

LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností

MONTÁŽ NÁBYTKU

0904 985 778



DOMÁCE OŠÍPANÉ

UŽ V POLOVIČKÁCH
S DOVOZOM
V CENE
Volajte
0908 131 199

STAVEBNÉ PRÁCE
VÝSTAVBA RODINNÝCH
DOMOV
REKONŠTRUKCIE

0902 366 714

Lmservis.com

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

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

POKRÝVAČSKÉ PRÁCE STRIECH A MONTÁŽ KLAMPIARSKYCH 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

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO 33cm DLHÉ

43€ /PRM SMREK
64€ /PRM BUK
0918 561 609

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

Jozef FAŠANOK 0905 666 303 www.jozofasanok.sk

→ MONTÁŽ ŽALÚZIÍ
sietok a roliet
všetkých typov

→ Oprava

→ Údržba

Zameranie a ponuka ► ZDARMA
0907 823 388
044/ 559 36 80
martin.danaj@gmail.com

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

PONÚKAM STAVEBNÉ PRÁCE

0902 494 945

ROJA STAVBY LIPTOV

- výstavba rodinných domov
- rekonštrukcie rodinných domov
- rekonštrukcie bytov a bytových jadier
- zatepľovanie rodinných domov
- realizácia zámkovvej dlažby
- tesárske práce

0904 333 287 / 0904 510 661

PONÚKAME NA PREDAJ DVE JEDNOPODLAŽNÉ 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, hned za obcou Štiavnička, blízko Ružomberka

CENA DOHODOU

0915 595 701

TEPLO A POHODA S
EKOPALIVAMI OD NÁS

Bukové brikety 960 kg / 247 € 600 kg / 192 €	Smrekové brikety 960 kg / 242 € 600 kg / 187 €	Drevo v kletke 1 perm / 182 € 1/2 perm / 222 €	Smrekové peletky A1 1005 kg / 285 € 780 kg / 235 €
--	--	--	--

DOVOZ v rámci okresu Liptova ZDARMA
www.ekoliptov.sk OBJEDNAJTE: 0905 546 999 info@ekoliptov.sk

MERKUR AKCIA - na skladové zásoby.
SLOVAKIA s.r.o. LES • ZÁHRADA • KOMUNÁL
www.merkur.sk

HONDA NOVINKA

HYBRIDNÉ FRÉZY najvýkonnejšie prevedenie, ktoré hravo zvládne aj zľadovatelný sneh!

TRETÍ STUPEŇ odpracuje o 25% viac a o 30% rýchlejšie ako dvojestupňové snežné frézy!

SERVIS LM: 044 5570 647, servis@merkur.sk

LM, Kamenné pole 4554/6 (pri TESCU) 0915 813 617, LM@merkur.sk
RK, Bystrická cesta 178 (za ČS Benzínol) 0907 461 578, RK@merkur.sk

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 10km zdarma pri odbere väčšieho množstva

Rybárpoľská 6466
0907 556 825

CENA ZA
PALETU
160EUR



Bezplatný týždenník

LIPTOVSKO
MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

EV 6219/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Garbiarska 905
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
liptovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Andrea Guzyová 0907 673 928

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



DISTRIBÚCIA (37270 domácností)

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

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

Yvadavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou 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-SALANSKO
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-SK-SP
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENECCKO-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	POPRADSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

MFK TATRAN
Liptovský Mikuláš

hľadá spoľahlivého nájomcu na prenájom bufetov na svojom futbalovom štadióne na Podbrezínach a aj na prenájom bufetu s terasou pred štadiónom.

Záujemcovia hlásite sa **do 15.2.2025**

kontakt: **044/553 3489**
e-mail: **fktatran@imafex.sk**

1. februára 1913 Výročia a udalosti
otvorili newyorskú železničnú stanicu **Grand Central Terminal** ako najväčšiu na svete

Predaj mladých nosníc
7-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno **DOMINANT**

Predaj krmných zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME
Dovoz priamo na adresu **OD MARCA**

Farma Frajkovci: 160 Veľčice
frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ

DUB ŠEDÝ

ORECH MATNÝ

DUB VZOR

ANTRACIT

BIELE VZOR

AKCIA 430€
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

FÚKANÉ IZOLÁCIE

STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY

Tel: 0951 387 690

REGIONPRESS **WWW.REGIONPRESS.SK**

STAVEBNÉ PRÁCE

KÚPEĽNE, OBKLADY, DLAŽBY

Bytové jadrá, stierkovanie, maľovanie, bezbariérové kúpeľne, plávajúce podlahy, dvere+montáž.

Tel: 0951 387 690

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

www.moriak.sk
MORRY PETRÁNEK s.r.o.

POZOR AKCIA JANUÁR

GAZDOVSKÉ OČISTENÉ MORKY A MORIAKY

4,70 - 5,20 €/kg
Akcia platí do vypredania zásob

FARMA ČREMOŠNÉ
Dovezieme až k Vám

0911 593 555
moriak@moriak.sk

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0944 842 953

ADAM KRŤKO s.r.o.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606



RETRO
týždeň

35%
ZĽAVA
1.79**
1.15
• (1l-460)

Smotana na
šľahanie
250 ml



49%
ZĽAVA
2.97*
1.49

Gulatozrná ryža
1 kg
lúpaná



33%
ZĽAVA
3.40***
2.25
• (1kg=900)

Horalky
5 x 50 g = 250 g



1 kus iba
0.45



37%
ZĽAVA
1.99*
1.19
• (1l=628)

Vinea
1,5 l
biela/červená
+ záloh za obal 0,15 €



OD PONDELKA

OD PONDELKA 27. 1. DO NEDELE 2. 2.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

51%
ZĽAVA
2.47
1.19
Mandarínky
cena za 1 kg



veľký
kaliber

vhodné
na šťavu

LIDL
STANOK
BERNÉ ČERSTVE

50%
ZĽAVA
9.90***
4.89
Konzumné
zemiaky neskoré
10 kg balenie
nepriprané
vami typ B - prílohové

1 kg iba
0.49

10 kg
balenie



32%
ZĽAVA
6.35
4.29
Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez soli



SUPERCENA
2.49
• (100g=10)

Halloumi
225 g
syť na grilovanie z
Cypru
rôzne druhy



ERIDANOUS
ŠPECIALITY
INŠPIROVANÉ
GRÉCKOM

**Kuponovaná bežná maloobchodná predaná cena výrobcu.

***Cena určená z najnižšej bežnej predanej ceny, t.j. mimo akčných cen, z ktorých na základe porovnania dňa 2. 1. 2025.

****Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnateľného produktu poradeného do sietového vzorkovníka spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri predaji na hrnčovej predajni a akčiovom stánku.

Posledná tovaru platí od 27. 1. do 2. 2. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest

Spoznajte čaro Košíc – metropoly východu

Košice sa nachádzajú vo východnej časti našej vlasti, v Košickej kotline. Sú druhým najväčším mestom na Slovensku, sídlom Ústavného súdu Slovenskej republiky a tiež Košického samosprávneho kraja. Historicky a architektonicky úchvatné budovy lemujú skvostné centrum mesta, ktoré svojim dokonalým tvarom pripomína veľkú šošovku. Nahliadnite cez ňu do histórie mesta aj vy a spoznajte jeho krásy.

Mesto Košice už v minulosti patrilo medzi najdôležitejšie obchodné križovatky vtedajšej Európy. Od nepamäti bolo centrom východného Slovenska, ktoré zohrávalo významnú rolu vo vtedajšom Uhorsku aj Rakúsko-Uhorsku. Prvá písomná zmienka o Košiciach je z roku 1230. Vďaka obchodnej i strategicky výhodnej polohe a udeľovaniu privilégií zažilo mesto

števnička. Vystúpte na vrch severnej veže po točitom schodisku, obdivujte oltáre, alebo si všimajte príbehov plné detaily na vonkajšej fasáde. Vďaka zázraku, ktorý sa v roku 1352 udial počas obradu v dome, sa navyše Košice stali vyhľadávaným pútnickým miestom medzinárodného stredovekého významu. Nadchnite sa pre krásy interiéru počas všedných dní či sviätých omší alebo sa zatúlajte do tajomných kútov katedrály so sprievodcom.

Historická radnica

Pri prehliadke historickej časti Starého mesta si nezapomnite obzrieť budovu na Hlavnej 59 – ide o klasicistickú stavbu Historической radnice z konca 18. storočia, navrhnutú Jánom Langerom. Na prednej fasáde sa v tympanóne nachádza slávny košický erb. Do popredia tiež vystupuje podobenstvo o kráľovi Šalamúnovi a spo-



Národné divadlo Košice.

zdroj foto Visit Košice

rýchly vzostup. Z roku 1307 sa zachovali najstaršie cechové stanovy v krajine a v roku 1369 dostali Košice ako prvé mesto v Európe vlastný mestský erb. Od roku 1347 až do začiatku 18. storočia si po Budíne – v súčasnosti súčasť Budapešti – zachovali postavenie druhého mesta Uhorska. Centrum mesta dnes tvorí takmer kilometer dlhá pešia zóna obkolesená skvostnými historickými budovami, ktoré obývali stredovekí králi, grófi a významní predstavitelia šľachty. Pôvodné stredoveké námestie je dominantou vytvárajúcou najväčšiu mestskú pamiatkovú rezerváciu na Slovensku.

Dóm sv. Alžbety

Najslávnejšia stavba v meste, najväčšia katedrála na Slovensku, najvýchodnejšia katedrála v Európe a v neposlednom rade aj povinná zastávka každého náv-

re medzi dvoma matkami. Dnes je budova sídlom kancelárie primátora a miestom konania mnohých slávnostných ceremoniálov.

Dolná brána – Múzeum archeológie

Archeologický podzemný komplex, ktorý bol náhodne objavený počas rekonštrukcie dlažby na Hlavnej ulici koncom 90. rokov, je zachovaným pôvodným vstupom do mesta. Do dnešných čias sa zachovalo v rôznych častiach centra mesta celkom 26 fragmentov hradieb. Areál Dolnej brány je z nich najväčší a najzaujímavejší. Dnes sú tajomné katakomby sprístupnené predovšetkým v letných mesiacoch v rámci prehliadok Archeologického múzea.

Národné divadlo Košice

Ak zatúžite po noblesnej noci plnej



Spievajúca fontána so zvonkohrou.

zdroj foto Visit Košice



Dóm sv. Alžbety.

zdroj foto Visit Košice

hudby, ktorá povznesie vaše kroky do výšin, môžete si rezervovať večer v týždni pre nádherný čas v Národnom divadle Košice, ktoré vás opantá secesným interiérom Historической budovy i Malej scény priamo v centre Košíc na Hlavnej ulici. Na výber máte slávne opery, operety, činohry, balet i známu košickú talkshow Bez šepkára.

Ulička remesiel

Ak dostanete chuť zacestovať si v čase, vydajte sa na spoznávanie miestnych remeselníkov v Uličke Remesiel na Hrnčiarskej ulici. Ulička je domovom viacerých umelcov a prevádzok – prídte na šálku voňavej kávy, debatujte o čare habánskej keramiky s tunajším hrnčiarom, nasávajte vôňu rastlín v bylinkárstve.

Jakobov palác

Vstup do mesta zo železničnej a autobusovej stanice krásli impozantná bu-

hlásená za národnú kultúrnu pamiatku.

Miklušova väznica

Chceli by ste v Košiciach objaviť skryté tajomstvá dávnej minulosti? Zastavte sa v Miklušovej väznici, v komplexe gotických obytných domov, ktoré boli v minulosti využívané ako väznica a skutočná mučiareň. Dnes sú tieto priestory súčasťou Východoslovenského múzea. V rámci prehliadky Miklušovej väznice odhalíte tajomné príbehy histórie Košíc a navštívite aj priestor, kde býval skutočný košický kat.

Spievajúca fontána so zvonkohrou

Ak vás potulky Košicami už trochu unavia, príjemné posedenie a oddych si môžete užiť poniže Národného divadla Košice, kde sa nachádza mimoriadne obľúbená Spievajúca fontána s parkom pre oddych. Fontána počas letných dní reaguje nielen na vlastnú hudbu, no každú hodinu sa rozozvučí do rytmu neďalekej



Ulička remesiel.

zdroj foto Visit Košice

dova Jakobovho paláca. Jej autormi sú Jakobovci, významná rodina staviteľov a architektov z Košíc, ktorí sa etablovali koncom 19. storočia viacerými ikonickými budovami v meste. Neogotický palác v minulosti slúžil aj ako sídlo československého prezidenta Edvarda Beneša. Dnes patrí medzi národné kultúrne pamiatky.

Urbanova veža

Urbanova veža je gotická stavba zo 16. storočia, ktorá bola v minulosti zvonnicou pre vedľajšiu katedrálu. Obdivujte zreštaurovaný pôvodný zvon pred vežou, alebo sa vydajte až na samotný vrch obdivovať jeho funkčný odliatok. Urbanova veža je venovaná pamiatke svätého Urbana, patróna vinohradníkov, a spolu s Dómom svätej Alžbety a vtedajšou Kaplnkou svätého Michala bola v roku 1970 vy-

zvonkohry. V repertoári má takmer sto piesní od populárnych zahraničných evergreenov až po slovenské klasiky. Zvonkohra pozostáva z 22 zvonov, ktoré symbolizujú 22 mestských častí Košíc.

Košický hrad

No ak budete mať chuť, pozrite si Košice z výšky, vyberte sa na púť za pozostatkami Košického hradu, ktorý sa nachádza pod Vyhlídkovou vežou Hradová. Jeho vznik sa datuje k roku 1301, no zachovali sa z neho iba zrúcaniny. Zreteľné sú trojuholníková bašta a okrúhla veža. Blízko hradu sa nachádza drevený amfiteáter a 21,5 metra vysoká vyhlídková veža či stupienok pod vyhlídkou, odkiaľ sa vám naskytne nádherný pohľad na celé mesto.

Informácie poskytl(a) OOCR Visit Košice

» ren

- 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

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

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka komínov od 15€ / m zdarma

MONTÁŽ V CELEJ SR

tel: 0907 265 361

• opíľovanie konárov
• redukcia stromov

RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV

www.altitudo.sk 0917 578 839

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPKOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHĽIADKA KOMÍNOV

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

Realizujeme

- Strokové omietky
- Sádrokartóny
- Prerábky kúpeľní
- Hrubé stavby

tel. 0904 194 814
strojeveomietky@gmail.com

30. januára 1649 Výročia a udalosti
bol **popravený anglický kráľ Karol I.**, z Anglicka sa stala republika vedená Oliverom Cromwellom.

Píla Vasil'ov s.r.o.

Pelety A1 certifikované

PELETY BRIKETY

VŠETKO SKLADOM

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907105 008

KUBICA BAU

BAU - ELEKTRO - INSTALLATION

FOTOVOLTIKA

TEPELNÉ ČERPADLÁ
NÁVRH
MONTÁŽ
ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS

DOTÁCIA na fotovoltiku až 4025€

DOTÁCIA na tepelné čerpadlá až 4370€

www.kubicabau.sk

KONTAKT
+421 (940) 500 570
info@kubicabau.sk

IMPRESSUM
Hľadovka 113,
02713 Hľadovka

TECHLES

DIELY PRE PRACOVNÉ STROJE

OPRAVY KARDANOV

AKCIA ZIMA 2025

Akcia pokračuje do 15.3.2025

OPRAVA - LEN V CENE NÁHRADNÝCH DIELOV!

KONTROLA A DIAGNOSTIKA KARDANOVÝCH HRIADEĽOV V PRÍPADE OBJEDNANIA OPRAVY ZDARMA!

Priemyselná 4710/44, Liptovský Mikuláš 031 01
Kontakt: +421 918 792 517

Liptovská Porúbka 56, Liptovský Hrádok 033 01
Kontakt: +421 908 680 110

Kontaktujte: +421 908 680 110

V prípade nadmerného znečistenia bude účtované čistenie kardanov.

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA

Pozor na ďalší podvodný mail

Finančná správa (FS) opäť upozorňuje na podvodníkov, ktorí sa snažia oklamať verejnosť. Objavil sa ďalší email, v ktorom útočníci posielajú falošnú informáciu o údajnom nároku na vrátenie dane za rok 2024.

Finančná správa opäť apeluje na občanov, aby sa nenechali nachytať, v žiadnom prípade na uvedený email nereagovali a neklikali na žiadne odkazy. Odosielateľ podvodných emailov pod hlavičkou finančnej správy informuje adresátov, že po preskúmaní „daňových údajov za rok 2024“ im vznikol nárok na vrátenie dane. To sa má udiť automaticky, ľudia však majú možnosť po kliknutí na odkaz upraviť svoje platobné údaje. „Finančná správa informuje

verejnosť o týchto podvodných praktikách najmä preto, aby občania zbytočne neprichádzali o svoje peniaze. Finančná správa takýmto spôsobom s daňovými subjektmi nekomunikuje. Preto odporúčame na takéto emaily nereagovať, neklikáť na priložené linky a prípadne sa obrátiť na políciu,“ radí inštitúcia a upozorňuje, že email nie je jediný komunikačný kanál takýchto podvodníkov. Často zasielajú aj podvodné SMS s rôznym textovým znením. „Finančná správa upozorňuje ľudí, aby boli obozretní a neverili týmto podvodným správam. V prípade potreby môžu kontaktovať naše call centrum na čísle 048/4317 222.



Ukážka podvodného mailu. zdroj FS

» ren

Keď človek dostáva, musí sa vedieť aj podeliť

„Je to ako sen,“ hovorí Emmanuel o niekoľkých vreciach s ryžou, kukuricou, fazuľou a o bandaskách s olejom. „Keď sme museli narýchlo utiecť z našej dediny, nemohli sme si so sebou zobrať nič. Teroristi útočia v našej oblasti a zničili nám dom, aj domy našich susedov. Prišli sme o všetko,“ opisuje otec dvoch detí, ktorý do svojej rodiny prijal aj troch synovcov.

Emmanuel je jedným z viac ako dvoch miliónov ľudí, ktorí kvôli hrozbe nájazdov, rabovania a bezhlavého zabíjania museli opustiť svoje domovy.

Vysídlené rodiny hľadajú bezpečie v mestách, kde lepšie funguje ochranná zložka štátu. Bývajú v provizórnych utečeneckých táboroch. Aj Cirkev otvorila svoje brány a zriadila núdzové ubytovanie vo svojich budovách a areáloch. O vysídlencom sa stará duchovne i materiálne.

Medzi vysídlencami sú aj katechéti ako Emmanuel. Pred útekem pracoval vo farnosti v meste Nouna, kde vyučoval náboženstvo a sprevádzal ľudí vo viere aj v každodennom živote. V Burkiné Faso je viera veľmi mladá – kresťanstvo sem prišlo len pred 125 rokmi. „Rodina katechéty je u nás srdcom kresťanského spoločenstva. Jeho dom

je otvorený pre všetkých. Ak má rodina katechéty čo jesť, potom má čo jesť celé spoločenstvo,“ vysvetľuje Emmanuel.

Balík s potravinami vystačí jeho rodine na šesť mesiacov. „Keď sme sa dozvedeli, že existuje pomoc pre vysídlených katechéty, boli sme takí šťastní,“ spomína Emmanuel. Základné potraviny dostali od nadácie ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi, ktorá sa postarala o obživu pre tridsiatku rodín katechéty na úteku.

Emmanuel sa teší: „Som veľmi rád, že sa budem môcť podeliť o jedlo aj s ostatnými núdznymi. Keď dostávate, musíte sa vedieť aj podeliť. Evanjelium nám hovorí: zadarmo ste dostali, zadarmo dávajte. Ďakujeme všetkým darcom. Nech vás Boh požehná a daruje vám pokoj.“

www.acnslovensko.sk



» acn zdroj foto ACN

Vzdelávanie ako základ úspechu

Rozvoj školstva v Nitrianskom samosprávnom kraji (NSK) je základným pilierom pre budovanie vzdelanej spoločnosti, ktorá je schopná čeliť výzvam súčasného sveta. Klúčom k úspechu je modernizácia škôl, zavádzanie inovácií vo výučbe a prepojenie vzdelávacieho procesu s potrebami trhu práce.

Stredné školy, ktoré zriaďuje Nitriansky samosprávny kraj, ponúkajú pestrú paletu študijných odborov, kvalitné technické vybavenie a kvalifikovaných pedagógov. Okrem klasického vzdelávania sa zameriavajú aj na celoživotné vzdelávanie pre strednú a staršiu generáciu. Reagujú tak na dynamické zmeny na trhu práce. Regionálne školy sú ľahko dostupné a poskytujú žiakom komplexné služby vrátane ubytovania či stravovania.

Prepojenie teórie s praxou - Jednou z priorit Nitrianskej župy je prepojenie teórie s praxou. Systém duálneho vzdelávania umožňuje študentom získavať praktické skúsenosti priamo u zamestnávateľov. Osvedčil sa ako účinný nástroj prípravy kvalifikovanej pracovnej sily. V aktuálnom školskom roku sa v rámci tohto systému vzdeláva 1393 žiakov. Až 214 zamestnávateľov spolupracuje s 27 strednými odbornými školami. Model podporuje úzke prepojenie medzi vzdelávacími inšti-

túciami a podnikateľským sektorom a zabezpečuje tak lepšiu pripravenosť absolventov.

Podpora inkluzívneho vzdelávania je tiež prioritou NSK. Zabezpečuje rovnaké šance pre všetkých žiakov, vrátane tých so špeciálnymi potrebami či zo sociálne znevýhodneného prostredia. Takýto prístup garantuje spravodlivý vzdelávací systém, ktorý pomáha rozvíjať svoj potenciál všetkým.

Centrá odborného vzdelávania a prípravy sú ďalším významným prvkom systému. Tieto inštitúcie slúžia ako centrá excelentnosti, kde si študenti osvojujú nielen špecifické odborné zručnosti, ale aj schopnosti nevyhnutné pre celoživotné vzdelávanie. Nitriansky samosprávny kraj aktuálne podporuje 13 takýchto centier, ktoré sa snažia držať krok s modernými trendmi, ako sú digitalizácia, automatizácia či zelená transformácia.

NSK každoročne vydáva brožúru Študentský servis, ktorá poskytuje komplexné informácie o možnostiach vzdelávania, mimoškolských aktivitách a uplatnení absolventov. Tlačovina je cenným zdrojom pre žiakov, rodičov i zamestnávateľov. Prispieva k efektívnemu prepojeniu medzi školami a pracovným trhom.

» ren

Ako na daň z nehnuteľností

Ľudia ktorí v minulom roku nadobudli nehnuteľnosť, musia do konca januára podať daňové priznanie k dani z nehnuteľností. Keďže správcom tejto dane sú obce a mestá, práve oni následne na základe tohto daňového priznania daňovníkovi vyrubia daň.

„Daň z nehnuteľnosti je na rozdiel od napríklad dane z príjmu miestnou daňou, ktorú ukladá mesto alebo obec. Príslušnosť sa stanovuje podľa miesta, kde sa nehnuteľnosť nachádza. Podrobnosti o výške dane, znížení alebo oslobodení od dane si určí obec všeobecne záväzným nariadením,“ približuje Finančná správa (FS) a dodáva, že daňová povinnosť vzniká daňovníkovi, ktorý sa v priebehu predchádzajúceho roka stal vlastníkom, správcom, nájomcom alebo užívateľom nehnuteľnosti. Táto vzniká 1. januára zdaňovacieho obdobia nasledujúceho po zdaňovacom období, v ktorom daňovníkovi vznikla táto povinnosť.

Daňové priznanie

„Daňové priznanie musí daňovník následne podať do 31. januára roku, v ktorom mu vznikla daňová povinnosť. Uvádzajú sa tu informácie rozhodujúce pre výpočet dane ako napríklad rozloha pozemku, počet podlaží a podobne. Až na základe týchto údajov mesto, či obec vyrubí daň. Tú daňovník zaplatí až keď mu správca dane pošle výmer, s uvedením výšky dane. Zvyčajne sa tak stane do 15. mája. Daň je následne splatná do 15 dní odo dňa

nadobudnutia právoplatnosti rozhodnutia,“ popisuje FS, podľa ktorej k daňovému priznaniu nie je potrebné dokladať dokumenty ako list vlastníctva a podobne. Tie by si úrady mali overiť sami v katastrálnych evidenciách. „V súvislosti s problémami, ktoré aktuálne eviduje kataster, môžu mať niektorí daňovníci problém zistiť, či ich vlastníctvo bolo alebo nebolo zapísané do katastra nehnuteľností v minulom roku, a teda či im vznikla povinnosť podať daňové priznanie k dani z nehnuteľností,“ uvádza Finančná správa a v týchto prípadoch dáva do pozornosti ustanovenie daňového poriadku, ktoré hovorí, že správca dane zo závažných dôvodov odpustí zmeškanie lehoty, ak o to daňový subjekt požiada najneskôr do 30 dní odo dňa, keď odpadli dôvody zmeškania, a ak v tej istej lehote urobí zmeškaný úkon. „Z toho vyplýva, že v tomto prípade, môže správca dane odpustiť zmeškanie lehoty na žiadosť daňového subjektu, v dôsledku čoho nebude daňovému subjektu uložená pokuta za správny delikt nepodania daňového priznania v zákonom stanovenej lehote,“ uzatvára FS.



» ren zdroj foto dimitrisvetsikas1969 pixabay

ŠTUDUJ NA ZDRAVOTKE V LIPTOVSKOM MIKULÁŠI



ZUBNÝ ASISTENT ZUBNÁ ASISTENTKA

4-ročné denné štúdium

UPLATNENIE: v zdravotníckych zariadeniach
(v nemocnici na zubnom oddelení,
v zubných ambulanciách)



MASÉR MASÉRKA

4-ročné denné štúdium

2-ročné večerné pomaturitné štúdium

UPLATNENIE: v zdravotníckych, kúpeľných,
rehabilitačných zariadeniach a klinikách,
vo wellness cantrách



PRAKTICKÁ SESTRA

4-ročné denné štúdium

2-ročné večerné pomaturitné štúdium

UPLATNENIE: v zdravotníckych zariadeniach
(v nemocnici na oddelení, v ambulanciách,
v sociálnych zariadeniach, DSS)



SANITÁR

1-ročné večerné štúdium

UPLATNENIE: v zdravotníckych zariadeniach
(v nemocnici na oddeleniach, v ambulanciách,
v kúpeľných a sociálnych zariadeniach, DSS)

Stredná zdravotnícka škola, Vrbocká 632, 031 01 Liptovský Mikuláš
e-mail: sekretariatszslm@vuczilina.sk, tel: +421 (0) 44 5522 497

Viac informácií o štúdiu nájdete na našej webovej stránke: www.szslm.sk



STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA STAVEBNÁ

Školská 8, 031 45 Lipt. Mikuláš

Ponuka odborov pre školský rok 2025/2026

4 - ročné Študijné odbory

- 3650 M STAVITEĽSTVO - 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

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

Potrebujete
pomocť?

Hasičská a záchranná
služba, polícia:

112

Hasičská služba:

150, 112

Záchranná služba:

155, 112

Polícia:

158, 112

Mestská polícia:

159

Havarijná služba:

0123

Letecká záchranná
služba:

18 155

Horská záchranná
služba:

18 300

Odstraňovanie
následkov

dopravných nehôd:

154

Havarijná a núdzová
služba pre motoristov:

18 128, 18 154

4. februára 1993 Výročia a udalosti
Slovensko sa stalo členom Svetovej zdra-
votníckej organizácie

31. januára 1961 Výročia a udalosti
šimpanz Ham sa v rámci projektu Mercury stal prvým živým tvo-
rom, ktorý bol Američanmi dopravený do vesmíru



POĎ S NAMI ZAŽIŤ ÚSPECH

Deň otvorených dverí 30.01.2025

Vidíme sa od 11.00 do 16.00



Ponúkame ti tieto odbory:

-  CHEMIK OPERÁTOR
-  MECHANIK ELEKTROTECHNIK
-  MECHANIK MECHATRONIK
-  MECHANIK STROJOV A ZARIADENÍ
-  AUTOOPRAVÁR - MECHANIK
-  AUTOOPRAVÁR - ELEKTRIKÁR
-  MECHANIK OPRAVÁR - STROJOV A ZARIADENÍ
-  DOPRAVNÁ PREVÁDZKA



www.sosprk.edupage.org

Možnosť duálneho vzdelávania

NÁRODNÁ AKCIA

Získajte ZDARMA PÁR turmalínových ponožiek stimulujúcich mikrocirkuláciu!

Zbavte sa zápalu, opuchu, bolesti a necitlivosti a svalových kŕčov za menej ako 20 minút!

Ak trpíte obehovými problémami, kŕčovými žilami, bolesťami nôh, stuhnutými rukami, artritídou, bolesťami chrbta, kolien či inými ochoreniami kĺbov a svalov – zaobstarajte si ponožky s turmalínovým vláknom, ktoré prinavrátia zdravie celému organizmu.

Zlepšujú mikrocirkuláciu krvi

Tajomstvom účinnosti vlákien, z ktorých sú tieto ponožky ulávajúce od bolesti vyrobené, je prírodný minerál používaný v Tradičnej čínskej medicíne na zlepšenie krvného obehu. Hovoríme o turmalínových vláknach, ktoré po aktivácii telesným teplom rozširujú svoju molekulárnu štruktúru a vyžarujú zdravé infračervené vlny.

TURMALÍNOVÉ VLÁKNA

uvolňujú do tela záporné ióny, čím zvyšujú prietok krvi, čo znamená viac kyslíka a stavbebných zložiek pre tkanivá a výsledkom je:

- ✓ **OČISTENIE** tela od toxínov a nebezpečných usadenín cholesterolu,
- ✓ **ODBLOKOVANIE** krvných ciev od upchatia, prevencia aterosklerózy,
- ✓ **REGENERÁCIA**, omladenie a oprava všetkých telesných buniek.



Úľava od bolesti od prvého použitia

Zdravotné procesy sa aktivujú už 20 sekúnd po nosení! Účinnok umocňujú akupresúrne výstupky, ktoré pôsobením na reflexné body na chodidlách stimulujú činnosť orgánov a tkanív celého tela. Tým, že turmalínové cirkulačné ponožky týmto spôsobom zlepšujú mikrocirkuláciu, **eliminujú bolesti kĺbov, artrózu, zápal a bolesti svalov**, takže zlepšenie pocítite okamžite!

„Je to ako rehabilitačné ošetrenie s infračervenou lampou“

Takto vysvetľuje účinky turmalínových cirkulačných ponožiek odborník. Ponožky s turmalínovým vláknom odporúča **turistom, pútnikom, starším ľuďom a všetkým, ktorí celý deň stoja na nohách**. Vďaka magnetickým akupresúrnym výstupkom poskytnutým ponožkami aj úľavu od bolesti chrbta, artrózy, reumatizmu a obmedzeného krvného obehu (studené ruky, nohy, prsty). „Terapia infračervenými vlnami sa na lekárskejších klinikách používa už roky pri ochoreniach obehového systému. Fyzioterapeuti ho využívajú na urýchlenie rekonvalescencie, ale aj pri **zložitých operáciách, zlomeninách kostí, implantácii kĺbových protéz, pri srdcovom zlyhávaní, hypertenzii a mnohých iných ochoreniach**. Používajú infračervené žiarenie, pretože lepší prietok krvi znamená úľavu od bolesti a rýchlejšiu regeneráciu.

Záchrana pre opuchnuté a bolestivé nohy

Ľudia s bolesťou a opuchom chodidiel, nôh a rúk, ktorí nosia turmalínové cirkulačné ponožky, pocítia úľavu už po 20 minútach. Po prvom týždni

používania bolesť a opuch na-dobro zmiznú.

„Tieto ponožky som si obula po vyvrtnutí členku a môj lekár bol prekvapený, ako rýchlo opuch klesol!“ – **Katarína S., Bratislava**

Zmierňuje bolesti chrbta a ďalšie

Aneta z Košíc Už v prvom týždni používania tejto kúry sa zbavila bolesti krížov.

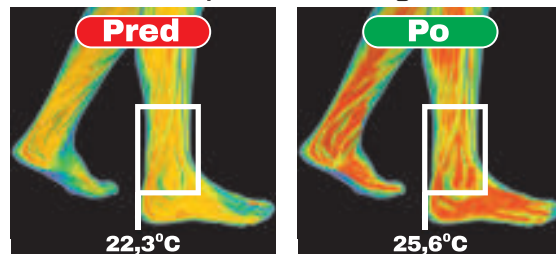
„Kvôli bolesti chrbta som vstávala z postele zhrbená a potom ma to cez deň bolelo. Po pár dňoch spánku s týmito ponožkami na nohách som mohla normálne vstať, chodiť rovno a už ma to nebolelo. Keď je teplo, chodidlá ochladzujú, keď je chladno, zahrejú. Je úžasné, ako to funguje.“

Kamila B rozpráva, ako jej ponožky pomohli zbaviť sa dlhotrvajúcej vazomotorickej poruchy:

„Problémy s krvným obehom sa začali, keď som mala 40 rokov, a v priebehu rokov sa to len zhoršovalo. Moje prsty na nohách a rukách boli neustále studené, zmotali, potom prišlo začervenanie a paralyzujúca bolesť. Nemohla som chodiť ani držať nič v rukách. Skúšala som hrejivé masťky, masáže, obklady, prípravky z lekárne – nič nepomáhalo. Potom som objavila tieto ponožky. Kto by to bol povedal, že niečo také pohodlné a príjemné na každodenné nosenie vyrieši moje problémy.“

„Celý život v autoservise. Často som ležal na mokrom betóne alebo stál v kanáli, keď bolo treba niečo opraviť v podvozku. Na dôchodku ma začalo bolieť všetko – kolena, chrbát, ramená, neustále ma trápilo lumbago. Moja žena dala tieto ponožky. Povedala, že pomáhajú pri obehú a zápaloch. Bolesť bola preč už v prvom týždni nosenia. Najprv som ich nosil len na noc, no akonáhle som cítil, že mi zmierňujú všetky neduhy, začal som ich nosiť každý deň. Mám niekoľko párov a už nemám problémy s bolesťami kĺbov, nepúchajú mi nohy, netrápi ma

Účinnosť potvrdená termografiou



Zdraviu prospešné účinky ponožiek zdokumentovala termografická kamera v Centre pre výskum cievnych porúch, ktorá preukázala až 13% zvýšenie teploty v mieste žilového prekrvenia a opuchu, čo dokazuje aktiváciu **krvi mikrocirkuláciu a postupné odstraňovanie ochorení**.

ani chrbát a lumbago,“ hovorí. **Róbert L. z Trnavy**.

Bezpečné infračervené vlny generované turmalínovými vláknami stimulujú prietok krvi a dodávajú tkanivám kyslík. Už po niekoľkých minútach nosenia týchto cirkulačných ponožiek sa aktivuje obeh, čo má za následok uvoľnenie a zmenšenie opuchov. **Po 20 minútach používania ponožiek zmizne bolesť, necitlivosť, brnenie a pichanie**.

Aj pre diabetikov

Dôležité upozornenie pre diabetikov, ktorým sa odporúča nenosiť bežné ponožky, pretože môžu obmedzovať krvný obeh a spôsobovať bolesti, kŕčové žily, necitlivosť, v extrémnych prípadoch až nekrozu končatín: **ponožky s turmalínovým vláknom nestláčajú lýtko, neblokujú prekrvenie nôh a chodidiel, prekrvujú bez problémov kyslíka a vyživujú bunky kĺbov a svalov**.

ZAHRIEVACIE TURMALÍNOVÉ PONOŽKY sa odporúčajú pri:

- neuropatii • cukrovke • nadváhe • svalových kŕčov
- nespavosti • studených rukách a nohách • artritide
- syndróme karpálneho tunela • bolesti chrbta a kolien
- kŕčových žilách • a iných neduhoch

Účinnosť turmalínových ponožiek v boji proti mnohým ochoreniam vazomotorického systému bola dôkladne testovaná a potvrdená **Výskumným centrom pre vaskulárne poruchy**.



Kvôli chybe výrobcu bolo do centra dodaných 700 párov turmalínových ponožiek na klinické testovanie. Z logistických a administratívnych dôvodov sa výrobca rozhodol poskytnúť nepoužitých 100 párov v originálnom, zapečatenom balení čitateľom na Slovensku prostredníctvom tohto článku.

Prvých 100 ľudí, ktorí sa prihlásia telefonicky na **02/33 456 002**

získajú 1 pár TURMALÍNOVÝCH PONOŽIEK ZADARMO!
Akcia platí do 31.01.2025.

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

Ponožky sú v univerzálnej veľkosti, turmalínové vlákno je veľmi pružné a strečové.

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA

Bezpečný nákup liekov na internete

Ak plánujete kúpiť lieky online, uistite sa, že nakupujete iba cez schválené a registrované internetové lekáreň. Tieto stránky musia mať na webe bezpečnostné logo, ktoré po kliknutí vedie na stránku ŠÚKL so zoznamom registrovaných lekární. Na sociálnej sieti na to upozorňuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL).

„Budte obozretní pri podvodných reklamách, ktoré ponúkajú lieky za neuveriteľne nízke ceny alebo bez potreby lekárskeho predpisu. Tieto reklamy sú často manipulatívne a môžu vás viesť k nákupu nelegálnych alebo falšovaných liekov,“ uvádza ďalej ŠÚKL.

Aké lieky môžete kúpiť na internete?

Prostredníctvom internetového výdaja je možné zakúpiť iba voľnopredajné lieky, ktoré sú registrované v SR a nie sú viazané na lekárske predpis. Lieky na predpis môže vydávať len osoba s vysokoškolským vzdelaním v odbore farmácia, a to len v kamennej lekární.

Riziko falšovaných liekov

„Pri nákupe liekov mimo legálneho refazca existuje vysoké riziko, že sa dostanete k falšovaným liekom. Tieto

lieky môžu obsahovať nebezpečné látky ako jedy na potkany, cement, ťažké kovy, nemrznúce zmesi alebo farby na steny, ktoré sú nebezpečné pre zdravie,“ popisujú odborníci a upozorňujú, že falšované lieky môžu obsahovať:

- Nesprávnu účinnú látku.
- Nezistenú nebezpečnú účinnú látku.
- Žiadnu účinnú látku.

Pozor!

„Užívaním falšovaných liekov môže dôjsť k predávkovaniu alebo zhoršeniu zdravotného stavu,“ uzatvára ŠÚKL.



» ren zdroj foto Pexels pixabay

Echinacea purpurová pre naše zdravie

Echinacea purpurová je trvalka a v našich záhradách ju zvykneme pestovať ako okrasnú rastlinu. Jej kvety ale aj koreň či listy majú však tiež mnoho priaznivých účinkov na naše zdravie. Odporúča sa užívať najmä v období chrípok, viróz a prechladnutí.

Zber a sušenie koreňa

Koreň echinacey sa zberá na jeseň. Po tom ako korene vyberiete z pôdy, poriadne ich očistite od zeminy a nečistôt, umyte pod tečúcou vodou a následne ich na utierke dôkladne osušte. Potom ich nakrájajte na menšie kúsky. Tie poukladajte na sito a sušte na suchom a vzdušnom mieste. Korene priebežne kontrolujte, či náhodou neplesnivujú. Po usušení, čo môže trvať aj niekoľko týždňov, ich vložte do uzatvárateľnej nádoby a odložte na tmavé miesto.

Účinky na zdravie

Echinacea obsahuje množstvo antioxidantov, najmä flavonoidy, echinakozyd, glykozidy, alkylamidy, pyrrolizidínové alkaloidy, éterické oleje a polyacetylény. „Flavonoidy ochraňujú naše bunky pred voľnými radikálmi, bránia rastu rakovinových buniek a posilňujú imunitu, niektoré z nich dokonca pôsobia na spevnenie cievnej steny,“ popisuje na sociálnej sieti Regi-onálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava Mgr. Blažová z tamojšej

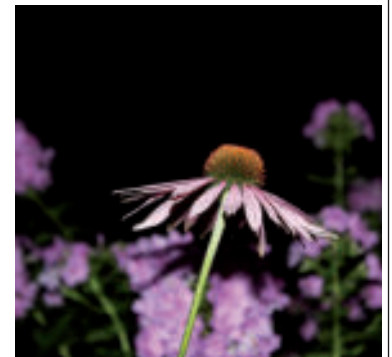
Poradne zdravia. Echinakozyd vie veľmi dobre aktivovať náš imunitný systém, dokáže ničiť baktérie, vírusy a tiež plesne. Látky obsiahnuté v echinacei pôsobia synergicky, vzájomne sa podporujú a výsledný efekt je preto silný.

Použitie

Echinaceu môžeme využiť vo forme tinktúry, čaju, či kapsúl.

Pozor!

„Keďže ide o silnú bylinku odporúča sa jej užívanie len krátkodobo. Pozor však aj na odporúčané dávky, nakoľko môže u niektorých vzniknúť alergická reakcia či tráviace ťažkosti,“ upozorňujú odborníci na sociálnej sieti Regi-onálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.



» ren zdroj foto Geof08 pixabay

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)

22 rokov na trhu



STRIEKANÉ 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
 omičky pucovka od 5,05€ s materiálom

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

STAVEBNÉ PRÁCE
 tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY
 MONTÁŽ SADRKARTÓNU 9,50€/m²

IZOLÁCIA PODKROVIA
 ZATEPĽOVANIE rodinných domov tel: +48 665 719 051

Mobilné EKO pieskovanie

SodaBlast Systems

Pieskujeme :

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

Disponujeme vlastnou vysokozdvížnou plošinou

0940 499 606

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

ŽP EKO DELET

OTVORENÁ
 NOVÁ VÝKUPŇA ŠROTU
 V RUŽOMBERKU
VITAJTE!

AREÁL TEJCOM, POD KOMÍNOU, RUŽOMBEROK
 RUZOMBEROK@EKOQELET.SK | 0911 940 313

BE-PROSTAV...

- DREVO 1,8m ukladané 180€
- PELETY 220€/t
- EKOHRÁŠOK PREMIUM 28MJ 320€/t
- BUKOVÉ BRIKETY RUF 220€/t
- UHOĽNÉ BRIKETY 320€/t
- VALCOVÉ BRIKETY 240€/t

dovoz zdarma
 tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

ŽILINSKÝ SAMOSPRÁVNÝ KRAJ

ZÁMER PREDAJA MAJETKU ŽSK OVS Č. 007/2024 (1.OPAKOVANIE)

Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09 Žilina (ďalej len „vyhlasovateľ“) podľa § 9a ods. 1 písm. a) zák. č.446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v platnom znení **zverejňuje zámer predaja** svojho majetku formou obchodnej verejnej súťaže:

1. Predmetom OVS je odpredaj nehnuteľností:

- pozemku parc. KN-C č. 479 ostatná plocha o výmere 3351 m², ktorý je zapísaný na liste vlastníctva č. 1498, kat. územie Liptovský Hrádok, obec Liptovský Hrádok, okres Liptovský Mikuláš, pre vlastníka: Žilinský samosprávny kraj v 1/1, Komenského 48, 011 09 Žilina, v správe správcu: Stredná odborná škola lesnícka a drevárska Jozefa Dekreta Matejovie, Hradná 534, 033 14 Liptovský Hrádok, IČO: 162701.
- pozemku parc. KN-E č. 104/1 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 330 m², ktorý je zapísaný na liste vlastníctva č. 1695, kat. územie Liptovský Hrádok, obec Liptovský Hrádok, okres Liptovský Mikuláš, pre vlastníka: Žilinský samosprávny kraj v 1/1, Komenského 48, 011 09 Žilina, IČO: 37 808 427.

Obchodné podmienky pre uchádzačov sú uverejnené na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa a na www.zilinskazupa.sk v časti: Obchodné verejné súťaže na predaj. Lehota na doručenie cenových ponúk je **do 10.03.2025 do 12:00 h na adresu vyhlasovateľa.**

Informácie: e-mail: andrea.francistyova@zilinskazupa.sk, tel. č. 041/5032 229, 0948 306 605

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

Prijmeme do zamestnania
ŽERIAVNIKA
 plat dohodou
0905 501 318

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Prijmeme do zamestnania
AUTOMECHANIKA
 plat dohodou
0905 501 318

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

Prijmeme do zamestnania
SKLADNÍKA
 plat dohodou
0905 501 318

Poľnohospodárske 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**

POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 31.03.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



DOM
KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

BIGBEAN10

ZĽAVOVÝ KÓD - 10% ZĽAVA PLATÍ PRI NÁKUPE ŠIESTICH
250G KÁV BIGBEAN ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK
ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

S		8		9	3		6	2
U				2			8	
D	4	5			3	9		
O			1				5	
K	2	3						
U					2		1	
	5		3	1				

S				3	2			
U	1				6			4
D		3				9		6
O			9	1				
K			2			8	9	7
U			1			6		4
	4	7						
	6				8			2
			3	9				

S		4	2					
U				7		4		6
D		9	7		6	5	3	8
O				3		7		4
K					5			9
U			3	9				5
				5		2		
		4	7		6		9	8
				8				

Chystáme netradičné dezerty

Upečte si chutné mrkvové koláče

Jablkové či slivkové koláče pečieme bežne. Avšak napríklad taký mrkvový koláčik sa neobjavuje na našich stoloch až tak často a je to možno škoda, pretože skutočne výborne chutí. Mrkvu kúpime v našej obchodnej sieti počas celého roka, tak prečo ho nevykúšať?

Mrkvová hrnčeková torta či koláč

Suroviny:
Cesto: 2 hrnčeky hladká múka, 1 hrnček cukor, 1/2 hrnčeka mleté orechy, 1/2 hrnčeka olej, 3 ks vajce, 3 ks mrkva (väčšia), 1 balíček prášok do pečiva, 1 PL med, 1 KL škoricca mletá

Krém: 400g čerstvý krémový smotanový syr, 1/3 hrnčeka práškového trstinového cukru

Na ozdobenie: posekané orechy alebo mandle či pistácie, sušené jahody alebo maliny, kokosové lupienky a podobne



Ilustračné foto.

zdroj fotokreativkama pixabay

(výber je na vás, podľa vašej chute)

Postup:

Mrkvu umyjeme, očistíme a nastrúhame na jemno.

V miske vyšľaháme vajíčka s cukrom do peny. Pridáme med a škoricu. Následne primiešame olej, mleté orechy a mrkvu. Na záver jemne primiešame múku, do ktorej sme si vopred pridali prášok do pečiva.

Cesto vylejeme na plech, ktorý sme si vystlali papierom na pečenie. Pečieme pri 170°C približne 30 až 40 minút – podľa rúry.

Kým sa koláč pečie, pripravíme si krém tak, že v miske vyšľaháme čerstvý krémový smotanový syr s práškovým cukrom.

Upečený mrkvový koláč necháme vychladnúť a potom potrieme krémom. Následne ho necháme chvíľu stuhnúť, potom nakrájame a ozdobíme napríklad nasekanými orechami, sušenými ovocím alebo kokosovými lupienkami.

Mrkvové brownies

Suroviny:

150 g tmavá čokoláda, 180 g maslo, 170 g hnedý cukor, 4 ks vajcia, 250 g nastrúhaná mrkva, 100 g hladká špaldová múka, 100 g mleté orechy, 2 ČL prášok



Ilustračné foto.

zdroj foto eatde pixabay

do pečiva, 25 g kakao, vanilková aróma

Postup:

Mrkvu umyjeme, očistíme a nastrúhame na jemno.

Čokoládu a maslo rozpustíme vo vodnom kúpeli a necháme trochu vychladnúť. Celé vajíčka vyšľaháme s cukrom do peny, pridáme vanilkovú arómu a prilejeme rozpustenú čokoládu. Následne pridáme múku, ktorú sme si v druhej miske zmiešali s mletými orechami,

kakaom, práškom do pečiva a nastrúhanou mrkvou.

Vzniknuté cesto nalejeme na plech, ktorý sme si vystlali papierom na pečenie. Pečieme pri 160 - 170°C približne 30 až 40 minút – podľa rúry.

Upečený mrkvový brownies necháme vychladnúť, potom nakrájame na kocky a môžeme ozdobiť napríklad nasekanými orechami alebo sušenými ovocím, prípadne čokoládou.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
POINT

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

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

Nový rok, nové príležitosti!

Spoločnosť Stannah ponúka
DARČEKOVÚ KARTU v
hodnote **500 €** za objednávky
uskutočnené do 2.2.2025. *

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

*Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 2.2.2025 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé polovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR
0940 723 073
trojejeu@gmail.com

MONTTER 

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY
ZASKLENIE**

**AJ BEZ MONTÁŽE
ušetříte takmer 50%**

0919 383 881
www.monter.sk
objednavky@monter.sk

POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.03.2025**

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽEBŔOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

BEZ WAPKY **BEZPLATNÁ UKÁZKA**

BOMBA FASÁDA

www.bombafasada.sk
+421 905 148 393
info@bombafasada.sk

STÁLE VÁHATE? DOTÁCIE SA MÍŇAJÚ RÝCHLYM TEMPOM. ZAVOLAJTE EŠTE DNES !!!

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Špeciálna ponuka
Ak si zaobstaráte 5kW elektrárňu
DOSTANETE 10kW
menič napätia
namiesto 5kW
v úžasnej
cene
2790€

Zaplatíte len 2190€*
*Cena vrátane montáže

Tepelné čerpadlo Galmet Prima
s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
vhodné aj pre radiátory
pracuje aj pri teplote -25°C
10kw verzia vykúri 200m²

Zaplatíte len 4290€*
*Cena vrátane montáže

Záruka 25 ROKOV

Záručný servis zaberajú výrobcu

ECO Energy www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárň 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

Akcia na 10kW menič Platí pre prvých 50 zákazníkov

Záručný servis zaberajú výrobcu