

LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností

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

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

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

MONTES COMPANY

STRIKANÁ IZOLÁCIA

LIKVIDÁCIA AZBESTU

www.montescompany.sk
0904 272 887

ROJA STAVBY LIPTOV

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

0904 333 287 / 0904 510 661

MONTÁŽ NÁBYTKU

0904 985 778

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

Drevené brikety RUF Bobrovec

Čistý dub

od 3,20€ za 10kg balenie

- Paletový odber: 96ks/10kg balení
- Odber: Bobrovec 13 (priestor bývalej stolárskej dielne)
- Doprava možná
- Platba kartou možná

0948 050 700

DOMÁCE OŠÍPANÉ

UŽ V POLOVIČKÁCH S DOVOZOM V CENE

Volajte 0908 131 199

PREDAJ

JATOČNÝCH OŠÍPANÝCH NA DOCHOV ODSŤAVČIAT BRAVČOVÝCH POLOVIČIEK AJ NA OBEČNÚ ZABĽAJČKU

0908 885 892

KURZ SBS

LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNÉ

Cez Úrad práce pre všetkých **ZDARMA**

Kontakt: kurzysbs@sabb.sk
0911 514 328

TEPUJEME

- KOBERCE
- SEDACIE SÚPRAVY
- KANCELÁRSKE PRIESTORY
- KRESLA
- MATRACE
- ČALÚNENÉ POSTELE

0948 010 845

VIDITEĽNE VIAC PRE VÁŠ DOMOV

- OKNÁ
- OPLIETENIE:
- HLINÍKOVÉ, OCEĽOVÉ
- 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

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA **ZDARMA**

lm servis.com

EKO LIPTOV **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 klieťke 1 prm / 182 € 1,7 prm / 222 €
- Smrekové paletky A1 1005 kg / 285 € 780 kg / 235 €

Doprava v rámci Liptova ZDARMA
OBJEDNAJTE: 0905 546 999 info@ekoliptov.sk

Výroba a predaj štiepaného buka
v paletu 1 x 1 x 1. 8m, dĺžky 33cm

CENA ZA PALETU 160EUR

- 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

Bezplatný týždenník

LIPTOVSKO
MIKULÁŠKO-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
Lucia Nosická 0911 196 170
Lucia Stupková Galicová 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 Ondrašová, Okolíčné, Palúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kolka, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlasy, Vlasy-Krmeš, Vlasy, 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 Kolka, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlasy, Vlasy-Krmeš, Vlasy, 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-SALANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-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	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPLIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TREŇČIANSKO-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	LUČEŇECKO-VK-PT	
MT	38570	MARTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO-DI-KA	
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GU	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92130	KOŠICKO	
KS	24900	KOŠICKO	okolie
SL	12940	LUBOVNICKO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADSKO-KK	
PO	49490	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

Ako správne užívať paracetamol?

Vedeli ste, že paracetamol patrí medzi najčastejšie používané lieky na zmiernenie bolesti a zníženie horúčky? Na sociálnej sieti o tom informuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) a ponúka užitočné odporúčania.

„Lieky s obsahom paracetamolu sa užívajú najmä pri chrípke, prechladnutí, na bolesti hlavy a chrbta. Na rozdiel od kyseliny acetylsalicylovej (známej ako acylpyrin alebo aspirín) nemá protizápalové účinky, neovplyvňuje výrazne zrážanlivosť krvi a je šetrný k tráviacemu traktu,“ približujú odborníci. Uvádzajú tiež, že paracetamol je bezpečný a účinný, ak sa používa zodpovedne a správne. V tejto súvislosti ponúkajú rady, ako správne užívať paracetamol:

Dodržiavajte odporúčané dávkovanie:

Dospelí: 500–1000 mg každé 4–6 hodín (maximálne 4000 mg denne).

Nikdy neprekračujte maximálnu dennú dávku:

Príliš vysoké dávky môžu poškodiť pečeň.

Skontrolujte zloženie iných liekov:

Paracetamol je častou súčasťou kombinovaných liekov (napríklad na chrípku). Ich súčasným užívaním môže dôjsť

k neúmyselnému zdvojnásobeniu dávky.

Vyhňte sa alkoholu:

Alkohol môže zosilniť účinky paracetamolu, čo môže viesť k nevedomému prekročeniu bezpečných dávok a zvýšiť riziko otravy a vážneho poškodenia pečene.

Konzultujte s lekárom:

- ak užívate iné lieky.
- ak máte ochorenie pečene alebo obličiek.
- ak potrebujete užívať liek viac ako 3 dni na zníženie horúčky a 10 dní na úľahlenie bolesti.



» ren
zdroj foto jhenning pixabay

DOVOZ NA ADRESU



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

VYSOKOZNÁŠKOVÉ
MLÁDKY

DOMINANT
rôzne farby

Vek 14 týždňov
(prvý marcový týždeň)

Cena od 7,80 eur za 1ks
od 10ks doprava zdarma

0915 988 336

ZEMIAKY
sadbové
aj konzumné
ružnové aj žlté

Cena
0,58 eur za 1kg

0915 988 336

Doprava ZDARMA
od 100kg

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

0917 457 889

Predaj mladých
nosníc

7-týždňové vysokoznáškové
mládky plemeno DOMINANT

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Dovoz priamo na adresu OD MARCA

Farma Frajtkovci: Veľčice 160

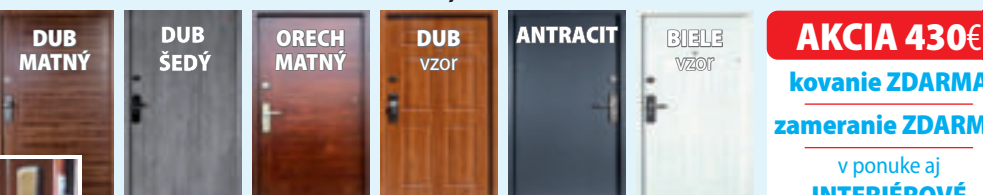
farmafrajtkovci@gmail.com • www.farmafrajtkovci.sk



Predaj krmných
zmesí

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



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

**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

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

OLEA DOOR
www.oleadoor.sk

GARÁŽOVÉ BRÁNY
SEKNÉ / KRIDLÓVÉ / VÝKLOPNÉ

0907 265 361

VÝROBA • MONTÁŽ • SERVIS

**FRÉZOVANIE a
VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV**

- > revízie komínov
ku kolaudáciám RD
- > frézovanie a vložkovanie
komínov
- > strojové čistenie
zadechtovaných
komínov
- > fasádne komíny
- > čistenie a kontrola
komínov

0905 279 418
obhliadka ZDARMA

Kontaktujte nás v pracovných dňoch
od 7:00 hod do 17:00 hod

www.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o., Lučivná 315
0905 279 418, Michal Hudáč



KAŽDÝ DEŇ
**NÍZKE
CENY**

**55%
ZĽAVA**
4.29**
1.89
(100 g = 1.82 / 1.69/PP)



**53%
ZĽAVA**
1.39*
0.65
• (1l = 1.04)



**SUPER LIDL
CENY**
značkových výrobkov

**35%
ZĽAVA**
1.99**
1.29
• (1l = 0.65)



**33%
ZĽAVA**
23.99**
15.99
(1 pranie = 0.29/0.20)



OD PONDELKA
OD PONDELKA 3. 2. DO NEDELE 9. 2.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

1 kg iba
0.⁹⁷
**51%
ZĽAVA**
5.04**
2.89
Pomaranče
3 kg balenie



**Lidl
STÁNOK**
HODNO CENITE!

**25%
ZĽAVA**
1.33
0.⁹⁹
Ľadový šalát
600g



**31%
ZĽAVA**
6.99
4.79
Kuracie prsné
rezne XXL
cena za 1 kg

XXL



**22%
ZĽAVA**
6.08
4.69
Bravčová
krkovička
cena za 1 kg
v celku
bez kostí



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



ŠKOLA S TRADÍCIOU, ŠKOLA PRE ŽIVOT.

Naše štúdiijné odbory:

Hotelová akadémia
Služby v cestovnom ruchu
Obchodný pracovník,
obchodná pracovníčka*

*Vzdelávame len v duálnom systéme

Naše učebné odbory:

Cukrár, cukrárka
Čašník, servírka*
Kuchár kuchárka*

*Vzdelávame aj v duálnom systéme



SCAN ME

www halm.sk

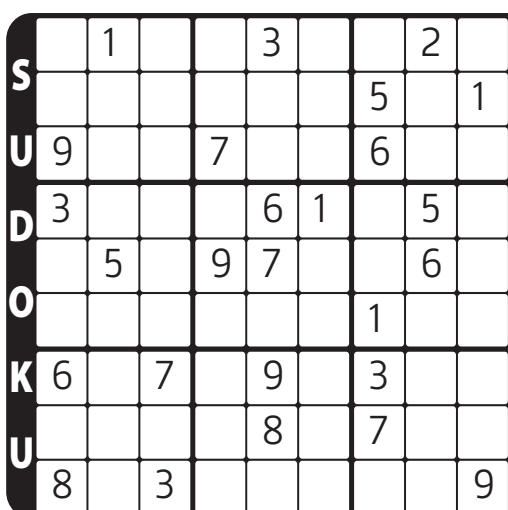
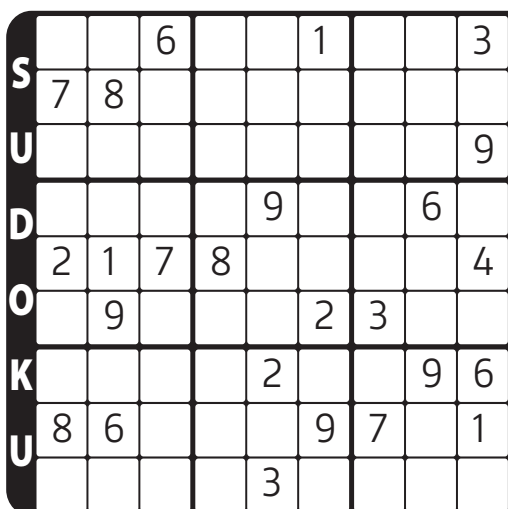
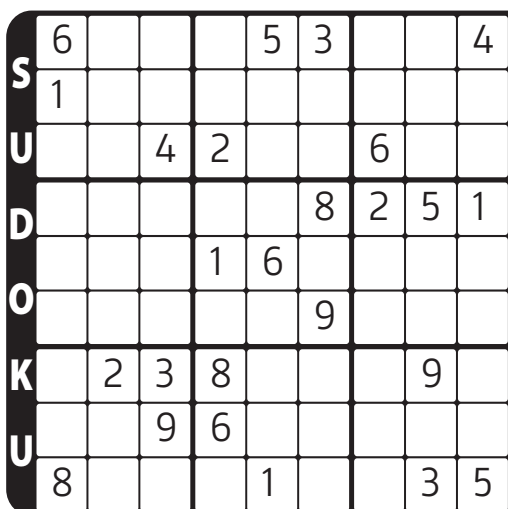
facebook hotelovakademiaml

instagram halm1804lm



ŽILINSKÝ
SAMOSPRAVNÝ
KRAJ

systém
duálneho
vzdelávania



5.02.2025 (streda)
8.00 - 13.00

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

s možnosťou prísť si vyskúšať
testovacie prijímacie skúšky

PRÍĎ SA POZRIEŤ NA NAŠU ŠKOLU A ZÍSKAJ Z PRVEJ RUKY INFORMÁCIE AKO:

- > študovať perspektívne odbory
- > vzdelávať sa v moderných odborných učebniach
- > študovať CISCO akadémiiu
- > zapojiť sa do duálneho vzdelávania
- > zamestnať sa - 95% uplatnenie v odbore ktorý vyštuduješ
- > možnosť pokračovať v štúdiu na vysokých školách
- > zúčastniť sa odborných stáží v Českej republike (Chrudim)
- > spoznať Európu v rámci medzinárodných mobilít
- > zapojiť sa do vzdelávacích, kultúrnych a športových podujatí
- > vzdelávať sa odbornú terminológiu v anglickom a nemeckom jazyku pre strojárské a elektrotechnické odbory

INDIVIDUÁLNE PO DOHODNUTÍ SI TERMÍNU

Termín si môžete dohodnúť telefonicky alebo mailom:

☎ 043/400 11 10

043/400 11 50

@ ssmt@vuczilina.sk



facebook: www.facebook.com/Spojenaskolamartin

Spojená škola

Soš strojnícka, Soš podnikania,
Soš rybárska

✉ Československej armády 24,
036 01 Martin

☎ 043/400 11 10

🌐 www.ssmt.sk

@ ssmt@vuczilina.sk

11. februára 1990

rasistický režim v Južnej Afrike prepustil po 27 rokoch z väzenia
Nelsona Mandelu, vodcu Afrického národného kongresu

Výročia a udalosti

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

Predstavili opatrenia na zvýšenie bezpečnosti v školách

Minister školstva Tomáš Drucker predstavil kroky, ktoré rezort už podnikol, ale aj tie, ktoré plánuje uskutočniť na zaistenie bezpečného a podporného prostredia v školách pre všetkých žiakov a učiteľov. Rezort školstva zároveň v predchádzajúcich dňoch informoval všetky školy o dostupných formách podpory, aby dokázali reagovať a poskytnúť pomoc a podporu.

„Riaditeľov škôl prosím, aby tieto informácie zdieľali medzi učiteľmi. Pomoc a podpora je tu pre každého, kto ju potrebuje,“ dodal minister. T. Drucker pripomenul, že od októbra 2023, keď nastúpil do funkcie ministra školstva, je cieľom rezortu vybudovať systém bezpečného prostredia na školách, ktorý stojí na pevných a udržateľných základoch. Ministerstvo školstva preto prijalo a plánuje ďalšie opatrenia, ktoré majú zvýšiť pocit bezpečia a podporiť zdravé vzťahy v školskom prostredí:

Posilnenie odborných tímov na školách

Od septembra 2024 ministerstvo zvýšilo financovanie o 1 500 úväzkov odborných pracovníkov, vrátane školských psychológov, špeciálnych pedagógov a sociálnych pedagógov. Služby Centier poradenstva a prevencie sa rozširujú, aby mali školy prístup k špecializovanej podpore.

Vzdelávanie pedagógov a odborníkov

V rámci projektu Duševné zdravie a prevencia bolo od januára 2024 vyškolených viac ako 1 100 odborníkov v oblasti prevencie, tvorby bezpečného prostredia a zvládania kríz. Tento proces vzdelávania pokračuje intenzívne aj tento rok.

Databáza preventívnych programov

Historicky prvá databáza preventívnych programov bude spustená v priebehu najbližších mesiacov. Umožní školám ľahší prístup k osvedčeným postupom a stratégiám na prevenciu násilia a podporu duševného zdravia.

Nová smernica k prevencii šikanovania

Od februára 2025 vstúpi do platnosti smernica, ktorá jasne definuje šikanovanie, vrátane emocionálnych a psychických foriem. Zároveň zavádza dôraz na intervenciu voči agresorom s cieľom poskytnúť im odbornú pomoc a predísť opakovaniu násilného správania.

Podpora pre učiteľov a rodičov

Rezort pripravuje praktické príručky na podporu duševného zdravia a budovanie dobrých vzťahov medzi žiakmi, učiteľmi a rodičmi. „Vieme, že spolupráca s rodičmi patrí medzi najväčšie zdroje stresu pre učiteľov. Preto im chceme poskytnúť konkrétne návody a stratégie, ako tieto vzťahy posilniť,“ zdôraznil Drucker.

» ren

Fyzické osoby už môžu podávať daňové priznania

Fyzické osoby už môžu podávať daňové priznania. Na webe sú k dispozícii príslušné formuláre. Elektronický formulár daňových priznaní k dani z príjmov fyzickej osoby za zdaňovacie obdobie roku 2024 je nastavený tak, že po zadaní potrebných údajov do formulára, premietne automaticky tieto údaje do príslušných riadkov.

„Ide o spoľahlivú pomôcku pre daňové subjekty, ktorá zaručí, že daňové priznanie bude vyplnené správne. Elektronický formulár totiž vykoná aj logické kontroly a na prípadné chyby daňovníka upozorní,“ uvádza finančná správa a dodáva, že formuláre sú daňovým subjektom k dispozícii na portáli finančnej správy (PFS) Elektronické formuláre – PFS.

Odkazy na jednotlivé tlačivá:

• **DPFOAv24** - Daňové priznanie k dani z príjmov fyzickej osoby (typ A) za zdaňovacie obdobie 2024 (platné od 1.1.2025),

• **DPFOBv24** - Daňové priznanie k dani z príjmov fyzickej osoby (typ B) za zdaňovacie obdobie 2024 (platné od 1.1.2025).

Formulár má zjednodušiť vyplnenie

„Použitie elektronického formulára

výrazne zjednodušuje daňovníkovi vyplnenie daňového priznania. Po zadaní údajov o výške dosiahnutých jednotlivých príjmov a k nim prislúchajúcich výdavkoch a údajov relevantných pre uplatnenie napríklad nezdaniteľných častí základu dane, daňového bonusu na vyživované dieťa, daňového bonusu na zaplatené úroky, daňovej straty a podobne, formulár po kliknutí na príslušný riadok daňového priznania automaticky vypočíta hodnotu na danom riadku,“ vysvetľuje finančná správa a dodáva, že elektronické formuláre slúžia bezplatne nielen daňovníkom, ktorí s finančnou správou komunikujú elektronicky, ale aj tým, ktorí s finančnou správou elektronicky nekomunikujú. „Takýto daňovník si po vyplnení a skontrolovaní daňového priznania toto môžu vytlačiť a doručiť ho v papierovej podobe správcovi dane osobne, alebo prostredníctvom doručovateľa,“ uzatvára finančná správa.



» ren

zdroj foto Pexels pixabay



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

73-0028

STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA ELEKTROTECHNICKÁ



Ponuka 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 multimédia

4 - ročné štúdium MATURITNÁ SKÚŠKA + VÝUČNÝ LIST

2682 K mechanik počítačových sietí
- počítačové systémy a počítačové siete

2697 K mechanik elektrotechnik
- autoelektronika



J. Kollára 536/1, 033 01 Liptovský Hrádok | www.soselh.sk | 044 52 22 072

56-0004

Fašiangové hodovanie

Fašiangy sú prechodom medzi zimným a jarným obdobím. Tradičné fašiangové jedlo bolo masné a sýte. Typické pre toto obdobie sú zakáľáčkové pokrmy, ako napríklad držková, restovaná pečienka, tlačienka, jaterničky. Nezabúda sa však ani na milovníkov sladkého jedla, pričom typickým fašiangovým jedlom sú okrem iného aj šišky vyprážené na masle. Prinášame recept na ich prípravu.

Fašiangové šišky

Suroviny: 500 g hladkej múky, 250 až 300 ml mlieka, 40 g práškového cukru, 1 vajce, 3 vaječné žĺtky, 42g droždia, 4 PL oleja, 4 PL rumu, štipka soli

Postup: Z droždia, 100 ml mlieka, lyžičky cukru a trochy múky pripravíme kvások. Prelejeme ho do väčšej misy, pridáme zvyšné mlieko, vajce, 3 žĺtky, cukor a všetko spolu vymiesime. Potom pridáme rum, olej, a po troške prísypeme múku zmiešanú so štipkou soli. Cesto prikryjeme utierkou, položíme ho na teplé miesto a necháme vykysnúť. Potom ho vyklopíme na pomúčenú dosku a necháme chvíľku oddychnúť.

Cesto rozvaľkáme a vykrajujeme z

neho pomúčeným pohárikom alebo kovovým kolieskom šišky. Na každé koliesko cesta dáme lyžičku hustého džemu a položíme druhé koliesko. Okraje koliesok prstami pritlačíme a o kúsok menším kolieskom znovu vykrojíme koliesko, čím vznikne plnená šiška. Takto pripravené šišky zakryjeme čistou utierkou a necháme na teplom mieste ešte podkysnúť.

V hlbšej panvici rozpálime olej. Šišky musia v oleji plávať. Šišky vyprážime z oboch strán tak, že ich najskôr kladieme do oleja vrchnou stranou, keď sú upečené, otočíme ich a pečieme z druhej strany.

Vyprážené šišky necháme odkvapkáť od prebytočného tuku na papierových obrúskoch a potom posypeme práškovým cukrom.



» ren

zdroj foto RitaE pixabay

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 SÁDROKARTÓNU 9,50€/m²

IZOLÁCIA PODKROVIA
ZATEPLOVANIE 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

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

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 dlhodobé skúsenosti

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZĽAVA pre seniorov

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

Realizujeme

- Strokové omietky
- Sádrokartóny
- Prerábky kúpeľní
- Hrubé stavby

tel. 0904 194 814
strojveomietky@gmail.com

ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

Píla Vasil'ov s.r.o. Pelety AI 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
info@kubicabau.sk
+421 940 500 570

6. februára 1901 Výročia a udalosti
v Paríži boli **nainštalované prvé verejné telefóny** na vlakových staniciach

STAVEBNÉ PRÁCE
KÚPEĽNE, OBKLADY, DLAŽBY
Bytové jadrá, stierkovanie, maľovanie, bezbariérové kúpeľne, plávajúce podlahy, dvere+montáž.
Tel: 0951 387 690

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
• ZATEPKOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
• OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk

FÚKANÉ IZOLÁCIE
STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY
Tel: 0951 387 690

PILA PODTUREN
• REZIVO NA MIERU, KROVY
• ALTÁNKY, DREVODOMY
• REZANIE NA MIERU PODLAŽNÝCH POŽIADAVIEK KLIENTA
• PALIVOVÉ DREVO
• ODREZKY
EMAIL : HANAK.VLADIS@GMAIL.COM
TEL. : -421 940 314 324
WWW.PILAPODTUREN.SK

▲ STAVEBNÉ PRÁCE
▲ VÝSTAVBA RODINNÝCH DOMOV
▲ REKONŠTRUKCIE
0902 366 714

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO 33cm DLHÉ
43€/PRM **SMREK**
64€/PRM **BUK**
0918 561 609

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

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%
• nízka popolnatosť
• nedehtujú
• pre všetky typy pecok, sporákov a krbov
NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

KAMENÁRSTVO
Marian Mlynček, Dúbrava 169
www.kamenarstvo-mlyncek.sk
VÝHODNÉ CENY
• Hrobové rámy
• Urnové hroby
• Hrobky, pomníky
• Krycie platne
• Renovácie hrobov
• Doplnky
0907 334 688, 0918 780 721

AUTOMATICA
Revolučná 11
Liptovský Mikuláš
mob: 0902 991 194
www.automatica.sk
Predaj železa:
U Profil U
L Profil L
I Profil I
T Profil T
○ Guľatina
◎ Rúra
□ Plocháč
▣ Jakel

OKNÁ a DVERE SCHÜCO
www.tatratrade.sk
KVALITA OD SLOVENSKÉHO VÝROBCU
TATRA TRADE S.R.O.
Vyšné Fabriky 32, Liptovský Hrádok
044/528 04 34, info@tatratrade.sk

ŽP EKO DELET
OTVORENÁ
NOVÁ VÝKUPŇA ŠROTU V RUŽOMBERKU
VITAJTE!
AREÁL TEXICOM, POD KOMÍNOU, RUŽOMBEROK
RUZOMBEROK@EKOQELET.SK | 0911 940 313

RIZIKOVÉ PILENIE STROMOV
• opílenie konárov
• redukcia stromov
www.altitudo.sk 0917 578 839

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

Oslava skialpinizmu na Liptove

Jedinečné podujatie s názvom Malino Skialp Days 2025 sa uskutoční v lyžiarskom stredisku Malinô Brdo 5. až 9. februára 2025. Na Liptov prinesie to najlepšie zo skialpinizmu. Tento exkluzívny festival vo Veľkej Fatre sľubuje neopakovateľnú atmosféru a vrcholové športové výkony na jednom z najkrajších miest Slovenska. Ak ešte nemáte program, zájdite podporiť pretekárov a užijte si skialpové podujatie roka v nádhernom prostredí.

Liptov je stvorený aj pre skialpinizmus. Región tvorí niekoľko pohorí, ktoré majú výborné podmienky pre tento šport. Vybrať sa dá medzi hladkými pláňami Veľkej Fatry, skalnatými severnými žlabmi Nízkych Tatier alebo si užijte slnečné svahy na južnej strane Západných Tatier. „Podujatie Malino Skialp Days 2025, ktoré prichádza



zdroj foto OOCR REGION LIPTOV

na Liptov bude zahŕňať v podstate tie hlavné pretekové v skialpinizme, ktoré potešia nielen pretekárov, ale aj divákov. Oslava skialpinizmu odštartuje vo štvrtok 6. februára ďalším kolom Svetového pohára mladých talentov a v piatok začnú Akademické majstrovstvá Slovenska a Otvorené majstrovstvá Slovenska. V sobotu je voľný deň a v nedeľu, počas lákavých súťaží v šprinte, nájdu športovci aj návštevníci na Malinom Brde i atraktívny stan s prezentáciou regiónu Liptov,“ povedala Darina Bartková, riaditeľka Oblasťnej organizácie cestovného ruchu (OOCR) REGION LIPTOV.

Preteky aj pre širokú verejnosť

Podujatie Malino Skialp Days 2025 sa udeje pod taktovkou občianskeho združenia MalinoSkialpTeam, ktoré s vášňou, pokorou a profesionalitou urobí všetko pre jeho hladký priebeh. Organizátori očakávajú pretekárov aj z Poľska, Rakúska, Česka, Talianska, Španielska, Švajčiarska, Francúzska a účasť prislúbili dokonca i Američania. Tretieho kola Svetového pohára mladých talentov by sa mohla zúčastniť zhruba stovka športovcov. „Počas pretekov Youth World Cup očakávame atraktívne zapolenie mladých nádejí. Akademické majstrovstvá Slovenska budú mať nultý ročník a prinesú na svah najlepších študentov zo slovenských univerzít. Otvorené Majstrovstvá Slovenska čaká tretie kolo. Zároveň sa uskutoční aj 14. ročník Malinô Brdo Night Skialp Challenge. Preteky budú otvorené pre širokú verejnosť, kde si môžu svoju kondíciu a schopnosť vyskúšať amatérski aj profesionálni skialpinisti,“ navrhla na podujatia Lucia Stanová z ružomerskej radnice, ktorá je zároveň členkou organizačného tímu.

» ren

Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest Žilinu sa rozhodne oplatí navštíviť

Žilina je podľa počtu obyvateľov štvrtým najväčším mestom na Slovensku a ako krajské a okresné mesto je administratívnym, hospodárskym, kultúrno-spoločenským aj historickým centrom regiónu Horného Považia. Leží na severozápade Slovenska - v Žilinskej kotline rozprestierajúcej sa medzi horskými chrbtami pohorí Malá Fatra, Strážovské vrchy, Súľovské vrchy, Javorníky a Kysucká vrchovina, na sútoku riek - Váh, Kysuca a Rajčanka. Nájdate tam veľa miest, kde sa minulosť spája so súčasnosťou a tak význam niektorých pamiatok prekračuje aj hranice Slovenska.

Žilina je významnou dopravnou križovatkou, v ktorej sa stretávajú trasy medzinárodného významu spájajúce Slovensko s Českom a Poľskom. V meste sa stretávajú aj hlavné slovenské železničné trate, ktoré sú súčasťou postupne modernizovaného Paneurópskeho dopravného koridoru.



Katedrála na námestí Andreja Hlinku. zdroj foto mesto Žilina, autor foto Dávid Mičuch

Upúta historickými pamiatkami

Perla na Váhu, ako zvyknú Žilinu nazývať, patrí k najstarším mestám Slovenska. Prvá písomná zmienka o nej pochádza z roku 1208. V centre mesta sa dnes nachádza pamiatková rezervácia, ktorej jadrom je Mariánske námestie s typickými meštianskymi domami. V centre Žiliny sú tri kostoly, ktoré patria k architektonickým dominantám mesta. Významnou secesnou pamiatkou, ktorá pripomína viedenský zámok Belveder, je Rosenfeldov palác zo začiatku 20. storočia. Oproti nemu sa nachádza Neologická synagoga. Odborníci ju radia k jedinečným stavebným pamiatkam. Dom umenia Fatra, bývalé Grand Bio Univerzum, je dielom secesnej architektúry. V roku 1921 sa tu konala premiéra prvého slovenského filmu Jánošík.

Burianova veža

Návštevu Žiliny môžete začať výstupom na Burianovu vežu. Nachádza sa v centre mesta a ponúka prekrásny výhľad na celé mesto. Burianova veža je spri-



Rosenfeldov palác.

zdroj foto mesto Žilina

stupnená pre verejnosť prostredníctvom prehliadok, ktoré organizuje Turistická informačná kancelária Žilina.

Rosenfeldov palác

Tento prekrásny palác bol postavený v roku 1907 podľa projektu architekta Nicoletta Rautera. Pomenovali ho podľa ma-

verejnosť sprístupnený prostredníctvom komentovaných prehliadok a súčasťou paláca je aj múzeum bábok.

Katakomy

Pod Kostolom Obrátenia sv. Pavla na Mariánskom námestí sa nachádzajú gotické pivnice. Tieto pôvodom meštianske pivnice pochádzajú z 15. storočia, pričom za svoju dlhú históriu vystriedali niekoľko funkcií. Slúžili na pochovávanie, neskôr ako sklad potravín a počas 2. sv. vojny sa tu ukrývalo niekoľko židovských detí. Dnes sú pivničné priestory sprístupnené verejnosti. Spolu so sprievodcom sa návštevníci dozvedia mnoho zaujímavostí a za svetla sviečky alebo čelového osvetlenia objavia zákutia historických podzemných priestorov.

Budatínsky hrad

Budatínsky hrad bol budovaný koncom 13. storočia na sútoku Váhu a Kysuce ako strážny hrad. V súčasnosti je sídlom Považského múzea, ktorého hlavným poslaním je dokumentácia dejín drotárstva či dopravy. V okolí hradu sa nachádza krásny historický park, kde Žilincania radi trávia voľné chvíle prechádzkami alebo piknikom. Toto výnimočné prostredie je obľúbené aj na uzatváranie sobášov.

Informácie poskytl
Mesto Žilina



Budatínsky hrad.

zdroj foto mesto Žilina

» ren

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA

8. februára 2004

bol vysvätený prvý biskup Starokatolíckej cirkvi na Slovensku Augustín Bačinský

Výročia a udalosti

SLOVENKA®
since 1921FEBRUÁROVÉ
ZĽAVY

v predajniach SLOVENKA

ZĽAVA NA CELÝ NÁKUP

vo viac ako 40 kamenných predajniach a v eshope, zľavu nie je možné kombinovať s inými zľavami.

AKCIA PLATÍ
OD 1.2.2025
DO 28.2.2025

www.slovenkabb.sk

-20
%

Prvá pomoc pri úrazoch na svahu

Na svahu sa môžeme stretnúť s rôznymi úrazovými stavmi. Medzi najčastejšie patria poranenia kostí, kĺbov a svalov, najmä zlomeniny končatín. Môže však dôjsť aj k závažným poraniam hlavy, mozgu a chrbtice. Odborníci zo Slovenského Červeného kríža radia, ako správne poskytnúť prvú pomoc, aby ste postihnutému ešte viac neublížili.

Ak s nami po úraze zranený nekomunikuje, nereaguje na slovné ani fyzické podnety, uvoľníme mu dýchacie cesty opatrným záklonom hlavy. Uvoľníme mu aj odev okolo krku a dáme dole aj prilbu, ak by bránila dýchaniu. Priložíme si ucho k jeho nosu a ústam a 10 sekúnd sledujeme, či sa mu dvíha hrudník. Ak nedýcha, okamžite začneme s oživovaním: stlačíme hrudník do hĺbky 5-6 cm vo frekvencii 100-120 stlačení za minútu v pomere 30 stlačení a 2 záchranné vdychy.

Ak je osoba pri vedomí a dýcha (aj rozprávanie je znakom, že dýcha), zistíme prítomnosť poranení a poskytneme prvú pomoc.

Poranenia končatín

V prípade poranenia končatiny, pokiaľ nevieme spoľahlivo určiť rozsah poranenia, k postihnutému vždy pristupujeme, ako by mal najzávažnejšie poranenie - teda zlomeninu. Je veľmi dôležité, aby sme sa nikdy nepokúšali naprávať deformova-

nú končatinu! Popri kostiach totiž prechádzajú dôležité cievy a nervy, ktoré by sme mohli úloškami zlomenej kosti poraniť a tým zhoršiť celkový stav. Musíme zistiť, či ide o otvorené alebo uzatvorené poranenie. Pri otvorenej zlomenine kosti nezatláčame, ale zastavíme vonkajšie krvácanie pomocou uložených obväzov po stranách vyčnievajúcej kosti a obviazaním. Priemer obväzov by mal byť väčší, ako vyčnievajúca kosť. Končatinu následne znehybníme, pričom robíme iba nevyhnutné pohyby. Rešpektujeme rozsah potrebnej manipulácie, akú je postihnutý vzhľadom na bolestivosť schopný zniesť.

Dolná končatina

Ak je poranená dolná končatina: V prípade, že z miesta udalosti bude postihnutý transportovaný horskou záchrannou službou, volíme znehybnenie pomocou vypodloženia postihnutej končatiny a jej obloženie po oboch stranách. Takto sa vyhneme zbytočnej opakovanej manipulácii pri použití fixačných prostriedkov. V prípade vlastného transportu môžeme dolnú končatinu znehybníť pomocou zdravej nasledovne: zdravú nohu priložíme k poranenej, vložíme medzi ne bundu, alebo inú mäkkú výstuž a zviažeme ich k sebe pod a nad miestom bolesti, čo najbližšie ku kĺbom. Znehybnením zmlomniny znížime riziko vážnych komplikácií. Rovnako postupujeme aj pri podozrení na

21.2. 2025

Spolu za dobrú vec v hoteli Svätójánsky kaštieľ

BENEFIČNÝ KONCERT
na podporu žiakov špeciálnej školy v Liptovskom Jáne

15:00
Umelecké vystúpenie v podaní žiakov zo špeciálnej školy

17:00
Slávnostné teplé a studné bufetové stoly

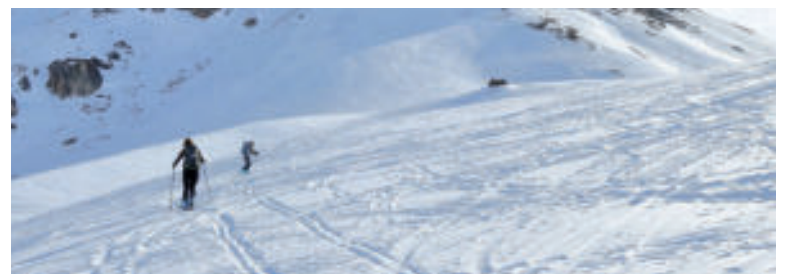
Na husle vám zahrá p. Rázga doprevádzaný p. Plchom na harmoniku
Komorná hudba v podaní saxofonistu p. Bočeka
Tombola

20€/osoba

Rezervácia na koncert sa robí vopred telefonicky Počet lístkov je obmedzený

kontakt : +421 917 543 411 info@svatojanskjkaستيel.sk

HOSKA ľahký
LIPTOVSKO
TODAS
BIBEL
C Girner & Co
DOLY



Ilustračné foto.

zdroj foto Josefka pixabay

poranenie kĺbov. Ani vtedy končatinou nehýbeme, iba ju znehybníme v tej polohe, v ktorej zostala po úraze.

Horná končatina

V prípade hornej končatiny, ak je to možné, končatinu ohneme v lakti do praveho uhla, pričom ju držíme nad a pod poranením, aby nedošlo k pohybu zlomenej kosti. Následne ruku zafixujeme do závesu pomocou oblečenia alebo trojrohej šatky z lekárnicky. Ak nie je možné s poranenou rukou takto pohnúť (napríklad v prípade silnej bolesti, alebo poranenia kĺbu), končatinu znehybníme priviazaním k telu v polohe v akej zostala po úraze, alebo ju držíme nad a pod miestom poranenia do príchodu horskej služby, či počas transportu.

Ďalšie poranenia

Ak pri úraze prišlo k závažným pora-

niam hlavy a/alebo môžeme predpokladať poranenie chrbtice, s postihnutým sa snažíme nehýbať. Krčnú chrbticu môžeme znehybníť tak, že podržíme hlavu svojimi rukami po stranách, aby sme zabránili jej rotačným pohybom. Je veľmi dôležité so zraneným komunikovať a náležite mu vysvetliť všetko, čo chceme pri jeho ošetrení vykonať.

Popri ošetrení poranení až do príchodu zdravotníkov vykonávame aj **protišokové opatrenia**: bránenie stratám tepla, upokojenie zraneného, nedávame mu nič jesť ani piť, tíšime bolesť (čiže poranenie znehybníme, prípadne ošetríme), zabezpečíme transport - teda bezodkladne zavoláme horskú záchrannú službu (18 300) alebo záchrannú zdravotnú službu (155, 112).

Informácie poskytol
Slovenský Červený kríž

» ren

MFK TATRAN Liptovský Mikuláš



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

Záujemcovia hláste sa
do **15.2.2025**

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

čujte.sk

Prevenia respiračných
ochorení u detí

www.cujte.sk

Vaša reklama
liptovsko@regionpress.sk



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

Prijmeme
do zamestnania
ŽERIAVNIKA
plat dohodou
0905 501 318

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

Dôležitá je hygiena, zdravá strava, čistý vzduch aj oddych Ochrana detí pred respiračnými ochoreniami

Najcitlivejšou vekovou skupinou, ktorú postihujú akútne respiračné ochorenia sú najmä deti, staršie osoby a osoby s oslabenou imunitou. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) poskytli niekoľko všeobecných zásad prevencie respiračných ochorení a chrípky u detí.

Umývanie rúk

„Najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení, je umývanie rúk. Základné hygienické návyky sa u detí vytvárajú v predškolskom veku, preto im treba primerane veku, trpezlivo a neúnavne pripomínať dôležitosť umývania rúk a naučiť ich správny postup,“ vysvetľuje doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR. Pridáva aj ďalšie rady:

- opakovať im, kedy si majú ruky umývať - po príchode do školy i návrate domov, po pobyte vonku, po pobyte na ihrisku, na pieskovisku, pred a po jedle, po každom použití toalety, po kašľaní, kýchaní a pri akomkoľvek pociťte nečistých rúk,
- dbať na to, aby si ruky umývali dôkladne a nevynechali žiadne miesto,
- pripomínať im, že si nestačí ruky opláchnuť,

nuť, treba použiť mydlo a teplú vodu,

- rovnako dôležité je naučiť deti, aby si po umytí ruky správnym spôsobom aj osušili - uprednostniť papierové jednorazové utierky, ak sú k dispozícii; textilné uteráky doma i v škole treba pravidelne vymieňať,
- v žiadnej škole nepoužívať jeden spoločný textilný uterák pre viaceré deti.

Respiračná etiketa

- naučiť deti, aby si pri kýchaní, či kašľaní zakrývali ústa, najlepšie papierovou vreckovkou, nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky a správnu techniku fúkania nosa,
- ak deti nemajú vreckovku ihneď k dispozícii, môžu si pri kašli alebo kýchaní ústa narychlo prekryť laktovou jamkou,
- usmerniť ich, aby vreckovky po použití odhodili do uzatvárateľného odpadkového koša a umyli si ruky.

Čerstvý a čistý vzduch

„Vnútnorné priestory je dôležité pravidelne krátko a intenzívne vetrať niekoľkokrát počas dňa. Na krátku chvíľu je potrebné otvoriť okno dokorán tak, aby sa vzduch v miestnosti vymenil. Pri obnove vzduchu ide

nielen o doplnenie spotrebovaného kyslíka a odstraňovanie CO₂, ale v značnej miere aj o úpravu vlhkosti a teploty vzduchu, o odstraňovanie mikroorganizmov, prachu, zápachových látok a podobne,“ vysvetľuje doktorka Alena Gregušová, hlavná odborníčka hlavného hygienika SR pre hygienu detí a mládeže.

Zdravá strava a vitamíny

Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok. „Vitamín C je najlepšie zabezpečiť prísunom dostatočného množstva ovocia a zeleniny. Dôležité je učiť deti pravidelnej dennej konzumácii predovšetkým sezónneho ovocia a zeleniny, a to počas celého roka, nielen v čase zvýšeného výskytu respiračných infekcií,“ odporúča doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Dostatok odpočinku

Spánok regeneruje organizmus a dodáva mu energiu na boj s vírusmi a baktériami. „Čím je dieťa mladšie, tým sú nároky na dĺžku spánku vyššie. Potreba spánku však vykazuje veľké individuálne rozdiely,“ zdôrazňuje doktorka Alena Gregušová, hlavná



Ilustračné foto.

zdroj foto Sterling-Tsai pixabay

odborníčka hlavného hygienika SR pre hygienu detí a mládeže.

- deti do 3 rokov veku by mali spať 12 hodín denne, pričom mladšie batolátá (do 24 mesiacov) by mali okrem nočného spánku spať ešte dvakrát počas dňa, staršie batolátá (2-3 roky) spia okrem noci ešte raz denne,
- u detí školského veku už potrebu odpočinku dostatočne kryje nočný spánok, jeho dĺžka by mala byť u detí do 6 rokov veku najmenej 11 hodín denne, u detí do 12 rokov 10 až 11 hodín spánku, u detí staršieho školského veku a dospievajúcich 9 až 10 hodín spánku,
- večer už by malo mať dieťa pokojový režim, bez televízie a mobilu, detská spálňa by mala byť dostatočne vetraná a vnútorná teplota by nemala presiahnuť 18 až 22 °C.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

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

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk



DOM KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVARY5

ZLAVOVÝ KÓD - 5% ZLAVA PLATÍ PRI NÁKUPE KÁVOVAROV ZNAČKY LELIT ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.

Polnohospodárske družstvo, Ludrová prijme do zamestnania:

- **AGRÓNÓM** 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€
- **DOJČ/DOJČKA** 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**

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

CENA DOHODOU

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

0915 595 701

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



ZIMNÁ AKCIA

KOLAGÉN
FORTE 2 v 1
31,91
EUR
~~30,00 EUR~~

HOVÄDZÍ KOLAGÉN
FORTE
39,98
EUR
~~47,05 EUR~~

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*

MEDIKA
EXPERT

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNŮV
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%**

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

**BOMBA
FASÁDA**

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

**CHCETE CHOVAŤ HYDINU?
PREDAJ VO VAŠOM OKRESE**

100%
ZÁRUKA
KVALITY

NOSNICE, BROJLERY, MORKY, KAČKY, HUSI, HUSOKAČKY
ROZVOZ: MAREC - SEPTEMBER 2025

www.matejovdvor.sk
0902 692 290 • 0902 606 436
Volajte prosím od 9.00 do 12.00 hod.
PRVÉ VAJČKA UŽ KONCOM APRÍLA!

0907 095 719

**EAGLE
SERWIS**

- ODVOZ -
- LIKVIDÁCIA -
- AUTODOPRAVA -

ŠTAHOVANIE
MONTÁŽ A DEMONTÁŽ NÁBYTKU
PRESUN A PREVOZ BREMIEN

WWW.EAGLESERWIS.SK

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.03.2025

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLÉNIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽŤABŮV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



DOPRAVA ZADARMO

SKLENÍKOVO

- SKLENÍKY
- KRYCIE PLACHTY

NAJNIŽŠIE CENY!!

+421 915 516 672

www.sklenikovo.sk

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

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

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

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektráreň 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

Záruka 25 ROKOV

Zaplatíte len **2190€***

*Cena vrátane montáže

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

11kWh
10kW Menič

Akcia na 10kW menič
Platí pre prvých 50
zákazníkov

Teplné 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

**Záručný servis
zabezpečuje
výrobca**