

LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

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

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €

Dosekávajúce písma

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

Obnova písma 1 €/znak

Doprava a impregnácia ZDARMA!!

Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

AKCIA
do
16.7.2024!!

Prenájom pivných setov, párty stanov

☎ 0903 597 241



myservis.com

HĽADÁM CHATU,
CHALUPU,
ALEBO
DOM NA PREDAJ.

☎ 0911 848 411

vépo DREVENÉ BRIKETY TRIEDY B

Brikety za skvelú cenu ako ideálne palivo pre Vás

info@vepo-porez.sk
0918 727 969

zvýhodnená letná cena
50 € - 70 € paleta cca 500 kg

BYSTRICKÁ CESTA 25,
RUŽOMBEROK
(za Kauflandom)

KÚPA - PREDAJ

! AŽ 3 POSCHODIA TOVARU!

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

📍 Bazar nábytku Podtureň
bazarpodturen@gmail.com



0903 531 485
0904 247 596



vrtanie

0950 807 618
www.wfano.sk

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávajúce 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

ABC ARMUS
PREDAJ A MONTÁŽ KLIMATIZÁCIÍ

abc-armus.sk 0911 33 22 56
Bystrická cesta 2339/41a (za predajňou HECHT), Ružomberok

Prijmeme do zamestnania
ŽERIAVNIKA
plat dohodou

0905 501 318

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO 33cm DLHÉ

SMREKOVÉ

48 €/PRM

BUKOVÉ

70 €/PRM

0918 561 609



PREDAJ, NÁVRH A REALIZÁCIA

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



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

www.krbyliptov.sk

EKO LIPTOV Letná AKCIA
na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava ZDARMA v rámci celého Liptova



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

✳ Smrekové peletky A1 1005 kg / 299€ 282€
780 kg / 245€ 232€

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

OBJEDNAJTE: 0905 546 999

www.ekoliptov.sk info@ekoliptov.sk

Akcia platí do vyčerpania zásob

Bezplatný týždenník

LIPTOVSKO MIKULÁŠKO-RUŽOMBERSKO

EV 6219/24

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

Ročník I, Vydanie 9, týždeň 26/2024.

Redakcia: Garbárska 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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (37270 domácností)

pámy týždeň:

Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Švošov, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašov, Okoličné, Palúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jarník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovoľovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lúpača, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlady, Vlady-Krmeš, Vlašky, Závažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka

nepámy týždeň:

Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašov, Okoličné, Palúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jarník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovoľovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lúpača, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlady, Vlady-Krmeš, Vlašky, Závažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravou.

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-ŠALANSKO	
HC	30330	HÍHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30360	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-BŠ	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

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

Leto a užívanie liekov

Rôzne ochorenia sa niektorým z nás nevyhýbajú ani počas letných mesiacov. Práve v tomto období by sme si však mali dať na užívanie liekov obzvlášť pozor. V opačnom prípade si môžeme privodiť rozličné ťažkosti.

Pri užívaní niektorých liekov je naša pokožka citlivejšia na slnečné svetlo a ultrafialové svetlo vrátane solárií, upozorňujú na sociálnej sieti odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) a prízvukujú tiež, že to môže viesť k nežiaducim účinkom ako sú vyrážky, začervenanie, opuchy či dokonca popáleniny.

Medzi lieky, ktoré spôsobujú takúto citlivosť, patria napríklad niektoré antibiotiká, retinoidy, antidepresíva, antiepileptiká, onkologické lieky, lieky na tlak, cukrovku a vysoký cholesterol, protizápalové lieky vrátane tých voľnopredajných, masti a krémy, rastlinné prípravky s obsahom ľubovníka bodkovaného. „Informácie o tom, či váš liek spôsobuje zvýšenú citlivosť na slnko, si prečítate v písomnej informácii pre používateľa - príbalový leták, prípadne sa spýtajte vášho lekárnik,“ radia odborníci zo ŠÚKL.

Zvýšená citlivosť pokožky na slnko môže podľa nich negatívne ovplyvniť aj dlhodobé kožné ochorenia ako napríklad atopickú dermatitídu, psoriázu alebo herpes,“ objasňujú a dodávajú: „Pri užívaní takýchto liekov sa odporúča obmedziť pobyt na slnku v čo najväčšej možnej miere. Rovnako je dôležité používanie slnečnej ochrany počas celého dňa a to aj v prípade pobytu mimo priameho slnka“.



» ren zdroj foto pexels pixabay

0907 673 928
sme tu pre Vás

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

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

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY
PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál
- zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

Oprava komínů **GRÁTIS**
0950 266 604
www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
Naše **OCELOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov

CENA od 390 €
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

o 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

STRIKANÉ IZOLÁCIE
12,50 €/m² pur penou, hrúbka 20 cm
0,58 €/m² hrúbka 1 cm

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

AKCIA
omietky pucovka **od 5,05€** s materiálom

Partner firmy Stavpoč Jendrol'
STAVEBNÉ PRÁCE
tel: **0915 363 983**

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

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Fasádne 3-vrstvé komíny
Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál **45%**
Frézovanie od 15€/m
Obhliadka zdarma
tel: **0907 265 361**

MONTÁŽ V CELEJ SR

Čujte.sk
Proti škodcom v záhrade aj bez chémie
www.cujte.sk

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**

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: **0944 813 531**

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



Správna voľba

OD PONDELKA

OD PONDELKA 1. 7. DO NEDELE 7. 7.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

RYBY

-20%

SO ZĽAVOU AŽ DO

PLATÍ LEN V PONDELOK 1. 7.

34%
ZĽAVA



XXL



6.99
4.59

Kuracie prsné
rezne XXL
cena za 1 kg

53%
ZĽAVA

7.48***

3.49

• (1 kg = 6.98)
Čučoriedky
500 g balenie



2+1
ZADARMO



2.06**

1.38*

Maslo
200 g

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 1.38 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 2.06 €
Cena za 1 kg = 4.22 €



45%
ZĽAVA

0.99

0.54

Dyňa červená
cena za 1 kg



LIDL
STANOK
KEDY ŽIJEME

25%
ZĽAVA



3.99

2.99

• (1 l = 3.99)
Prosecco DOC
Frizzante
0.75 l



ITALIAMO
Italian Style

OBJAVTE VIAC AKO
115
PRODUKTOV
INŠPIROVANÝCH

Talianskom



ITALIAMO

Mascarpone

31%
ZĽAVA

4.36

2.99

• (1 kg = 5.96)
Mascarpone
500 g
41 % tuku



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávacieho produktu zaradeného do rovnakej kategórie spotrebiteľov
LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri predaji na internete predáva s akčiovými tyčikami

Porovnávaná cena platí od 1. 7. do 7. 7. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby a ošáň vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a veľkostiach porovnávaného tovaru. Odber reálny s obvyklým množstvom.

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

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

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

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

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

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

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA



Chcete si podať inzerát?

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

Príklad:
RP LI 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätou 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 zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Ako sa chrániť pred komármi

Je tu leto a k nemu neodmysliteľne patria aj komáre. Väčšina z nás ich vníma ako obťažujúci hmyz znižujúci náš komfort. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR približujú možné riziká aj možnosti ochrany.

Veľké množstvo bodnutí vyvoláva podľa nich u ľudí nervozitu, zníženie sústredenosti, nepozornosť, nespavosť, podráždenosť a iné. „Zo zdravotného hľadiska ide o mikroporanenia a inokuláciu - teda vpravenie výlučkov slinných žliaz do ľudského tela. Samotné bodnutie - pichnutie, poštipanie vyvolá lokálnu imunitnú reakciu, ktorú vnímame ako bolesť, pálenie, svrbenie, sčervenanie a opuch. Normálna imunitná reakcia sa môže u niektorých osôb zmeniť na alergickú reakciu, pričom uvádzame, že vážne alergie na komáre sú najmenej desaťkrát zriedkavejšie ako nebezpečné a život ohrozujúce komplikácie po bodnutí včelou či osou a výskyt ochorení prenášaných komármi v našich končinách je veľmi zriedkavý,“ popisujú odborníci a dodávajú, že komáre najviac útočia ráno hodinu pred a hodinu po východe slnka a večer hodinu pred a hodinu po západe slnka.

Preventívnymi opatreniami, prevažne však s lokálnymi účinkami, môžu byť: **Individuálna ochrana:**

- oblečenie s „uzlíkmi“, aby hmyz nemohol vkĺznuť pod oblečenie a nati-

ranie nepokrytých častí repelentnými prípravkami.

- Používanie éterických látok vo vonných lampách, elektrických prístrojov s vyparovaním proti hmyzu a lapačov hmyzu.
- Mechanická ochrana obydľí sieťami na okná a dvere. Ich ochrannú funkciu zvyšuje ošetrenie rámov a sieťí insekticídmí, určenými na tento účel.

Starostlivosť a čistota obytného prostredia:

- likvidácia plyných stojatých vôd, v ktorých je možný výskyt vajčiek komárov,
- pravidelné kosenie trávnych porastov v okolí obydľí,
- vyprázdňovanie nádob na polievanie záhrad (na hladinu je možné umiestniť plávajúce fólie, polystyrénové dosky, prípadne naliať malé množstvo jedlého oleja),
- likvidácia komunálneho odpadu z okolia obydľí (napríklad plechovky a plastové fľaše, kde sa v zachytenej dažďovej vode môžu liahnuť komáre),
- podpora hniezdenia hmyzožravých vtákov (lastovičiek).



» ren zdroj foto FotoshopTofs pixabay

NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA
NEBEZPEČNÉHO ODPADU A AZBESTOVÝCH STRIECH
0910 336 600 - 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOKH
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojrobu 100€
0944 229 001

Píla Vasil'ov s.r.o. Pelety A1 certifikované **VŠETKO SKLADOM**

PELETY BRIKETY

AKCIA BRIKETY 220 € / 1000 kg

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907105 008

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie odborné poradenstvo
cenová kalkuácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

LIKVIDÁCIA ŠKODLIVÉHO HMYZU
(PLOŠTICE, BLCHY, MRAVCE, PAVÚKY, OSY, SRŠNE)
0917 457 889

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY
0948 300 988

STRECHY POKRÝVAČSKÉ A KLAMPIARSKÉ PRÁCE

- STREŠNÉ KONŠTRUKCIE
- STREŠNÁ KRYTINA
- KROVY
- VÝMENA STRIECH

0904 562 138

NÁTERY STRIECH
0917 578 839 www.altitudo.sk
REKONŠTRUKCIE RÍŇ

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

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

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

- Frézovanie 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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPĚOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál 40%
0948 012 507 • www.profikominy.sk

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

www.nabytok-prestige.sk

Prestige

Plavisko 7, Ružomberok, Tel: 0948 073 123

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

€ 464,-

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



Pracovná doska v kuse!

Kuchynia
SCASI

€ 820,-

Sedadacia súprava
LUXOR-LHĺbka sedenia : 62 cm.
Výška sedenia: 42 cm.
Rozmery: 257 x 198 cm
Spacia plocha: 195 x 127 cmRozmery : 257 x 198 / 84 cm
Spacia plocha: 126 x 265 cmSedadacia súprava
LUXOR-U

€ 1168,-

**PONÚKAME NA PREDAJ
DVE JEDNODLAŽNÉ BUDOVY**

vhodné ako dielne, skladové priestory

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

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

CENA DOHODOU

Obec **Liptovská Štiavnica**,
hneď za obcou Štiavnička, blízko Ružomberka**0915 595 702**stolárstvo
MadleňákVladimír
Madleňák**Stolárske práce**

- Drevené okná, vchodové dvere, interiérové dvere, nábytok na mieru

- Výroba a predaj drevených obkladov ako tatranský obklad, perodrážka, dlážkovica a iné

- Výroba a predaj konštrukčných hranolov, hobľovanie, sušenie

- Výstavba drevodomov na kľúč od A po Z

Rybárpoľská 6466 **0907 556 825****KÚRENIE • KOTLY • TEPELNÉ ČERPADLÁ • VODOINŠTALÁCIE****DomCentrum**5
garancia

5 rokov záruka na tesnosť kotla, 2 roky na ostatné prvky a správne fungovanie kotla



Peletový horák s funkciou automatického čistenia v štandardnom vybavení

91%

Vysoká tepelná účinnosť v rozsahu od 91,0 do 92,9% vďaka zvýšenému spätnému získavaniu tepla zo spalín



Systém samočinného zapalovania paliva



Ovládač APC K SLIM ADAPTIVE CONTROL obsluhujúci 4 čerpadla a 1 zmiešavací ventil. Náhľad a zmena parametrov ovládača cez dodatočný internetový



Kompaktné rozmery

kW

Vysoká modulácia výkonu horáku



Tepelný výmenník vyrobený z atestovanej oceli špičkovej kvality



Kotol prispôsobený na namontovanie v uzavretom systéme za podmienky namontovania v súlade s technicko-prevádzkovou dokumentáciou



Keramicke katalyzatory stabilizujúce proces spaľovania



od 2 590 €

Pri využití Podpory Zelená domácnosť

KOMFORT EKOPELLBystrická cesta 45
(za Kauflandom)
Ružomberok**0908 225 491****www.domcentrum.sk**

AKCIA

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

PLASTOVÉ OKNÁ

GARANCIA NAJNIŽŠEJ CENY!!!

RÝCHLE DODANIE OKIEN!!!!!!

ZDARMA

- parapety zdarma
- dovoz nových a odvoz starých okien
- zameranie
- odborné poradenstvo
- mikroventilácia ku každému otvárací-sklopnému oknu

ZDARMA

- extra zľavy pre rodinné domy a bytové podniky, stavebné firmy a iné...
- cenová kalkulácia
- 3 tesnenia v cene 2 tes.
- 6-komorové okná v cene 5-komorových

• 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

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

0948 095 954 / palivourbarls@gmail.com

PERGOLY

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

SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica) B. Bystrica, Bernolákova 2 (Pod Novamedom)
www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk
045/540 20 71, 0905 298 160

Novinka pre vodákov

Na Váhu v Hlohovci vybudovali pre vodákov nástupné a výstupné miesto. Pri stavbe nástupiska bolo najdôležitejšie urobiť terénne úpravy ľavého brehu Váhu tak, aby sa tu vodákom uľahčil nástup aj výstup.

Nové nástupné miesto pri Zámockej záhrade nájdu záujemcovia pár desiatok metrov od veľkokapacitného verejného parkoviska, plnohodnotnej cesty, cyklochodníka a ďalšej infraštruktúry. „Ide o pohodlnejší a najmä bezpečnejší prístup na raft alebo čln pre každého, kto sa rozhodne v tomto úseku splavovať rieku Váh,“ hovorí trnavský župan Jozef Viskupič. „Vodácky cestovný ruch je v našom regióne čoraz populárnejší. Máme tu ideálne podmienky najmä pre začínajúcich vodákov, rodiny s deťmi, školské výlety, teambuildingy. Práve preto sme chceli lepšie sprístupniť aj ľavý breh Váhu,“ hovorí organizátor splavov Daniel Balaga. „Nákup kameniva a terénne úpravy – to znie jednoducho, no realizácia bola náročná, keďže nástupové miesto sa nachádza v koryte rieky. Najťažšie bolo zohnať techniku, ktorá dokáže pracovať v tomto teréne. Ide o takzvaný kráčajúci bager menzimuck. Na Slovensku ich je málo a všetky majú práce naplánované na roky vopred,“ doplnila výkonná riaditeľka Rezortu Piešťany Tatiana Nevolná.

Informácie a foto poskytla Krajská organizácia cestovného ruchu Rezort Piešťany

» ren

Nové informačné centrum a múzeum Navštívte Zádielsku tiesňavu

Zádielska tiesňava, známa aj ako Zádielsky kaňon, je pozoruhodnou lokalitou národného parku Slovenský kras. Je súčasťou ikonickej Zádielskej doliny a na dĺžke približne 3,8 km ponúka početné zaujímavosti a príležitosti pre zážitkovú turistiku.

Vstupnou bránou do tiesňavy je maľbná obec Zádiel, kde v rámci projektu Attraction, vzniklo v zrekonštruovanom objekte nové informačné centrum a múzeum. Jeho priestory poskytnú návštevníkom všetky dôležité informácie o turistických možnostiach, pamiatkach a charakteristickej faune a flóre v celej oblasti. V budove múzea otvorili v uplynulých dňoch taktiež expozície s názvom Zádielsky kabinet. Ide o kolektívne dielo obyvateľov Zádielu, starostu obce a umelca Michala Machcinika. Prostredníctvom zozbieraných predmetov sa vytvára zbierka, ktorá reflektuje „dušu“ lokálneho miesta a pracuje so stopou a pamäťou samotného zádielskeho prostredia. „Nové informačné centrum by malo byť miestom prvého kontaktu návštevníka so Zádielskou tiesňavou, nakoľko sa nachádza v tesnej blízkosti parkoviska. Naším cieľom je, aby tu ľudia získali potrebné informácie o lokalite a zoznámili sa nielen so



Zádielska tiesňava.

samotnou tiesňavou, ale aj s obcou a jej históriou. V budúcnosti máme v pláne budovu doplniť aj o možnosť ubytovania tak, aby si u nás návštevníci mohli vytvoriť základňu pre viacdňové spoznávanie Slovenského krasu,“ povedal starosta Zádiela, Attila Nehoda.

Haravarkovia rozprávajú príbeh

V rámci projektu boli na severnom konci tiesňavy, pri Zádielskej chate, osadené dve 3 metre vysoké drevené postavičky, znázorňujúce hlavných hrdinov príbehov o čarovnej krajine Ha-

ravara. Haravarkovia nie sú len ozdoba lokality, ale rozprávajú aj príbeh samotnej tiesňavy a malí návštevníci sa takto zábavným spôsobom zoznámia s históriou, faunou, flórou a geografickými zvláštnosťami tejto výnimočnej lokality. Autorom sôch je Michal Hanula, ktorý sa inšpiroval kresbami ilustrátora Mareka Rakučáka, tvorcu vizuálu krajiny Haravara.

Informácie a foto poskytla Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Región Turizmus

» ren

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

frézovanie
od 15€/bm**OBHLIADKA
KOMÍNOV
ZDARMA**

0904 157 144, 0903 874 784

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

24-0036

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

**PONUČAM
STAVEBNÉ
PRÁCE**

0902 494 945

651-042

**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

73-0001

**BUKOVÉ
brikety**

nízka popolnosť
nedechujú
pre všetky typy pecí,
sporákov a krbov

NONSTOP SLUŽBA

0915 113 102

Rozvoz aj v sobotu

Čistý produkt
zo 100% čistého bukového
dreva, bez umelín, lepidiel
alebo škodlivín,
našej vlastnej výrobyAKCIA
229€ROZMER BRIKETY
155 x 90 x 60mmvýhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnosť: 1,3%

73-0040

**Elektrika od
Patrika**

inteligentná
elektroinštalácia
elektroinštalčné práce
bleskozvody
revízie

0908 891 854

info@elektrikarpatrik.sk

14-0008

→ MONTÁŽ ŽALÚZIÍ
sietok a roliet
všetkých typov

→ Oprava

→ Údržba

Zameranie
a ponuka ► **ZDARMA**

0907 823 388

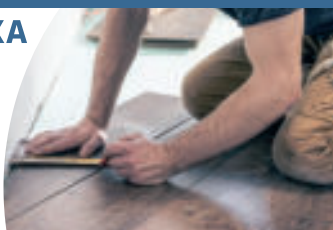
044/ 559 36 80

martin.danaj@gmail.com

73-0002

PODLAHÁRIK**POKLÁDKA
PODLÁH**

- PVC
- laminát
- vinyl
- koberce



0905 196 472, podlaharik@gmail.com

73-0139

KAMENÁRSTVO STANISLAV
SABUCHA

CINTORÍNSKA ARCHITEKTÚRA
pomníky, obruby
opravy, rekonštrukcie, čistenie

www.kamenarstvოსabucha.webnode.sk

e-mail: stanosabucha@gmail.com

tel.: 0905 487 180

890-2

**BRIKETY - UHLIE
EKOHRÁŠOK
PALETOVANÉ DREVO**

Uholné sklady Ružomberok
Bystrická cesta - oproti Shell

UHLIE JE POD STRECHOU

OBJEDNÁVKY: 0907 674 081

73-0063

**Optický
internet od DIGI**už od
1€
na prvé 3 mesiace

digislovakia.sk 0850 211 112

DIGI
SLOVAKIA

Aktívny mesačný poplatok 1 € sa zálohujú šesť na obdobie prvých 3 mesiacov platí pri vyžití a splnení podmienok kampane
„3 000 na 3 mesiace 2024“ a Bonusu na inštaláciu optického internetu. V období od typu služby môže byť pre vyváženosť potrebné
koncové zaistenie/zariadenie, ktorých nájom je evidované spoločnosťou Informácie o Bonusu a poplatkoch sú uvedené v Ceníkoch.
Môže sa jedna o všetkých informáciách a sponzorom kampane dostupné na www.digislovakia.sk. Tento marketingový materiál má
iba informatívny charakter.

81-0174

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

Levit s.r.o.

- OKNÁ
- OPLÔTENIE 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

Nepodceňujte množstvo tekutín a výber vhodných potravín

Pitný režim a stravovanie počas letných horúčav

Vysoké vonkajšie teploty sú tu a môžu spôsobiť ťažkosti prakticky každému z nás. Prinášajú rad zdravotných rizík od prehriatia organizmu, zdravotných komplikácií v podobe zvýšenej telesnej teploty, malátnosti, ospalosti, až po bolesti hlavy, závraty, nevoľnosť či zvracanie.

„Dodržiavaním základných pravidiel prevencie vieme následky horúčav vo veľkej miere eliminovať,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a prinášajú všetky dôležité informácie ohľadom pitného režimu či vhodného výberu potravín.

Dodržiavajte pitný režim

Množstvo tekutín, ktoré organizmus potrebuje, je individuálne. Závisí napríklad od veku, pohlavia, telesnej hmotnosti, ale aj od telesnej aktivity, zloženia a množstva stravy, teploty ovzdušia či zdravotného stavu.

• Základom pitného režimu je čistá pitná voda. Sladené nápoje treba obmedzovať pre nadbytok cukru a kofeínu. Ideálna je preto obyčajná voda doplnená o minerálne vody.

pred, počas i po fyzickej námahe.

Pitný režim u malých detí

„Malým deťom, ktoré majú nedokonale vyvinutý mechanizmus pocitu smädu, je potrebné často ponúkať vhodné tekutiny. Pre deti je na uhastenie smädu najlepšia čistá pitná voda, môžete ju strieďať s neperlivými minerálnymi vodami i nesladenými ovocnými či bylinkovými čajmi. Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí aj od veku a hmotnosti. U novorodenca sa pohybuje od 60 do 100 ml na kilogram hmotnosti, u batolaťa 120 ml na kilogram, u dieťaťa v predškolskom veku je to 100 ml na kilogram a v školskom veku 70 ml na kilogram. Neskôr sa odporúča za 24 hodín vypíť cca 50 ml na kilogram hmotnosti,“ uviedla docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež.

Pitný režim u seniorov

„Mimoriadne dôležité je dodržiavanie pitného režimu aj pre seniorov. Ich organizmus obsahuje menej tekutín, orgány pracujú pomalšie a nedokážu vylučovať tekutiny spoločne s látkami z

metabolizmu. Aj oni často necítia smäd. Dennú dávku - približne 1,5 až 2 litre tekutín - by si mali rovnomerne rozložiť počas celého dňa. Najvhodnejšia je čistá pitná voda, pri výbere minerálnych vôd venujte zvýšenú pozornosť obsahu sodíka. Starší ľudia veľmi často trpia na vysoký krvný tlak a zvýšená koncentrácia sodíka vo vode by mohla ich zdravotný stav zhoršiť. Vo vyššom veku je dôležitý aj príjem vitamínov, ktoré môže senior dostať priamo v nápoji. Pitie ovocných nápojov (džúsov, nektárov) nie je vhodné pre pomerne vysoký obsah jednoduchých cukrov, čo jednak zvyšuje ich energetickú hodnotu a tiež vylučovanie vody z organizmu,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Nielen pre seniorov platí, že pitný režim okrem čistej vody možno doplniť aj o minerálne vody s obsahom rozpustných látok (RL) 200 – 500 mg/l, teda nízko mineralizované. Vody s obsahom RL



Ilustračné foto.

zdroj foto dennisyang988 pixabay

nad 500 mg/l nepite trvalo a vo väčších množstvách. Vody s vysokou mineralizáciou a s vyšším obsahom sodíka nie sú vhodné okrem seniorov ani pre osoby s kardiovaskulárnym ochorením, ani pre dojčatá, a to vrátane prípravy ich stravy. Voda s obsahom fluoridov nad 1,5 mg/l nie je vhodná na pravidelnú konzumáciu pre dojčatá a pre deti do siedmich rokov.

Stravovanie a výber potravín

Strava má byť v letných mesiacoch ľahšia, teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, pretože organizmus v lete nepotrebuje vytvárať teplo v takej miere ako v zimných mesiacoch. Súčasne však strava musí poskytovať dostatok živín. „Zložením má byť strava vyvážená a pestrá, mala by obsahovať dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkoenergetických mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín, menej jedla a potravín bohatých na tuky, najmä nasýtené tuky a na jednoduché sacharidy. Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny, najmä sezónnych, ktoré okrem tekutín obsahujú množstvo cenných živín, ako sú vitamíny, minerálne látky, enzýmy a vláknina. V lete je priradené dopĺňanie vitamínov a minerálnych látok stravou obzvlášť dôležité,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Treba dopĺňať antioxidanty

Slnčné žiarenie spotrebúva pri dlhšom vystavení sa slnku antioxidanty v organizme. Ide hlavne o antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou, vitamíny A (respektíve betakarotén - provitamín A), C, E a lykopén.

• Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkvách, paradajkách, malinách, marhuľách, masle, rybách,
• vitamín C v ovocí (čierne ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kiwi, maliny, černice), zelenine (paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky), zemiakoch,
• vitamín E v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch,
• veľmi účinným antioxidantom je však aj lykopén (obsahujú ho paradajky, červený melón).

Čo, kedy a ako jesť?

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Oddelenia hygieny výživy bezpečnosti potravín a kozmetických výrobkov ÚVZ SR:

• Jedzte častejšie a v menších dávkach. Vyhýbajte sa ľahko kaziacim sa potravinám, ktoré môžu byť zdrojom infekcie, napríklad údeniny, mäkké salámy, majonézové šaláty či niektoré mliečne výrobky.

• Nie je vhodné jesť ani príliš veľa ani príliš málo. Niektorí seniori v extrémnych teplotách strácajú chuť do jedla, opatrní by mali byť aj diabetici, tieto skupiny populácie by mali mať pravidelnú dostatočnú stravu.

• Je lepšie nahrádzať ťažké a výdatné jedlá väčším množstvom čerstvého ovocia a zeleniny. Vyberte si najmä také druhy, ktoré obsahujú veľké množstvo vody, napríklad melón, ktorý obsahuje množstvo minerálnych látok a zároveň dopĺňa telu tekutiny.

• Konzumujte potraviny, ktoré sú ľahko stráviteľné. Najvhodnejšie sú zeleninové šaláty, polievky, ryby alebo čerstvá zelenina. Z mäsa je najvhodnejšia hydina.

• Počas letných horúčav sa neodporúčajú konzumovať ťažké a mastné jedlá. Takéto pokrmy zaťažujú tráviaci systém a vyvolávajú pocity únavy či vyčerpania. Kalorickým a ťažkým jedlám sa vyhýbajte hlavne na večeru. Plný a ťažký žalú-



Ilustračné foto.

zdroj foto kps7942 pixabay

• Počas horúčav sa odporúča vypíť minimálne 2-4 decilitre tekutín na 10 kilogramov hmotnosti, čo predstavuje približne 1,5 až 3 litre tekutín denne. Toto množstvo sa však zvyšuje u ľudí, ktorí pracujú fyzicky a viac sa potia.

• Piť by sa malo v menších dávkach, častejšie a ešte pred pocitom smädu. Dôležité je piť počas celého dňa, aby sa tekutiny do organizmu dostávali priebežne a v dostatočnom množstve.

• V horúčavách obmedzte nápoje s obsahom chinínu, kávu i alkohol, ktoré vám smäd neznižia a navyše podporia vylučovanie vody z organizmu.

• Pite skôr vlažné nápoje, nie ľadové.

• U starších ľudí počas horúčav často dochádza k nedostatočnému príjmu tekutín a nedostatočnej výžive. Vážne dopady horúčav a dehydratácie mnohokrát vidieť u tých seniorov, ktorí zostanú celý deň doma v rozhorúčenom byte bez čerstvého vzduchu.

• Najmä u detí dbajte na to, aby pili



Ilustračné foto.

zdroj foto kechn pixabay

dok v spojení s vyššími teplotami prostredia môžu spôsobiť nekvalitný spánok.

» ren

MERANIE ZRAKU

Sme tu pre Váš zrak

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

otváracie hodiny

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

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



Pripravte si džem alebo sorbet

Maliny nás osviežia a dodajú vitamíny

Kto by odolal príjemnej vôni a výbornej chuti šľavnatých malín. Poznáme ich viac druhov vrátane čiernych, fialových, žltých, bielych a typicky najčastejších červených. Maliny radíme medzi sezónne ovocie a zbierajú sa v lete a počas skorej jesene.

Maliny majú pre ľudský organizmus množstvo zdraviu prospešných látok. „Z vitamínov má popredné miesto vitamín C, ktorý je silný antioxidant. Obsahujú minerály, ale aj stopové prvky: meď, draslík, železo, horčík, vápnik, zinok, kobalt. Meď obsiahnutá v malinách sa odporúča tým, ktorí trpia stresovým vypätím,“ približuje na sociálnej sieti Mgr.Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Plody tohto ovocia obsahujú aj pomerne vysoké množstvo vitamínu A. Ten podporuje zdravý zrak, chráni bunky, ovplyvňuje kvalitu zubov, kostí, vlasov a pokožky. Vďaka biotínu a vitamínu B7 sa pri pravidelnej konzumácii týchto červených plodov môžete onedlho tešiť z pevných, odolných a hlavne dlhších vlasov. „Biotín je nevyhnutný pre správny stav pokožky. Už od pradávna sa maliny používali pri prechladnutí a akútnych ochoreniach dýchacích ciest, pri chríp-

ke, horúčkovitých stavoch, bolestiach kĺbov a neuralgii,“ popisuje odborníčka. Pozitívny účinok majú maliny aj pri problémoch s trávením.

Pozor!

Opatrne by sa mali maliny podávať alergikom a malým deťom.

Použitie

Maliny môžeme využiť pri príprave koláčov, smoothies, do jogurtov či cereálnych kaší. Pripraví si z nich môžeme aj vynikajúci ovocný džem. V horúcich letných dňoch nás však príjemne osvieži napríklad sorbet. Prinášame skvelé recepty, na ktorých si isto pochutnáte.

Malinový džem s mäťou

Suroviny: 1kg malín, 500g cukru krupice, šľavu z dvoch citrónov, tri stonky mäty

Postup: Maliny umyjeme a necháme odkvapkať na site. Potom vložíme do misky, popučíme vidličkou a premiešame s cukrom. Necháme odležať do nasledujúceho dňa. Na ďalší deň vlejeme zmes do hrnca a privedieme k varu. Vložíme stonky mäty. Varíme a priebežne miešame až kým nezískame džem požadovanej konzistencie, môže to potrváť približne 20 minút. Pred koncom varenia



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

vyberieme z hrnca mäta a vmiešame citrónovú šľavu. Džem vlejeme do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzatvoríme viečkom a otočíme hore dnom.

Malinový sorbet

Suroviny: 250 ml vody, 500 g malín, 250 g práškového cukru, 1 ČL čerstvej citrónovej šťavy

Postup: Vodu zmiešame s cukrom a zahrievame kým sa cukor nerozpuští. Potom do hrnca k sirupu vsypeme maliny a varíme ich za stáleho miešania až kým sa rozvaria a vznikne malinové pyré. To následne scedíme do misky

tak, aby sa tam nedostali zrníčka. Necháme vychladnúť. Potom vmiešame citrónovú šľavu a misku vložíme do chladničky. Po hodine preložíme sorbet do nádoby vhodnej na mrazenie a vložíme do mrazničky. Mrazíme aspoň 4 hodiny, pričom každú polhodinu zmes premiešavame vidličkou. Podávame na tanierikoch zdobených malinami a lístkami mäty alebo medovky.

Náš tip: Ak je sorbet určený dospelym, môžete doň tesne pred podávaním primiešať pár kvapiek malinového likéru.

» ren

● **NOVINKA Z JAPONSKA:**

Prvá metóda na PSORIÁZU, ktorá naozaj funguje!

Psoriáza mi zo života urobila peklo! Nazývali ma malomocnou, dcéra sa za mňa hanbila. Lekári vraveli, že pre mňa neexistuje záchrana, že je to nevyliciteľné. Ale jedného dňa...

Keď sa to začalo, mala som 32 rokov. Hlava ma svrbela čoraz častejšie. Škrabala som sa ako blázon! A keďže sa mi na ruky sypali lupinky kože, myslela som si, že sú to lupiny. Kúpovala som si šampóny na lupiny, rôzne voštičky, ale nič nepomáhalo. Nadalej to svrbelo, ďalej sa sypalo.

Jedného dňa, keď som mala zopnuté vlasy, tak mi kamarátka povedala, že mám niečo zvláštne na krku. Otáčala som sa na všetky strany, aby som to videla v zrkadle. No a skutočne! Mala som tam nejaké červené flaky, chrasty, vyzeralo to hrozne! Išla som ku dermatológovi.

Psoriáza! Neexistuje na to liek – povedal lekár

Nič som vtedy o tej chorobe nevedela, ale vyznelo to ako rozsudok. Lekár tvrdil, že keďže sa u mňa objavila v tomto veku, tak to určite musí byť dedičné.

– Kto z Vašej rodiny mal psoriázu? – opýtala sa.

– Niekoľko – odpovedala som. Nezdalo sa mi, že by sa niekto z mojej rodiny niekedy zmienil o psoriáze.

Ale v ten istý deň som sa stretla s mamou a ukázalo sa, že lekár mal pravdu. Dozvedela som sa, že môj otec mal psoriázu. Nemohla som to vedieť, lebo otec zomrel, keď som mala pol roka.

Svrbiaca a olupujúca sa koža na hlave, ako aj tie chrasty na krku, boli nepríjemné, ale to najhoršie malo ešte len prísť. V nasledujúcich rokoch škvrn a chrast pribúdalo a schovať ich bolo čoraz ťažšie. Keď som sa blížila k 40-tke, mala som škvrny na chrbte, lakťoch, kolennách, rukách...

Nedokážem počítať, koľko masťičiek, olejčiek a doplnkov som vyskúšala. Súkromne som chodila k najlepším špecialistom. Všetci potvrdzovali, že je to nevyliciteľné, ale každý sľuboval, že predpíše niečo, čo pomôže. Mínila som na to toľko peňazí, že som si prestala kupovať nové obliečenie, či nejakú lepšiu kozmetiku.

A vlastne, načo by mi aj bolo nové obliečenie, keď som vyzerala tak, že sa mi ľudia na ulici vyhýbali?! Na jeseň alebo v zime sa darilo zakryť väčšiu škvrn. Horšie to bolo v lete. Takmer 40 stupňov, a ja v dlhých nohaviciach, aby nebolo vidieť tie červené kobená. A v blúzках s dlhým rukávom, aby nebolo vidieť tie červené lakty. Akurát že ostávali tie červené, šupinaté ruky. Ale mala som v júlí chodiť v rukaviciach?!

Cítila som sa ako malomocná!

Roky som pracovala ako zástupkyňa vedúceho v takom veľkom sídliskovom obchode. Veľa zákazníkov ma poznalo.

Nedokážem opísať, ako veľmi mi bolo ľúto, keď som zistila, že ľudia, ktorých som poznala, tak ma už vôbec neoslovujú!

Raz mi kúsok kože z ruky spadol na bochník chleba, ktorý som podávala. Klientka sa znechutene zamračila. Napriek tomu, že chlieb bol vo fólii, tak už ho nekúpila.

– Najskôr si vylicíte tú lepru, pokiaľ chcete ľuďom podávať jedlo! – povedala, keď odchádzala z obchodu.

Počul to môj šéf. Opäť som mu vysvetlila, akú mám chorobu, a že to nie je nákazlivé.

– Pani Julka, ja rozumiem, ale už sa sťažovalo veľa ľudí. Ľudia sa boja, máme menej zákazníkov, musíme Vás presunúť dozadu... Od toho momentu som už úplne žila

Práce na vytvorení dermofilnej kúry trvali 11 rokov. Začalo to tým, že vedci z Inštitútu Novej Dermatológie v Osake vyšľachtili špeciálnu odrodu korzickej opuncie figovej – ktorej olej obsahuje až o 243 % viac účinných látok, ktoré regenerujú pokožku. Pomocou modernej dermoftyckej technológie bol olej *Opuntia ficus-indica* skombinovaný s extraktom z benedikta lekárskeho (*Centaurea benedicta*), ktorý stimuluje tvorbu kolagénu a ďalšími vybranými olejmi a rastlinnými extraktmi, taktiež s regeneračnými vlastnosťami. Tak vznikla dermofilná kúra. Aktívne zložky v nej obsiahnuté sa v organizme rovnomerne rozkladajú a dostávajú sa priamo do dermis. Epidermálne bunky dostanú signál znova a prestanú sa nekontrolovateľne množiť. V priebehu 6-13 dní miznú červené škvrny, šupinatost a všetky ostatné príznaky psoriázy. Vďaka úplnej regenerácii pokožky znova sa PSORIÁZA NIKDY NEVRÁTI. Ide o prvú metódu na svete, ktorá úplne eliminuje psoriázu.



ako malomocná! Celý deň v práci som sedela v zadnej miestnosti, aby ma nikto nevidel. Mala som čo robiť, ale cítila som, že keď len čaká na príležitosť, aby ma mohol prepustiť.

Doma to nebolo o nič lepšie. Chcel som usporiadať dcérku oslavu narodenín, mala 10 rokov.

– Pozveš domov svoje kamarátky? Akú chceš tortu? – pýtala som sa Simonky.

– Nie, mami, ja nechcem... Dám kamarátkam v škole nejaké cukríky... – kočkala Simonka, bez toho, aby sa mi pozerala do očí.

10 ročné dieťa nechce narodeninové oslavu? Pýtala som sa tak dlho, až kým mi nepovedala pravdu. Deti v jej triede ma videli, keď som ju chodila vyzdvihnúť do školy a smiali sa za mojich škvrn a olupujúcej sa pokožky. Vraveli jej, že je „DCÉRA MALOMOCNEJ“!

Zničilo ma to viac ako situácia v práci! Mój život sa rozpadal spolu s mojou pokožkou! S manželom som už dlho nespala. Chcel, ale ja som sa panicky bála, že by sa so mnou miloval z ľútosťi, lebo v skutočnosti sa mu môj vzhľad hnusí!

Záľalo som začala hľadať ďalšie spôsoby, ako liečiť svoju psoriázu. Kozmetička ma nahovorila na nejakú karboxyterapiu. Poď kožu vstrekujú oxid uhličitý. Mínil som obrovské množstvo peňazí na sériu bolestivých zákrokov! Po každej takejto procedúre som vyzerala tak, že som sa ešte viac hanbila ísť do práce, hoci aj do tej zadnej miestnosti! Ešte viac červená, navyše opuchnutá. Po celej sérii prešiel asi mesiac – no bez efektu.

Prepadala som už do depresie. Mala som dosť svojho života. Najhoršie bola tá bezmocnosť. Vtedy sa udialo niečo, čo úplne zmenilo môj život! Náhoda, ktorú dnes nazývam zázrakom!

Bol pondelok. Ako zvyčajne som sedela v zadnej miestnosti a triedila faktúry, keď prišiel vedúci predajne a povedal, že nejaká klientka by so mnou chcela hovoriť. „Čo by odo mňa mohla chcieť?“ čudovala som sa. Mala som už dosť ponižujúcich situácií.

Táto žena povedala, že ma pozná z čias, keď som ešte obsluhovala zákazníkov.

– Vždy ste boli taká milá. Viem, aký máte problém. Mój brat mal to isté a teraz už je v poriadku! Prišla som Vám povedať, čím to vylicil, – povedala.

– Na psoriázu neexistuje liek, – povzdychla som si.

– Už áno! Je to novinka! Jedná sa o špeciálnu dermo-philnú kúru. Vymysleli ju Japonci. Vyskúšajte to, toto ostalo po bratovej kúre, – podala mi nejakú fľaštičku.

Vysvetlila mi, že na rozdiel od populárnych metód dostupných na trhu, kúra pôsobí vnútra, vďaka čomu je až o 78,9 % účinnejšia! Uživa sa dvakrát denne zapíjajúc malým množstvom vody... a je to! Zvyšok urobí môj organizmus!

Za tie roky som vyskúšala už toľko vecí, že som tomu vôbec neverila, no rozhodla som sa to vyskúšať. Zatiaľ som používala len nejaké prípravky na kožu, ale nič, čo by bojovalo proti psoriáze znova. Preto som bola prekvapená, keď...

Po 2 dňoch som postrehla, že škvrn je menej! A menej svrbelo.

Nemohla som tomu veriť, poprosila som muža, aby sa tiež na to pozrel, pretože som si myslela, že mám asi halucinácie. Muž to potvrdil.

Presne po 8 dňoch vyzerala koža na mojom krku ako pred 9 rokmi! Účinky boli neveriteľné a stačilo len niekoľko dní, na rozdiel od olejčiek, krémov, či iných prípravkov. Presne na 11. deň kúry bola moja pokožka dokonale hladká! Ani jedna škvrna alebo olupujúca sa koža! Mala som chuť ísť k tým niekoľkým desiatkam expertov, ktorých som za celý život navštívila, a ktorí ma presvedčali, že taketo škvrny budem mať do konca života!

Od ukončenia kúry prešlo niekoľko mesiacov. Psoriáza sa nevrátila. Avšak ja som sa vrátila do normálneho života! Chcem, aby sa o tejto kúre dozvedelo čo najviac mojich krajanov trpiacich psoriázou. Moji drahí, teraz sa už toho dá zbaviť!

S pozdravom Júlia

Prvá kúra na svete ODSTRAŇUJÚCA PSORIÁZU!

Japonská dermo-philná kúra na psoriázu debutuje na európskom trhu.

Len do 05.07.2024 môžete získať balenie so 100%-nou zľavou! Akcia platí len pre 20 prvých osôb. Rozhoduje poradie volajúcich.

Zavolajte ihneď:

02/77 277 315

Na telefónny odberateľov od pondelka do piatka v čase 8:00-20:00 a v sobotu a v nedeľu v čase 9:00-18:00 (okrem mestských hodín)

5. júla Výročia a udalosti
Sviatok svätých Cyrila a Metoda – štátny sviatok SR

5. júla Výročia a udalosti
Deň Slovákov žijúcich v zahraničí – pamätný deň SR

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

Prijmeme do zamestnania
AUTOMECHANIKA
 plat dohodou
0905 501 318

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI MOBIS

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

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

Plat: **7,48 € - 8,11 €/hod**
 Príplatky za zmenovosť:
 0,35 €/hod - poobedná zmena
 2,20 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: **Žilina – Gbelany**
 kontakt: praca@mobis.sk

041 515 8158, 041 515 8169



Prijmeme do zamestnania
SKLADNÍKA
 plat dohodou
0905 501 318

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

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

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

Mgr. Jana Odskočová **+421 903 782 974**

HLADÁM ŠIKOVNÉHO ŠOFÉRA

NKD, DREVÁRA, NA SÚPRAVU: HLADKÝ KLANICOVÝ NÁVES,

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

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

0907 816 015

PARKOVANIE V RK

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

Bližšie 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



Chceš pracovať u stabilného zamestnávateľa, ktorý ponúka zaujímavý **SOCIÁLNY PROGRAM** a veľa ďalšieho?

• **TECHNOLÓG VÝROBY TEXTILNÝCH VLÁKIEN**
 CHEMOSVIT FIBROCHEM, s.r.o.
 Mzda **1450 €**/mesiac

• **ŠPECIALISTA PLÁNOVANIA A REPORTINGU**
 CHEMOSVIT FIBROCHEM, s.r.o.
 Mzda **1400 €**/mesiac

• **REFERENT CESTNEJ DOPRAVY**
 CHEMOSVIT CHEDOS, s. r. o.
 Mzda **1200 €**/mesiac

• **TECHNIK/TECHNIČKA ÚDRŽBY ÁUT**
 CHEMOSVIT CHEDOS, s. r. o.
 Mzda **1000 €**/mesiac

• **ČAŠNÍK / VRCHNÝ ČAŠNÍK**
 REKREATOUR, s.r.o.
 Mzda **1100 €**/mesiac

HLADÁME TEBA

seligova.m@chemosvit.sk **0905 734 535**
hlavac.a@chemosvit.sk **0918 684 851**

* Následné platové podmienky budú upresnené pri osobnom stretnutí, nakoľko závisia od pracovných skúseností uchádzača + odmenový systém podľa platnej dokumentácie



GALMM Ružomberok prijme pracovníkov do TPP na pozície

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

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

antolovab@galmm.sk

0918 591 149

Poľnohospodárske družstvo, Ludrová
 prijme do zamestnania:

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

Bližšie informácie **0915 595 701**

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
PRONT

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

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZLAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

Ahoj, Leto!
PONUKA
**GRIL alebo
FRITÉZA**

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

**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 radosť a pohodlné miesto.

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

Služby
Špičkovej
Kvality

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ

**ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZLAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

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

Oplatisa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**

UHOĽNÉ SKLADY
Liptovské Sliache, Ul. Seč 1883-101

CELOROČNE PRIKRYTÉ UHLIE

Presná digitálna váha spojená s pokladnicou

- ekohrášok:
- hnedý / čierny
- uhoľné brikety
- kocka
- drevené
smrekové
brikety

Objednávky tel: 0905 990 418