procesný Inžinier	1 400 - 1 800 EUR
Projektový Manažér	1 700 - 2 100 EUR	

Mesačná mzda brutto vrátane prémie

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

0918 591 149

Poľnohospodárske družstvo, Ludrová prijme do zamestnania:

- **AGRONÓM** Mzda: 1600€ + prémie
- **TRAKTORISTA** Mzda: 1 200€
- **TECHNIK V ŽIVOČÍŠNEJ VÝROBE** Mzda: 1600 + 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



Výroba plastových komponentov pre automobilový priemysel

Ponúkame voľné pracovné miesto na pozície:

NASTAVOVAČ

Ponúkaná hrubá mzda:

Nástupná **mzda 1.100,- EUR/mesiac + 12% variabilná časť**. Navyšovanie mzdy bude závisieť podľa preukázaných pracovných skúseností.

Náplň (druh) práce:

Príprava stroja, na prevádzku pri zmene výrobného programu a rozbeh výroby podľa predpisov.

Ukončenie prevádzky stroja a uloženie prípravkov a pracovných stolov, podľa inštrukcií.

Zabezpečenie a udržiavanie výrobných procesov.

Kontrola kvality výrobkov.

Riadne a pravdivé vypisovanie dokumentácie podľa inštrukcií.

Zabezpečenie udržiavania čistoty strojov a pracovísk podľa zásad 5S.

Výpomoc v prípade naliehavých a nepredvídateľných prác na iných oddeleniach.

Dodržiavanie pracovnej disciplíny a pracovných predpisov spoločnosti.

Nastavovanie robotov

Požadované vzdelanie:

stredoškolské bez maturity, stredoškolské s maturitou, nadstavbové/vyššie odborné vzdelanie

Vzdelanie v odbore:

SOŠ alebo SOU s maturitou technického zamerania

Ostatné znalosti:

Microsoft Windows - základy, Microsoft Excel - základy, Microsoft Word - základy

Vodičský preukaz: B

Osobnostné predpoklady a zručnosti:

- prax s prácou vo vstrekolisovni plastov, skúsenosť s riadením lisov a robotov s 3 numerickými osami je výhodou, skúsenosť s údržbou v strojárkej výrobe, znalosť MS Office (Excel, Word, Outlook) na používateľskej úrovni, samostatnosť, zodpovednosť, tímovosť, snaha zlepšovať sa v práci

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).

Náplň (druh) práce :

V práci budete kontrolovať kvalitu vyrobených dielov a ukladať ich do prepraviek. Práca je vhodná pre ľudí bez vekového obmedzenia.

Pozícií vyhovujú uchádzači so vzdelaním:

stredoškolské bez maturity, stredoškolské s maturitou

Pozícia je vhodná aj pre absolventa

BENEFITY PRE OBEIDVE POZÍCIE

- zamestnanie v medzinárodnej spoločnosti
- pracovný pomer na dobu neurčitú
- stravné lístky v hodnote 5,85 € (kredit na stravnú kartu) alebo fin. príspevok 4,03 € (prípočítaný k čistej mzde)
- preplácané nadčasy a extra odmeny
- možnosť profesionálneho rastu
- odmena za zlepšovací návrh až do výšky 150€
- ročný bonus (13. plat)
- možnosť príspevku do III. Piliera
- mzdové zvýhodnenie za dochádzku
- vstup do vodného parku Tatralandia/Bešeňová

Pracovný čas: práca na 3 zmeny (8 hod.) PO – PIA: denná, poobedná, nočná

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

KONTAKT

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

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

Kvalifikačné predpoklady:
vzdelanie v odbore
Mzdové podmienky (brutto):
1 120 - 1 600 EUR/mesiac
(v závislosti od dosiahnutého vzdelania a praxe).
Práca v nepretržitej prevádzke

Mgr. Jana Odskočová +421 903 782 974

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

Prijmeme do zamestnania
ŽERIAVNIKA
plat dohodou
0905 501 318

Poľnohospodárske družstvo so sídlom v Liptovskom Mikuláši

prijme:
MECHANIZÁTORA.
Mzda 1870 € (brutto)

Podmienky:

- vzdelanie - minimálne stredné odborné s maturitou
- vodičský preukaz sk. B

Záujem prejavte písomne s priloženým životopisom do 30.06.2024 **Elektronicky:** pdlm@szm.sk

Blížšie informácie: Ing. Anton Sivák, 0903 534 731

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**

čujte.sk

Strážte si svoj krvný tlak

www.cujte.sk

HLADÁM 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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

od 13€

**PODLA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu**

**20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky**

**Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie**

**Vybavíme všetko
potrebné pre prácu**

Možnosť turnusov

Ubytovanie zabezpečené

Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofej.eu@gmail.com

Stannah

Ahoj, Leto!

PONUKA

**GRIL alebo
FRITÉZA**

Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať.

Služby
Špičkovej
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení
ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom
tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu
môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života
v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí
celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková

Trustpilot

Zavolajte zadarmo

0800 162 162 • www.stannah.sk

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

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

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada

www.BombaFasada.sk

0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

MZ SLUŽBY



**KRTKOVANIE - PREPCHÁVANIE
POTRUBIA**

MONITORING POTRUBIA

KANALIZAČNÉ A VODOVODNÉ PRÍPOJKY

RÔZNE: OPRAVY... VÝMENY...PORUCHY

PRENÁJOM PIVNÝCH SETOV A PÁRTY STANOV

PRENÁJOM VÝČAPNÉHO ZARIADENIA

0903 597 241

zachynko@gmail.com

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE

**11
ROČNÉ
SKÚŠENOSŤI!**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

**ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016**

LETO SA BLÍŽI!

Hliník

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

bez ZÁLOHY!

Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

**Montujeme
po celom Slovensku**

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

Tvorením, kreatívnou
a ručnou prácou meníme
drevo na umelecké dielo



Originálna tvorba
Dizajnový nábytok
CNC frézovanie
Nábytok podľa Vašich predstáv

+421 903 021 869

woodart.sk