

LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

slovryb.sk **SLOVRYB** a. s.

Čerstvé ryby priamo z farmy

VIANOČNÉ KAPRY A PSTRUHY

Lepenkáreň 13
Ružomberok Biely Potok
bielypotok@slovryb.sk
044 430 37 45

Demänovská dolina 128
044 554 81 51

FOTOVOLTAIKA S DOTÁCIOU **AŽ 4025€**

33 ROKOV SKÚSENOSTI **ELMAX**

+48 577 000 159 | Sobieskeho 5, 34-480 Jablonka

lyservis.com

PREDAJ

JATOČNÝCH OŠIPANÝCH NA DOCHOV ODSTAVČIAT
BRAVČOVÝCH POLOVIČIEK
AJ NA OBEČNÚ ZABÍJAČKU

0908 885 892

MASÁŽE
Marianne

Objednávky: 0949 628 191
masazemarianne@gmail.com
Poľná 5666/34, Ružomberok
masaze.marianne

PLATBA V HOTOVOSTI

THE WHITE HOUSE
svadobný salón
už čoskoro v OC Central
Liptovský Mikuláš

Vaše áno v šatách od svetových dizajnérov

FAGAN S.R.O. VIDEO SLUŽBY

Ďakujem Vám za prejavení dôvery a prajem pokojné prežitie vianočných sviatkov!

Jozó FAŠÁNOK 0905 666 303 www.jozofasanok.sk

LIKVIDÁCIA AZBESTU

MONTES COMPANY

Lisková 1218 | www.montescompany.sk
+421 904 272 887 | info@montescompany.sk

STRIEKANÉ IZOLÁCIE

MONTES COMPANY

ZÁBAVNÁ PYROTECHNIKA

ZA INTERNETOVÉ CENY!!

OBCHOD S PYROTECHNIKOU OTVORENÝ
PO-PIA | od 9:00 do 17:00
28.12. - 31.12. od 8:00 do 18:00



Zázračný čas Vianoc

40% ZĽAVA

1.65
0.99

Kofola 2 l
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €

48% ZĽAVA

1.65
0.85

• (1l = 0,8l)



45% ZĽAVA

9.99
5.49

Jacobs Velvet 180/200 g
Instantná káva
rôzne druhy



33% ZĽAVA

4.49
2.89

Prosecco DOC Frizzante 0,75 l

BIELE
SUCHÉ



25% ZĽAVA

2.75
2.09

Maslo 200 g
82 % tuku



OD PONDELKA

PREDĹŽILI SME PRE VÁS PONUKU

OD PONDELKA 16. 12.

AŽ DO UTORKA 24. 12.

ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

1 kg iba

1.00

55% ZĽAVA

6.73
2.99

Pomaranče 3 kg balenie



1 kg iba

0.60

53% ZĽAVA

6.27
2.99

Konzumné zemiaky neskoré 5 kg balenie
surový typ A - šalátové
grané



SUPERCENA

0.65

Kapor celý
cena za 100 g
prvány



40% ZĽAVA

6.65
3.99

Bravčové karé
cena za 1 kg
bez kostí, v celku



Podľa zákona o ochrane spotrebiteľov... a mnoho ďalších výhodku na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 16. 12. do 24. 12. 2024 alebo dovtedy, ak získať. Či vyjadriť zväčša. Čer. bu bez obmedzenia. Húra! LIDL vyhradzuje právo zmeny a korekcie. Či utroch ponuky a foto v z. LIDL. med. s. v. ob. s. m. malstve.

VIANOCE, KTORÉ MILUJETE



S: 100 - 150 cm

17,99
ks

OBI č. 1002633



M: 150 - 175 cm

22,99
ks

OBI č. 1002641



L: 175 - 200 cm

29,99
ks

OBI č. 1002658



VIANOČNÝ STROMČEK

Rezaná vianočná jedľa s hustým ihličím a krásnymi symetrickými vetvami. Tento obľúbený vianočný stromček nepichá a má dlhú životnosť. (bez dekorácie) OBI č. 1002633 a i. Platí do vypredania zásob, najneskôr však do 23. decembra 2024. Symetrický rast, rovný kmeň. Obľúbená jedľa, nepichá, dlho vydrží, ideálna vianočná ozdoba.

VIANOČNÝ STROMČEK ZA SKVELÚ CENU!

Súťaž s aplikáciou heyOBI

SUPER ŠANCA

výhry v celkovej hodnote

30 000 €

100 darčkových kariet v hodnote až
1 000 €

a kupóny na zľavu **50 €** každý deň.

Usporiadateľom „Super šanca“ je OBI Slovakia s.r.o. Tejto súťaže sa môžu zúčastniť fyzické osoby, ktoré sú staršie ako 18 rokov a majú účet v aplikácii heyOBI. Súťaž prebieha od 7. 10. do 17. 12. 2024 podľa podmienok súťaže na obi.sk.



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk



OBI®

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Bezplatný týždenník

LIPTOVSKO
MIKULÁŠKO-RUŽOMBERSKO

EV 6219/24

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

Ročník I, Vydanie 33, týždeň 50/2024.

Redakcia: Garbiarska 905
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
liptovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Andrea Guzyová **0907 673 928**

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



DISTRIBÚCIA (32720 domácností)

pámy týždeň:
Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Švošov, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patlúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovoľovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Veterná Poruba, Vlachy, Vlachy-Krmeš, Vlašky, Závažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka

nepámy týždeň:
Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patlúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovoľovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Veterná Poruba, Vlachy, Vlachy-Krmeš, Vlašky, Závažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka

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

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
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	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENEC-KO-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
PD	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

**PONÚKAME NA PREDAJ
DVE JEDNODLAŽNÉ BUDOVY
A JEDNU DVOJPODLAŽNÚ**

Jednopodlažné: 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

Dvojpodlažná: administratívna budova rozloha **2x96 m²** kancelárske priestory s wc

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

CENA DOHODOU

0915 595 701

Pila Vasil'ov s.r.o.

Pelety A1 certifikované

VŠETKO SKLADOM



AKCIA BRIKETY 220 €/1000 kg

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt **0907 105 008**

**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

Čarovné teplo domova
Vám praje firma Profikominy

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

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

tel: 0907 265 361

0948 012 507 • www.profikominy.sk

BUKOVÉ brikety

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

AKCIA OD 209€

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnatosť: 1,3%

NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ **DUB ŠEDÝ** **ORECH MATNÝ** **DUB VZOR** **ANTRACIT** **BIELE VZOR**

CENA od 390 €

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

v ponuke aj **hladké dvere** a odtieň **Wenge** **všetky dvere SKLADOM**

odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SR

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802 **KEŽMAROK, Hlavné námestie 78** **Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰**

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim mot. vozidiel, všetky značky, nepojazd., staré, havarované. T.Č.: 0905 505 129
»Kúpim murovanú garáž. T.Č.: 0905 505 129
»BABETA STARY PIONIER SIMSON KUPIM TIETO MORTORY AJ POKAZENE SOM ZBERATEL 0915 215 406

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»KÚPIM VZDUCHOVKY,FLOBERTKY,PISTOLE PONUKNITE.0949505827

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré plechové hračky. T.Č.: 0905 505 129 tel. 0910 614 241

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

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

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

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka. **TIP 1:** Ak chcete inzerat na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v ktorých týždňoch chcete inzerovať. **TIP 2:** Ak chcete inzerat uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, LI zameriate za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

REMESLO LM

náradie majstrov

SPECIALISTA NA DOM, DIELŇU A ZÁHRADU



- SPOJOVACÍ MATERIÁL
- ELEKTRICKÉ NÁRADIE
- KOTVIACI MATERIÁL
- ZÁHRADNÚ TECHNIKU
- RUČNÉ NÁRADIE A NÁSTROJE
- OCHRANNÉ PRACOVNÉ POMÔCKY



MILWAUKEE M18 FUEL™
Set náradia
M18 FPP8E3-502B
~~1942,80€~~ ^{S DPH}
1099€ ^{S DPH}



MILWAUKEE M18 FUEL™
Set náradia
M18 FPP2A3-502X
~~826,80€~~ ^{S DPH}
599,00€ ^{S DPH}

MILWAUKEE M18™
Akumulátorové kombinované kladivo
M18 BLH-0

~~355,19€~~ ^{S DPH}
299,00€ ^{S DPH}



MILWAUKEE M18™
5,0 Ah Akumulátor
M18 B5

~~220,79€~~ ^{S DPH}
89,00€ ^{S DPH}

Komenského 1931/18, Liptovský Mikuláš Tel.: +421 903 999 686 e-mail: remesloim@expokom.sk e-shop: www.remesloim.sk



WWW.ABC-ARMUS.SK
0911 33 22 56

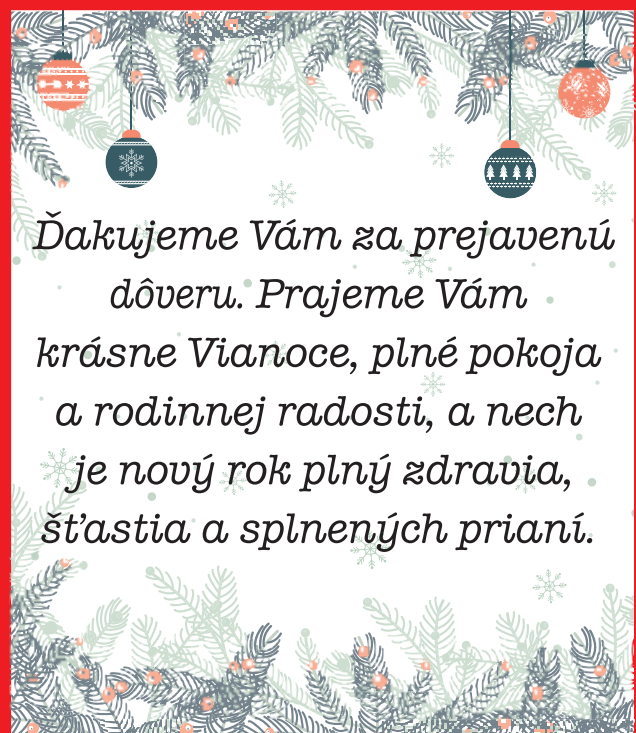
KLIMATIZÁCIE NA KÚRENIE



V ponuke značky ako
SAMSUNG, GREE, INVENTOR, VIVAX

Nebojte sa zimy, Vaša klimatizácia vás zahreje

BYSTRICKÁ CESTA 2339/41A (ZA PREDAJŇOU HECHT), RUŽOMBEROK



*Ďakujeme Vám za prejavenu
dôveru. Prajeme Vám
krásne Vianoce, plné pokoja
a rodinnej radosti, a nech
je nový rok plný zdravia,
šťastia a splnených prianí.*

**OKNÁ, OPLTENIE, GARÁŽOVÉ BRÁNY,
TIENIACA TECHNIKA, ŽALÚZIE, ROLETY,
SCREENY, MARKÍZY, PERGOLY**

Levit s.r.o.

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

VIDITEĽNE VIAC PRE VÁŠ DOMOV

ĚKO LIPTOV Zohrejte sa za výhodnú cenu!



ekoBrik Hard
kvalitné bukove brikety
~~267€~~ **247€** / 960 kg
~~202€~~ **192€** / 600 kg

Drevo klieťka /buk
čerstvé bukove drevo
182 € / 1 prm
222 € / 1,7 prm



ekoPelety Premium A1
svetlé smrekove pelety A1
~~322€~~ **285€** / 1005 kg
~~295€~~ **235€** / 780 kg

Objednajte na: **0905 546 999**

info@ekoliptov.sk
www.ekoliptov.sk

**DOPRAVA
ZDARMA!**

ZĽAVA
20€ osobný odber
Kráľova Lehota

Výroba a predaj štiepaného buka

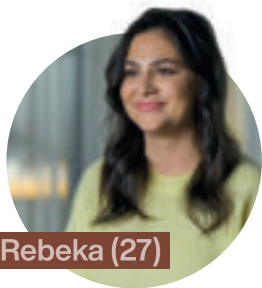
v paletu 1 x 1 x 1,8m, dĺžky 33cm

- ☑ Možnosť dovozu hydraulickou rukou
- ☑ Priamo u nás v sklade v Ružomberku
- ☑ Pri väčšom množstve zľava
- ☑ Doprava grátis do 15km

Rybárpoľská 6466
0907 556 825

**CENA ZA
PALETU
160EUR**

Našla som cenovo dostupnejšiu alternatívu



Rebeka (27)

„Cigarety som fajčila skoro sedem rokov. Vždy mi veľmi prekážal ich zápach, ktorý sa usadzoval na mojich vlasoch, rukách, oblečení, o dychu ani nehovoriac. Zo všetkého najviac mi však prekážalo, že ich cena každý rok stúpala a fajčenie mi začalo liezť naozaj veľmi do peňazi. Uvedomila som si, že s tým musím niečo urobiť. Preto ma zaujalo, keď prišli na trh cenovo dostupnejšie elektronické cigarety. Prešla som na ne prakticky hneď. Okrem ich ceny mi na elektronických cigaretách vyhovuje, že necítim potrebu po nich užívať nikotín tak často. Navyše nevytvárajú dym a môžem ich tak užívať aj v niektorých uzavretých priestoroch.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepríbrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítim divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie k nám skrátka patrí.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. Ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spája



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Realizujeme

- Strojové omietky
- Hrubé stavby
- Prerábka kúpeľní
- Obklady dlažby

tel. 0904 194 814
strojveomietky@gmail.com



PONÚKAM STAVEBNÉ PRÁCE

- rekonštrukcie bytov a domov
- hrubé stavby a betonáže
- zameranie a montáž okien, dverí, sietok, žalúzií
- búracie a zemné práce
- zatepľovanie rodinných domov
- dekoratívne omietky

0902 494 945

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

0917 457 889

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

0948 095 954 / palivourbarls@gmail.com

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, maliarské práce, plávajúce podlahy)

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

ADAM KRŤKO s.r.o.

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

NONSTOP 0948 948 606

Vaša reklama
liptovsko@regionpress.sk



MI TEAM Liptovský Mikuláš

ZIMNÁ AKCIA

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

0905 877 337
www.miteam.sk | miteam_s.r.o.



Mobilné EKO pieskovanie

Sodablast systém

Pieskujeme:

- drevo
- betón
- kov
- tehlové/ kamenné múry
- hroby, grafity, dlažby
- veterány
- staré brány
- oceľové/ drevené konštrukcie
- silá, atď.

0940 499 606



STRIKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m² pur pena, hrúbka 20 cm

0,58 €/m² hrúbka 1 cm

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

AKCIA omietky pucovka od 5,05€ s materiálom

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

STAVEBNÉ PRÁCE tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY IZOLÁCIA PODKROVIA tel: +48 665 719 051

MONTÁŽ SÁDKOKARTÓNU 9,50€/m² ZATEPĽOVANIE rodinných domov

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

	3				5			9	1	
S				9	8		7		2	
U					3				5	
D		7	3	5					9	
O		8						4		
K							9			
U	4	9		3				2	5	7
	1									

ŽP EKO DELET

PREDVIANOČNÝ ČAS

S MIMORIADNYMI CENAMI

ZÁVAŽNÁ PORUBA 0903 730 306

LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ 0904 501 504



PRAVDA

SABINOV – 28.1.
KOŠICE – 29.1.
POPRAĐ – 30.1.
VELKÝ KRŤIŠ – 31.1.
LÚČKY – 5.2.
ČADCA – 6.2.
TOPOĽČANY – 14.2.
NITRA – 17.2.
LEVICE – 7.3.
BANOVCE N. B. – 4.4.
PEZINOK – 15.4.
ŽILINA – 5.5.2

MAMA UMRELA DVAKRÁT

ROŽŇAVA – 11.2.
BANSKÁ ŠTIAVNICA – 15.2.
POPRAĐ – 4.3.
DUBNICA NAD VAHOM – 18.3.
ZVOLEN – 19.3.
PREŠOV – 1.4.
STARÁ LUBOVŇA – 2.4.
KOŠICE – 8.4.
SNINA – 9.4.
NITRA – 14.4.
BOŠANY – 25.4.
SENIC A – 12.5.
SEREĐ – 17.5.
SENEC – 15.5.

ŤAPÁKOVCÍ

KOMARNO – 11.3.
PIEŠŤANY – 12.3.
BREZNO – 13.3.
TVRDOŠÍN – 14.3.

DIVADLO 13-OPONA

www.13opona.sk
13opona
divadlo_13opona




Skrytá HROZBA!



„Dobrý deň. Volám sa Kamila a stala som sa obeťou mykózy kože a nechtov. Nie je príjemné hovoriť o takýchto veciach! Chcem však, aby sa čo najviac ľudí vyhlo tomu, čím som si prešla!“

Teraz už viem, pretože som o tejto chorobe veľa čítala, že takmer 65 percent ľudí sú infikovaní miernou formou mykózy a ani o tom nevedia. A následky, verte mi, sú desivé! U mňa to začalo:

- začali ma svrbieť nohy,
- odlupovala sa im koža,
- mali nepríjemný zápach,
- necht na palci na nohe začal žltnúť.

Ak ste na sebe spozorovali podobné príznaky, konajte čo najskôr!

PLESEŇ UŽ ZAÚTOČILA!

Nohy som si natierala nejakou lekárenskou masťou na mykózu. Myslíte, že to pomohlo? A kde tam! Doktor mi nakoniec odstránil celý necht na nohe. Bolo to hrozné, to by som nepriala ani najväčšiemu nepriateľovi...

Necht takmer dorástol, keď mykóza zaútočila dvojnásobnou silou! Už všetky moje nechty vyzerali tak hnusne, že som sa na ne nemohla sama pozerať. A ten zápach... Ľudia sa odo mňa vzdávali. Nepomohli žiadne tabletky ani mastičky. Lekári rozhadzovali rukami. Ponúkli mi odstránenie všetkých nechtov. Teraz to už viem: v lekárňach alebo drogériách...

NENÁJDETE PRÍPRAVOK, KTORÝ ZLIKVIDUJE MYKÓZU

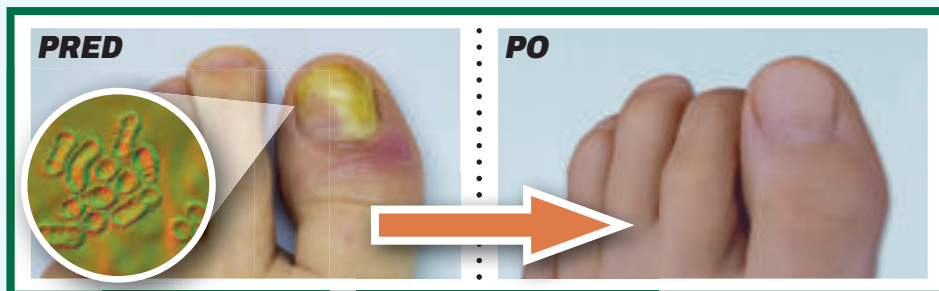
Môžu trochu zmierniť príznaky alebo dať mykózu na chvíľu do „spánkového“ stavu, ale vráti sa. Bez toho, aby som to ešte vedela, som našla lekára, ktorý mi predpísal antihistaminiká. Vzala som to ako poslednú možnosť a takmer by som prišla o zdravie alebo život! Ukázalo sa, že som na ne alergická, čo sa vraj stáva často, ale ľudia o tom nevedia. Skončila som v nemocnici s ťažkou otravou!

Našťastie ma zachránili včas, hoci s mykózou opäť nepomohli a bolo mi čoraz horšie. Čítala som, že plesne šíriace sa v tele nie sú len škaredo vyzerajúca pokožka alebo nechty. Tieto

ZADARMO
do 20.12.
2024!

ZISTITE PRAVDU O MYKÓZE

kým máte všetky nechty NA SVOJOM MIESTE!



huby napádajú aj vnútorné orgány. Plesnivé telo je oslabené telo! Stále som bola malátna, chýbala mi energia, neustále som bola nachladená.

Je to bežný problém. Ležiac v nemocnici som zistila, že nie som výnimkou. Videla som veľa ľudí s plesňovými infekciami rúk a nôh! Ľudia sa hanbia o tom hovoriť. Medzitým aj najmenšie svrbenie nôh...

JE UŽ ALARM! MYKÓZA ZAÚTOČILA!

Vaše topánky, ponožky sú inkubátorom pre množenie infekcií! Mykóza je už vo Vás a čaká na príležitosť zaútočiť. A urobí to, keď to budete najmenej čakať. Navyše týmto svinstvom môžete rýchlo a jednoducho nakaziť aj blízkych. Nakazila som manželku a syna.

Keď som si uvedomila svoju tragickú situáciu, začala som hľadať na internete, ako liečiť mykózu v civilizovanom svete. Môj syn mi pomohol s prekladom anglických medicínskych článkov. Ukázalo sa, že na Západe sa v boji proti mykóze používa iba

DERMOSEPTICKÝ PRÍPRAVOK S NAJVYŠŠOU DOSTUPNOU KONCENTRÁCIOU KYSELINY QUADRILovej:

Tento americký prípravok sa považuje za jediný, ktorý funguje, no na Slovensko sa prakticky nedováža. Prečo ho slovenská farmaceutická starostlivosť nechce v našich lekárňach? Neviem a nerozumiem...

Môžete si prečítať výsledky testov z mnohých laboratórií v Európe a USA. Dermoseptický prí-

pravok s najvyššou dostupnou koncentráciou kyseliny quadrilovej:

- + okamžite zmiernuje svrbenie a bolesť,
- + bojuje proti nepríjemnému zápachu,
- + odstraňuje škrvny a odlupovanie,
- + a účinne zabije všetky plesne, ktoré sú vo Vašom tele!

A TO V PRIEBEHU 14 DNÍ!

Žiadna z prírodných zložiek prípravku nespôsobuje vedľajšie účinky, takže mi nehrozila ďalšia otrava a hospitalizácia. Podarilo sa mi objednať tento dermoseptický prípravok. Vďaka Bohu som našla oficiálneho dodávateľa na Slovensku a o dva dni neskôr som mala balík v rukách.

Prípravok som brala 2 týždne. Nohy ma prestali svrbieť už po prvom použití. Plesňové lézie mi doslova mizli pred očami! Rovnako to bolo aj s manželom a synom, pretože tento prípravok sme užívali všetci spoločne.

Neviem, ako dlho by som ja a moja rodina museli trpieť, keby som tento prípravok nenašla včas. Po 2 týždňoch sme všetci zabudli na mykózu. Už sa nevrátila! Zase mám krásne nohy. Narástli mi zdravé nechty. Muž môže byť konečne slobodne medzi ostatnými ľuďmi, bez obáv, že niečo uvidia alebo pocítia.

Preto apelujem na všetkých, ktorí prežívajú rovnakú hrôzu, akú som zažila ja, alebo ktorí práve spozorovali prvé príznaky mykózy:

Existuje spôsob, ako poraziť mykózu – americký dermoseptický prípravok. Tento prípravok som dostala zadarmo, môžete aj Vy! Prajem veľa šťastia v boji so zákerou mykózou.

Kamila

NESTRÁCAJTE SVOJ ČAS A PENIAZE!

Slovenský dodávateľ v rámci akciovej ponuky ponúka do 20.12.2024 dermoseptický prípravok úplne **ZADARMO!** Akcia platí pre prvých 20 volajúcich. Pre rezerváciu bezplatného balíka prípravku na Vašu adresu kontaktujte prosím špecialistu na telefónnom čísle:



054/321 79 06

Pon.-pia. 8:00-20:00, sob.-ned. 9:00-18:00 (Normálne miestne pripojenie bez príplatkov)



Tešíme sa na Vás!

Ďakujeme vám za prejavenu dôveru v roku 2024. Vaša podpora a spolupráca pre nás znamenajú veľa. Tešíme sa na pokračovanie našich vzťahov aj v novom roku a veríme, že spoločnými silami dosiahneme ešte viac úspechov. Do roku 2025 vám prajeme veľa šťastia, zdravia a osobných i pracovných úspechov. Nech je tento rok plný nových príležitostí a radosí!



ADAM OPTIK
očná optika

OTVÁRACIA DOBA
PON - ŠTV 8:30 – 17:00
PIA 8:30 – 16:30
SO - NE ZATVORENÉ
TELEFÓN 0918 756 813

ČAKÁME VÁS
BUDOVA LIVE CENTER
vedľa daňového úradu
M. MARTINČEKA 4701/2, L. MIKULÁŠ
E-MAIL info@adamoptik.sk



73-0241

Čujte.sk

Ako bezpečne
na otužovanie?

www.cujte.sk

zdroj foto: pixabay

Čujte.sk

Vianočný stromček,
vianočná ruža,
vianočný veniec aj imelo

www.cujte.sk

zdroj foto: Shutterstock.com

Čujte.sk

Zažite krásu Tatranského
ľadového dómu

www.cujte.sk

autor foto: Vlado Habovcay

Ako pripraviť voňavý vianočný punč?

Voňavý chutný horúci nápoj, ktorý už akosi neodmysliteľne patrí k Vianočiam. Máme pravdaže na mysli punč, ktorý nás dokáže príjemne zohriať. Ponúkame tri recepty.

Tento teplý nápoj sa zvyčajne pripravuje z čaju alebo ovocného džúsu a vody, tiež z bieleho alebo červeného vína, z tvrdého alkoholu – najčastejšie rumu a z cukru. Nemali by v ňom chýbať ani plátky citrónu, pomaranča, kúsky ovocia, a voňavé koreniny, akými sú škoricca, badian, vanilka, kardamón či klinčeky. Ten nealkoholický isto poteší nielen naše ratolesti.

Tradičný vianočný punč

Suroviny: 1 sáčok čierny čaj, 50 ml rum, 200ml voda, 1 lyžička trstinový cukor, citrónová šťava podľa chuti

Postup: Do hrnčeka nalejeme vodu a necháme zovrieť. Pridáme čaj a cukor a necháme pár minút lúhovať. Sáčok čaju vyberieme a pridáme rum a šťavu z citrónu. Podávame v šáľkach zdobené plátkom citrónu.

Nealkoholický vianočný punč

Suroviny: 250 ml pomarančový džús alebo šťava, 250 ml jablkový džús, 500 ml voda, a k tomu ešte jedno jablko, dva pomaranče, 4 klinčeky, 2 badiany a celá škoricca

Postup: Do hrnca nalejeme pomaran-

čový a jablkový džús alebo šťavu, pridáme na kúsky nakrájané jablko a plátky pomarančov. Dolejeme vodou. Vložíme klinčeky, badian a škoricca a varíme 25 minút. Podávame v pohároch či šáľkach zdobené ovocím.

Vianočný punč s likérom

Suroviny: 500 ml červené víno, 300 ml voda, 1 sáčok ovocného čaju, šťava z polovice citrónu, 50 ml rum, 50 ml griotka (čerešňový alebo višňový likér), 100 g trstinový cukor, 4 celé škorice, 8 klinčekov, jahody, višne alebo čerešne - sterilizované

Postup: Do hrnca nalejeme vodu a necháme zovrieť. Pridáme ovocný čaj a cukor a necháme pár minút lúhovať. Sáčok čaju vyberieme a pridáme šťavu z citrónu, klinčeky a škoricca. Prilejeme červené víno. Necháme chvíľku postáť, aby sa chute spojili, pridáme ovocie aj so šťavou a na záver prilejeme likér a rum. Punč pred podávaním zohrejeme.



» [ren](http://www.ren.sk)
zdroj foto: pixabay



SILVESTER

31. December 2024 19:00

Silvestrovský program:

WELCOME DRINK,
TANEČNÁ PÁRTY S DJ-OM,
ŽIVÁ CIMBÁLOVÁ HUDBA,
KOMORNÝ SAXOFÓN,
TANEČNÁ SHOW,
FOTOBUNKA
SLÁVNOSTNÉ OTVORENIE
SLÁVNOSTNÁ SERVÍROVANÁ
VEČERA
OHŇOSTROJ NA HOTELOVEJ
ZÁHRADE
SLÁVNOSTNÁ VEČERA
FORMOU BUFETOV
POLNOČNÁ KAPUSTNICA
TOMBOLA

89,00 eur / osoba

Hotel Svätajánsky kaštieľ ***, Starojánska 24, Liptovský Ján
www.svatojanskykastiel.sk, info@svatojanskykastiel.sk, 044/521 92 93



73-0256

Zverejnili správu školskej inšpekcie

Štátna školská inšpekcia predstavila Správu o stave výchovy a vzdelávania za minulý školský rok. Najväčším problémom, ktorý správa potvrdzuje, je nízka úroveň učenia žiakov v triedach. To platí aj v prípadoch dobrých podmienok v školách na vzdelávanie a dobre zostaveným školským vzdelávacím programom.

Rezort školstva v tejto súvislosti informuje, že na slovenských školách stále dominuje pasívne vyučovanie formou výkladu. Vyplýva to podľa neho z vyše tisícov inšpekcií a viac ako 6,5-tisíc hospitácií, ktoré v školskom roku 2023/2024 vykonala štátna školská inšpekcia. Tento prístup nerozvíja kritické a analytické myslenie žiakov. Bádateľsky orientované vyučovanie sa využíva minimálne, hoci mnohé školy na to majú potrebné vybavenie. „Tieto zistenia sú kľúčové nie na kritiku, ale na získanie pravdivého obrazu. Ten nám umožní lepšie podporiť školy, učiteľov a učiteľky tam, kde je to najviac potrebné,“ zdôraznil minister školstva Tomáš Drucker.

Kurikulárna reforma

Žiaci potrebujú väčšiu podporu na rozvoj kreativity, sebahodnotenia a motivácie. Celková úroveň rozvoja poznávacích kompetencií žiakov základných škôl je priemerná, len na úrovni

47 % a nezlepšuje sa. Situácia je obzvlášť kritická v prípade žiakov z marginalizovaných rómskych komunít a sociálne znevýhodneného prostredia. V školách s vyšším podielom takýchto žiakov (nad 60 %), je celková úroveň učenia sa len vo výške 36 %, kým v ostatných školách je to v priemere 60 %. „Správa štátnej školskej inšpekcie hovorí jasnou rečou. Slovensko potrebuje kurikulárnu reformu ako soľ,“ zdôraznil T. Drucker. Od tohto školského roka učí po novom už 500 škôl. Reforma zavádza moderné vzdelávanie zamerané na kritické myslenie, prezentačné zručnosti a riešenie komplexných problémov. Skúsenosti zo škôl, ktoré sa zapojili do reformy ako prvé, potvrdzujú, že učitelia vnímajú zlepšenie vzťahov, motivácie aj spolupráce medzi pedagógmi a žiakmi. „Musíme pokračovať v programe zmien, ktorý sme spustili takto pred rokom. Čaká nás náročná, ale nevyhnutná úloha. Je potrebné zmeniť príliš rozdrobenú sieť základných a stredných škôl a zlepšiť financovanie školstva,“ zdôraznil minister T. Drucker.

Optimalizácia siete škôl podľa rezortu školstva zabezpečí, aby každé dieťa malo prístup k primeranej podpore. Umožní lepší manažment škôl, investície do moderných učebných pomôcok a kvalitnejšie vzdelávanie učiteľov.

» ren

Vaša reklama
liptovsko@regionpress.sk



Prijmeme do zamestnania
AUTOMECHANIKA
plat dohodou
0905 501 318

Prijmeme do zamestnania
SKLADNÍKA
plat dohodou
0905 501 318

Prijmeme do zamestnania
STROJNÍKA NA BAGER
plat dohodou
0905 501 318

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

Prijmeme do zamestnania
AUTOŽERIAVNIKA
plat dohodou
0905 501 318

Polnohospodárske družstvo, Ludrová prijme do zamestnania:

- **AGRONÓM** Mzda: 1 800€ + prémie
- **TRAKTORISTA** Mzda: 1 500€
- **TECHNIK V ŽIVOČÍŠNEJ VÝROBE** Mzda: 1 300€ + prémie
- **TECHNIK V LOME** Mzda: 1 700€ (aj pre absolventa SŠ bez praxe)
- **TECHNIK NA ÚSEKU BIOPLYNOVEJ STANICE** Mzda: 1 600€
- **DOJIČ/DOJIČKA** Mzda: 1 200€ + prémie
- **OŠETROVATEĽ HD** Mzda: 1 300€ + prémie
- **FINANČNÁ ÚČTOVNÍČKA** Mzda: 1 200€ + prémie
- **MZDOVÁ ÚČTOVNÍČKA** Mzda: 1 200€ + prémie
- **MECHANIZÁTOR V RASTLINNEJ VÝROBE** Mzda: 1 600€ + prémie
- **ZOOTECHNIK** Mzda: 1 700€ + prémie

Bližšie informácie **0915 595 701**



STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA STAVEBNÁ
Školská 8, 031 45 Lipt. Mikuláš

Ponuka odborov pre školský rok 2025/2026

4 - ročné Študijné odbory

- 3650 M STAVITELSTVO** - maturitné vysvedčenie
3658 K MECHANIK STAVEBNOINŠTALAČNÝCH ZARIADENÍ
- maturitné vysvedčenie + výučný list
2413 K MECHANIK STROJOV A ZARIADENÍ
- maturitné vysvedčenie + výučný list

3 - ročné Učebné odbory - ukončené záverečnou skúškou

- 3661 H MURÁR** - výučný list
3678 H INŠTALATÉR - výučný list
3684 H STRECHÁR - výučný list
2464 H STROJNÝ MECHANIK - výučný list (DUÁL)
2487 H 01 AUTOOPRAVÁR - MECHANIK - výučný list
2683 H 11 ELEKTROMECHANIK - SILNOPRÚD. TECHNIKA - výučný list

2 - ročné Nadstavbové štúdium - ukončené maturitnou skúškou

- 3659 L STAVEBNÍCTVO** - maturitné vysvedčenie
2414 L 01 STROJÁRSTVO - výroba, montáž a oprava prístrojov, strojov a zariadení - maturitné vysvedčenie

Tel.: 044/55 229 63 | E-mail: sosslm@sosslm.sk
| www.sosslm.edupage.org | FB: [facebook.com/sosslm](https://www.facebook.com/sosslm)



SOŠ elektrotechnická Liptovský Hrádok

Ponúka v školskom roku 2025/26 odbory:

4-ročné štúdium MATURITNÁ SKÚŠKA

- **2675 M elektrotechnika**
- počítačové siete a priemyselná informatika
- **2561 M informačné a sieťové technológie**
- **2567 M multimediá**

4-ročné štúdium MATURITNÁ SKÚŠKA + VÝUČNÝ LIST

- **2682 K mechanik počítačových sietí**
- počítačové systémy a počítačové siete
- **2697 K mechanik elektrotechnik**
- autoelektronika

SOŠE, J. Kollára 536/1, 033 01 Liptovský Hrádok, web: <http://www.soselh.sk>

Ponuka práce pre **MURÁROV** (SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky
4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne
s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

Oplatí sa¹.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!

SIMON -Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

**OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY**

od 13€

POĎĽA 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

Stannah

Vám zmení život

**VIANOČNÁ
PONUKA
200,-€**

Tieto Vianoce je najlepším darom pre vašu
rodinu vaše bezpečie!

Stoličkové výťahy Stannah sú perfektným domovým doplnkom
na každodennú čarovnú atmosféru.

- 5-ročnú kompletnú záruku
- Pohybujte sa voľne po rovnom, točítom,
vnútornom aj vonkajšom schodisku
- Pomoc a radu máte na dosah kedykoľvek.

* Táto ponuka platí pri
kúpe schodiskového
výťahu Stannah do
31.12.2024 a nie je
platná s inými akciami
alebo ponukami.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

Medovníky, labky, vanilkové rožky či snehové sušienky Chystáme tradičné vianočné pečivo

Najkrajšie sviatky roka sú už za rohom, a tak sa väčšina z nás púšťa do vianočného pečenia. Pravdepodobne v každej domácnosti nájdeme na sviatocnej prestretom stole medovníčky, vanilkové rožky, medvedie labky, zlepané linecké kolieska či orechové snehové sušienky. Radi sa s vami podelíme o naše recepty.

Medovníky

Suroviny: 600 g hladká múka, 250 g práškový cukor, 200 g maslo, 6 PL med, 2 PL kakao, 3 ks vajcia, 1 ks kypriaci prášok do perníka, 1 ČL perníkové korenie

Postup: Z uvedených surovín vypracujeme cesto a necháme ho odpočinúť do druhého dňa. Vyvalkáme na hrúbku 3 až 5 milimetrov, pečieme na 160 stupňov asi 4 až 7 minút, podľa rúry.

Medvedie labky

Suroviny: 150 g hrubá múka, 125 g maslo, 120 g mleté orechy, 150 g práškový cukor, 1 PL kakao, práškový cukor na obalenie

Postup: Všetky suroviny na cesto zmiešame. Z cesta rukami odoberáme kúsky, ktoré vtlačíme do pripravených formičiek. Pečieme v rúre vyhriatej na 160°C asi 10 až 15 minút. Upečené ich ešte teplé vyklopíme a obalíme v práškovom cukre.

Vanilkové rožky

Suroviny: 250 g hladká múka, 100 g mleté mandle, 165 g práškový cukor, 180 g studené maslo, štipka soli, 5 balíčkov vanilkový cukor

Postup: Do misky preosejeme múku, pridáme mleté mandle, štipku soli, 90 gramov cukru a na vložky nastrúhané maslo. Vypracované hladké cesto zabalíme do potravinovej fólie a necháme hodinu odpočívať v chlade. Potom z cesta vyformujeme valčeky s priemerom 1,5 cm, ktoré pokrájame na asi 5 cm dlhé kúsky a z nich vytvoríme rožky. Pečieme v rúre vyhriatej na 150°C asi 15 minút. Zatiaľ si na tanieri premiešame 75g práškového cukru a 5 balíčkov vanilkového cukru. Ešte teplé rožky obalíme v pripravenom cukre.

Zlepané linecké kolieska

Suroviny: 150 g hladká múka, 50 g práškový cukor, 100 g maslo, 1 žltok, lekvár podľa výberu, práškový cukor na posypanie

Postup: V miske zmiešame múku, práškový cukor, zmäknuté maslo a žltok. Vypracované hladké cesto odložíme na 20 minút do chladničky. Potom ho vyberieme a rozvalkáme medzi dvoma potravinárskymi fóliami na hrúbku asi 2mm. Pomocou formičiek vykrajujeme z cesta



Ilustračné foto.

zdroj foto HoliHo pixabay

rovnaký počet plných koliesok a koliesok s otvorom – napríklad hviezdica, srdiečko či stromček. Pečieme v rúre vyhriatej na 160°C asi 5 až 7 minút. Upečené plné koliesko potrieme lekvárom, koliesko s otvorom posypeme práškovým cukrom a spojíme ich.

Orechové snehové sušienky

Suroviny: 3 bielky, 250 g práškový cukor, 250 g pomleté orechy, práškový cukor na posypanie, tortové obľátky

Postup: Bielky vyšľaháme do tuha. Po častiach pridáme práškový cukor a orechy. Z tortových obľátok vykrojíme pomocou okrúhlej formičky s priemerom 3 až 4 cm kolieska a poukladáme ich na

plech vyložený papierom na pečenie. Pripravenú hmotu naplníme do cukrárskeho vrecúška (alebo mikroténového sáčku – nezabudneme odstrihnúť špičku) a nastriekame na pripravené obľátky. Pečieme v rúre vyhriatej na 150°C asi 15 až 20 minút.

Náš tip

Pri pečení sme použili teplovzdušnú rúru, pričom rozdiel v teplote medzi klasickou elektrickou rúrou a teplovzdušnou rúrou je asi 15 až 20 °C. Pri pečení v klasickej elektrickej rúre teda pridáme približne 15 až 20 °C, treba však priebežne kontrolovať, pretože každá rúra pečie inak.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



**Historický poklad v centre Ružomberka,
takmer 100-ročný Hotel Kultúra******

Kongresový hotel s výbornou dostupnosťou
autom aj peši, ponúka moderné priestory:

**Naskenujte QR kód
a zistíte viac:**

- ✓ 84 lôžok a 6 konferenčných miestností s kapacitou 200+ osôb
- ✓ najväčšie wellness v meste (adult friendly)
- ✓ parkovanie hneď pri hoteli
- ✓ átrium siahajúce do výšky 5 poschodí
- ✓ ideálny na rodinné aj firemné podujatia



+421 918 913 016

repcia@hotelkultura.sk

www.hotelkultura.sk



**DOM
KAVY**

**DOMKAVY.SK
TRNAVA**

Darček

OBLÚBENÉ DOMÁCE PÁKOVÉ KÁVOVARY LELIT S DARČEKOM
- DIZAJNOVÝM ODKLEPÁVAČOM, UTIERKOU Z MIKROVLÁKNA A ŠTETCOM
IBA V DOMKAVY.SK

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

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

Bez vysokotlakových
čističov

**ZĽAVA
50%
rodinné
domy**

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpílovanie muriva
- chemická injekcia

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

PLYN ZDRAŽUJE, NEČAKAJTE, STAVTE NA ISTOTU, OBJEDNAJTE DO 31.12. ZA STARÉ CENY

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

VOLAJTE: 0909 131 131 POZOR Ceny plynu rastú RÝCHLO

Fotovoltaická elektrárňa 3,18 kW

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Zaplatíte len 1990€*
*Cena vrátane montáže

Záruka 25 ROKOV

Teplé čerpadlo

Zaobstarajte si

Teplé čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

Zaplatíte len 3990€*
*Cena vrátane montáže

**Zaručený servis
zabezpečuje
výrobca**