

LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností

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

myservis.com

72-0011

72-0008

CUKRÁRENSKÁ VÝROBA AĎA
PRIJÍMA
OBJEDNÁVKY NA VEĽKÚ NOČ.

100KS → 70€
50KS → 35€
ČAJOVÉ → 25€

ODBER KOLÁČKOV BUDE
18.04.2025 V ČASE OD 8:00- 16:00

VAVRIŠOVO SLEPÁ ULICA 227/7
0907 447 809

73-0025



Spolu za dobrú vec v hoteli Svätोजánsky 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 : +421 817 543 411 info@svatोजánskykastiel.sk



Kúpim kráľičie kože
líščie, kozie, ovčie...
0905 350 531

FAGAN S.R.O. VIDEO SLUŽBY

PREPÍSEM VÁŠE
VIDEOKAZETY NA DVD AJ USB
S-až 7,- € / kazeta

V cene je DVD s potlačou a obalom
Formáty: VHS, VHS-C, video 8, Hi8, Digital8, miniDV... aj NTSC
...prípadne aj magnetofónové kazety a kotúčové pásky na CD

Jožo FAŠANOK
0905 666 303
www.jozofasanok.sk

DOMÁCE OŠÍPANÉ
UŽ V POLOVIČKÁCH
S DOVOZOM V CENE
Volajte **0908 131 199**

PREDAJ
JATOČNÝCH OŠÍPANÝCH NA DOCHOV
ODSTAVČIAT
BRAVČOVÝCH POLOVIČIEK
AJ NA OBEČNÚ ZABIJAČKU
0908 885 892

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

tu mohla byť
VÁŠA REKLAMA

REMESLO LM
náradie majstrov
ŠPECIALISTA NA DOM, DIELŇU A ZÁHRADU

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

MILWAUKEE M18™
Set náradí
M18 FPP6G3-502B ~~1720,77€~~
1299€ S DPH

MILWAUKEE M12 FUEL™
Kompaktná vŕtačka s príklepom
M12 FPD2-0
~~227,54€~~ S DPH
159€ S DPH

MILWAUKEE 800 W
Uhlová brúska 125 mm
AG 800 -125 E
~~110,59€~~ S DPH
79,00€ S DPH

MILWAUKEE M18™
5.0 Ah Akumulátor
M18 B5
~~220,79€~~ S DPH
89,00€ S DPH

MILWAUKEE M18™
Stavebné rádio DAB+
M18 JSR DAB+ - 0
~~341,92€~~ S DPH
209,00€ S DPH

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

73-0023

Bezplatný týždenník

LIPTOVSKO
MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

EV 6219/24

vychádza 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 859www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (37270 domácností)

pámy týždeň:
Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Švošov, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Paliúdzka, Černová, Hirboltová, Bešeňová, Ivachnová, Kalameny, Komjatná, Likavka, Liptovská Osada, Liptovská Teplá, Liptovské Revúce, Liptovské Sliacice, Lisková, Lúčky, Ludrová, Štávičnica, Valaská Dubová.**nepámy týždeň:**
Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Paliúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kôkava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstená, Uhorská Ves, Vavríšovo, Vetrná Poruba, Vlachy, Vlachy-Krmeš, Vlašky, Závažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka

Vydavateľ 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
DA	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GS	34390	GALANTSKO-SALIANSKO
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	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-BS
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Domáca majonéza

Zistili ste, že sa vám minula majonéza a bežať do obchodu sa vám nechce, no súrne ju potrebujete? Nevadí, prinášame vám dva recepty na domácu majonézu krok za krokom.

Klasická majonéza

Budeme potrebovať: 2 žltky, 250 ml kvalitného oleja (môže byť slnečnicový), lyžičku soli, štipku mletého čierneho korenia a citrón

Postup: Žltky oddelíme od bielok a vložíme ich do misky s guľatým dnom. Pridáme lyžičku soli a štipku mletého čierneho korenia a všetko dôkladne vymiešame vidličkou.

Do jednej ruky si vezmeme ručný elektrický šľahač a druhou po kvapkách prilievame olej tak, že každú kvapku samostatne do zmesi zašľaháme. V opačnom prípade by sa nám mohla majonéza zraziť. Keď začne majonéza tuhnúť, môžeme olej pridávať po väčších dávkach.

Hotovú majonézu dochutíme citrónovou šťavou.

Domáca majonéza bez vajec

Budeme potrebovať: 100 ml prevareného mlieka, 200 ml kvalitného oleja (môže byť slnečnicový), lyžičku soli, štipku mletého čierneho korenia a citrón

Postup: Mlieko prevaríme a necháme vychladnúť. Potom ho prelejeme do úzkej nádoby. Do jednej ruky si vezmeme

ponorný mixér a druhou po kvapkách prilievame olej tak, že každú kvapku samostatne do zmesi zašľaháme. Keď začne majonéza tuhnúť, môžeme olej pridávať po väčších dávkach.

Hotovú majonézu dochutíme soľou, mletým čiernym korením a citrónovou šťavou.

Náš tip: V prípade oboch našich receptov, by mali mať všetky suroviny, ktoré budeme na výrobu majonézy používať, izbovú teplotu.



zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

» ren

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
• nedechujú
• pre všetky typy piecok, sporákov a krbov

NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

• Frézovanie komínov
• Vložkovanie komínov
• Revízie komínov na kolaudáciu
• Výstavba nerezových a betonovo-nerezových komínov

Všetko pre Váš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216 0905 742 808

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 IZOLÁCIA PODKROVIA
MONTÁŽ SÁDROKARTÓNU 9,50€/m² ZATEPLOVANIE rodinných domov tel: +48 665 719 051

KURZ SBS
LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE

Cez Úrad práce pre všetkých ZDARMA

Kontakt: kurzysbs@sbabb.sk
0911 514 328

0907 673 928
sme tu pre Vás

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

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

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

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojterové a nosnicové kuriatka, husi, kačky, husokačky, morky

www.hydinashop.sk
0944 842 953

FÚKANÉ IZOLÁCIE

STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY

Tel: 0951 387 690

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

Zľava na materiál 40%

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

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

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

ZEMIAKY

sadbové aj konzumné
ružnové aj žlté

Cena 0,58 eur za 1kg

0915 988 336

Doprava ZDARMA od 100kg



OD PONDELKA

OD PONDELKA 17. 2. DO NEDELE 23. 2.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**• TO NAJLEPŠIE • ZO SLOVENSKA •
A ČESKA**

50% ZĽAVA

1.59***

0.79

• (200 g = 0,98)

Mini Horalky
3 x 27 g = 81 g



1 kus iba

0.27

40% ZĽAVA

1.49***

0.89

• (200 g = 0,81)

Encián
110 g
v porúčke aj Encián
ochutený, rôzne druhy
110 g za 0,99 €



1 kg iba

0.68

43% ZĽAVA

5.97***

3.39

Konzumné zemiaky
ružové neskoré
grané vamy typ B - prílohové



5 kg
balenie

**VIAC AKO
30 PÍV
ZO SLOVENSKA
A ČESKA**

**4+2
ZADARMO**

5.00 Plus **AKTIVUJ
KUPÓN**



**KOMBINUJTE
ĽUBOVOLENE**

20% ZĽAVA

2.15

1.69

• (1 kg = 1,70)

Mascarpone
250 g
41 % tuku



25% ZĽAVA

6.05

4.49

Bravčová
krkovička
cena za 1 kg
v celku, bez kostí

**MÁSIAROVA
ČESTVÁ POKUŠ**



29% ZĽAVA

11.38***

7.99

Nutella
1 kg



24% ZĽAVA

6.35

4.79

Kuracie prsné
reze
cena za 1 kg



***Táto cena je uvedená bez zľavy, vrátane poplatkov za dopravu, zobrazených na obálke potraviny (stan dňa 28. 1. 2025).
****Táto cena zahŕňa daň z pridanej hodnoty, vrátane poplatkov za dopravu, zobrazených na obálke potraviny (stan dňa 28. 1. 2025).

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Poradka tovaru a letáku platí od 17. 2. do 23. 2. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleniach a variantach ponúkaného tovaru. Odberateľný v obvyklom množstve.

Sirotský dôchodok a štúdium v zahraničí



Väčšina študentov, ktorí poberajú sirotský dôchodok a pokračujú v štúdiu, nemajú voči Sociálnej poisťovni (SP) žiadne oznamovacie povinnosti. „Osobitnou skupinou sú však sirotky, ktoré študujú v zahraničí. K tomu, aby im Sociálna poisťovňa vyplácala sirotský dôchodok, potrebujú v týchto dňoch predložiť spolu s neformálnou žiadosťou o uvoľnenie výplaty dôchodku aj potvrdenie o štúdiu v zahraničí v letnom semestri,“ informovala SP.

„Ak chcú mať študenti aj naďalej vyplácaný sirotský dôchodok - samozrejme, za predpokladu, že spĺňajú podmienku nezaopatrenosti a pripravujú sa na budúce povolanie štúdiom, mali by vo vlastnom záujme v čo najkratšom čase zaslať Sociálnej poisťovni vlastnoručne podpísanú neformálnu žiadosť o pokračovanie vo výplate sirotského dôchodku

a k nej priložiť potvrdenie o štúdiu v letnom semestri,“ uvádza SP a dodáva, že aj na tomto potvrdení musí byť uvedený predpokladaný termín ukončenia letného semestra. O uvoľnení výplaty dôchodku zašle následne Sociálna poisťovňa písomné rozhodnutie.

„Ostatní študenti, ktorí poberajú sirotský dôchodok a pokračujú v štúdiu, potvrdenie o štúdiu zasielať nemusia. Informácie o štúdiu poskytujú Sociálnej poisťovni cez elektronický informačný systém Ministerstvo školstva, vedy, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky,“ objasňuje SP a dodáva, že výnimkou sú študenti, ktorí študujú na školách silových rezortov - rezortu obrany a vnútra, tí k výplate sirotského dôchodku predkladajú potvrdenie o štúdiu, avšak vždy je to na začiatku školského roka.

» ren

zdroj foto Yamu_Jay pixabay

Žerucha spestrí náš jedálnyček

V období, kedy naše telo potrebuje dostatok vitamínov, môže byť vhodnou voľbou na ich doplnenie aj žerucha. Túto nenáročnú rastlinku s drobnými zelenými lístčkami a mierne korenistou chuťou môžeme pokojne pestovať aj za oknom a mať ju tak k dispozícii počas celého roka.

Žerucha je veľmi rýchlo rastúca bylina a v jej prípade rozhodne platí, že rastie ako z vody. K jej pestovaniu nepotrebuje záhradu, ani balkón, celkom postačí slnečný okenný parapet. V kuchyni má žerucha mnohoraké využitie, vďaka čomu spestrí náš jedálnyček.

Liečivé účinky - Žerucha obsahuje rastlinné zlúčeniny nazývané antioxidanty, ktoré chránia bunky nášho tela pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi. Je prospešná pre srdce, udržuje zdravé kosti, podporuje imunitu, chráni oči, podporuje trávenie a pomáha aj pri kožných ťažkostiach. Žerucha obsahuje vitamíny A, B, C, E a K, ďalej tiež cholin a betaín, z minerálnych látok sú to draslík, vápnik, fosfor, horčík, sodík, železo, selén, mangán, meď a zinok.

Pestovanie

Budeme potrebovať:

- rozličné misky – dobre poslužia viečka zo zaváracích pohárov
- semiačka žeruchy – zakúpite bežne v

predajni pre záhradkárov

- vatu alebo gázu, prípadne viacvrstvové papierové kuchynské utierky
- vodu

Postup:

Do misky vložte v tenkej vrstve vatu alebo gázu. Použití však pokojne môžete aj viacvrstvovú papierovú kuchynskú utierku preloženú na polovicu. Túto vrstvu pokropte vodou tak, aby bol podklad dostatočne vlhký. Následne rovnomerne nasypťe semienka a každý deň ich polievajte tak, aby neplávali vo vode. Po pár dňoch začnú zo semiačok vyrastať zelené rastlinky. Keď dosiahnu výšku asi 3 až 4 cm, postupne ich zostrhávejte nožnicami a konzumujte.

Použitie - Žeruchou si môžete posypať chlieb s maslom či syrom, alebo varené zemiaky, pridávať ju však môžete aj do nátierok, zeleninových šalátov či do polievok.



zdroj foto beauty_of_nature pixabay

» ren

RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV

• opílovanie konárov
• redukcia stromov

www.altitudo.sk 0917 578 839

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

PÔŽIČKY
od 400 do 30 000 €
0951 408 361

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
• OBHLIADKA KOMÍNOV

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZĽAVA na materiál 40%

ZDARMA

0948 012 507 • **www.profikominy.sk**

ADAM KRTO S.R.O.

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

NONSTOP 0948 948 606

ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT

REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia

-30%

Ultralight 2/10 číra
9,74 €/m² s DPH

-30%

Exolon 5X/16 2UV šedá
18,61 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

EURO-MONT

BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET

Odborne a kvalitne!

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

Kompletná renovácia s 3x lakovaním už od 14,99€/m²

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

KAMENÁRSTVO

IVAN ŠNAUKO LIKAVKA 73

PONÚKAME
VÝROBA, MONTÁŽ POMNÍKOV
ŠIROKÝ VÝBER POMNÍKOV A TVAROV Z PRÍRODNÉHO KAMEŇA

VÝHODNÉ CENY

AK NEMÔŽETE PRÍŠŤ RADI VÁS NAVŠTÍVIME
www.kamenarstvo-snauko.sk 0902 264 540

• rekonštrukcie bytov a domov
• hrubé stavby a betonáže
• zameranie a montáž okien, dverí, sieťok, žalúzií
• búracie a zemné práce
• zateplovanie rodinných domov
• dekoratívne omietky

PONÚKAM STAVEBNÉ PRÁCE

0902 494 945

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO 33cm DLHÉ

43€ /PRM **SMREK**
64€ /PRM **BUK**

0918 561 609

MONTES COMPANY

STRIEKANÁ IZOLÁCIA

LIKVIDÁCIA AZBESTU

www.montescompany.sk
0904 272 887

▲ STAVEBNÉ PRÁCE
▲ VÝSTAVBA RODINNÝCH DOMOV
▲ REKONŠTRUKCIE

0902 366 714

TEPUJEME

• KOBERCY
• SEDACIE SÚPRAVY
• KANCELÁRSKE PRIESTORY
• KRESLA
• MATRACE
• ČALÚNENÉ POSTELE

0948 010 845

IMG ENERGIE s.r.o.
VÁŠ PARTNER VO VYKUROVANÍ

PROJEKCIA • PREDAJ • REALIZÁCIE • SERVIS

INŠTALÁCIE

- VYKUROVANIE
- KANALIZÁCIA, VODA
- PLYNOINŠTALÁCIA
- PLYNOVÉ PRÍPOJKY
- TEPELNÉ ČERPADLÁ
- FOTOVOLTAIKA

ZREALIZUJEME DOTÁCIE PRE DOMÁCNOSTI

TEPELNÉ ČERPADLÁ
PELETKOVÉ KOTLE
FOTOVOLTAIKA

VIESMANN
climate of innovation

Palúčanská 54/371, Lipt. Mikuláš
(Palúdzka, areál bývalej STS)

0901 77 56 56
www.imgenergie.sk

pondelok - piatok
08.00 – 15.30 hod

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

Čujte.sk

Goralská komunita je novou národnostnou menšinou

www.cujte.sk

VIDITEĽNE VIAC PRE VÁŠ DOMOV

- OKNÁ
- OPLÔTENIE:
- HLINÍKOVÉ, OCEĽOVÉ GARÁŽOVÉ BRÁNY
- TIENIACA TECHNIKA
- ŽALÚZIE • ROLETY • SCREENY • MARKÍZY • PERGOLY

Levit s.r.o.
UL. 1. Mája 709, PASÁŽ LIPŤÁČIK, Lipt. Mikuláš
info@levit.sk • www.levit.sk • 0917 546 147

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA
ZDARMA

AUTOMATICÁ

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

TATRA TRADE s.r.o. KVALITA OD SLOVENSKEHO VÝROBCU

Vyšné Fabriky 32, Liptovský Hrádok
044/528 04 34, info@tatratrade.sk

Daruj lásku po kvapkách

Valentínska kvapka krvi 2025

V piatok 14. februára 2025 odštartuje 30. ročník kampane na podporu bezpríspevkového darčovstva krvi - Valentínska kvapka krvi. Jej slogan tento rok znie: Daruj lásku po kvapkách.

Kampaň odštartuje presne v deň sv. Valentína, 14. februára, mobilným odberom v priestoroch Divadla P. O. Hviezdoslava (DPOH) v Bratislave. Kampaň tento raz potrvá dva týždne, do 28. februára. V rámci mobilných odberov, ktoré organizujú územné a miestne spolky Slovenského Červeného kríža budú mať záujemcovia možnosť darovať krv aj v odľahlých regiónoch po celom Slovensku. „V čase, keď svet čelí konfliktom a neistote, je opäť nesmierne dôležité opakovane šíriť posolstvo mieru, solidarity a ľudskosti. Sloganom „Daruj lásku po kvapkách“ chceme zdôrazniť, že aj jednotlivci môžu prispieť k záchrane životov a zároveň vyjadriť svoj postoj k mieru. Našími zbraňami pritom môžu byť práve skutky dobra, akým je aj darčovstvo krvi,“ hovorí o kampani generálna sekretárka Slovenského Červeného kríža Zuzana Rosiarová.

Nádej, uzdravenie a nový začiatok

Darovanie krvi je jedným z najkonkrétnejších prejavov solidarity a ľudskosti. Kvapka po kvapke môže byť rozhodujúca pre ľudí v núdzi – od onkologických pacientov až po obeť nehôd či krízových situácií. Na rozdiel od akejkoľvek formy násilia, ktoré deštruuje telá aj duše, darovaná krv znamená nádej, uzdravenie a nový začiatok. „Krv nie je voda. Nedá sa otočiť kohútikom a natanokovať. Krv je život a život má cenu, ktorá sa meria cez iné životy. Cez ich symbiózu, prieniky a spojenia. Cez empatiu a kooperáciu. Darovať krv je vrchol spolupráce. Nevyhnutnosť a prejav ultimátnej ľudskosti. Sme hrdí na tých, ktorí krv darujú. Sme hrdí, že môžeme byť súčasťou tohto projektu. Valentínska kvapka krvi v mori spolupatričnosti,“ hovorí o spolupráci na kampani riaditeľka DPOH Valeria Schulczová.

Ako sa na darovanie krvi pripraviť

- Vypite dostatok vody.
- Ak ste chorý, doliečte sa. Len zdravý môžete darovať krv.
- Pred darovaním krvi minimálne 8 hodín nefajčite.



Ilustračné foto.

zdroj foto SČK

- Alkohol vynechajte aspoň 12 hodín pred darovaním krvi
- Udržujte sa v dobrej kondícii.
- Naraňajkujte sa. Myslite pritom na pestrosť stravy – pečivo, vložky, banán. Vyhnite sa tučným masným jedlám aj údeninám.
- Doprajte si kvalitný spánok.
- Večer pred darovaním, krvi nechodte cvičiť do posilňovne a vyh

hnite sa ťažkej manuálnej práci.

Pozor!

Kto môže darovať krv

Krv môže darovať každý zdravý človek vo veku 18 až 60 rokov, ak váži minimálne 50 kilogramov.

Informácie poskytol Slovenský Červený kríž (SČK)

» ren

teplo  chladno

📍 SHOWROOM - Hlavná 19, Žilina
☎️ 0948 863 388
🌐 www.teplochladno.sk

MIMORIADNA PONUKA
KOMPLETNÉ SETY TEPELNÝCH ČERPADIEL

zľava
3800
eur

DOTÁCIA
NAVIAC
až do výšky
4370 eur



HITACHI Yutaki S 14 kW
11 534,57 € **8 134,57 €**
Po dotácii: **4 334,57 €**

HITACHI Yutaki S 16 kW
11 592,86 € **8 192,86 €**
Po dotácii: **4 392,86 €**

VRÁTANE INŠTALÁCIE
AJ INŠTAL. MATERIÁLU

Platí len do vypredania zásob.

VYKURUJTE EFEKTÍVNE
S TEPELNÝM ČERPADLOM

ŠPIČKOVÁ JAPONSKÁ KVALITA VYROBENÁ V EURÓPE
ekologické a efektívne technológie



✓ poradíme pri výbere ✓ pomôžeme s dotáciou ✓ odborne inštalujeme ✓ odborne servisujeme

TEPELNÉ ČERPADLÁ • KLIMATIZÁCIE • FOTOVOLTAIKA • VETRANIE • VYKUROVANIE

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka
komínov od 15€/m zdarma

tel: 0907 265 361

MONTÁŽ
V CELEJ SR

Realizujeme • Strojové omietky

- Sádrokartóny
- Prerábky kúpeľní
- Hrubé stavby



tel. 0904 194 814
strojoveomietky@gmail.com

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

POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.03.2025**

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

- DREVO 1,8m ukladané 180€
- PELETY A2 210€/t
- PELETY A1 SVETLÉ 250€/t
- EKOHRÁŠOK ČIERNY PREMIUM 28MJ 330€/t
- BUKOVÉ/ SMREKOVÉ BRIKETY RUF 220€/t
- UHOĽNÉ BRIKETY 320€/t
- VALCOVÉ BRIKETY 230€/t

BE-PROSTAV...



dovoz zdarma

tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

PÍLA 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

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

0905 279 418
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

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

STAVEBNÉ PRÁCE

KÚPEĽNE, OBKLADY, DLAŽBY

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

TEL: 0951 387 690

20. februára 2001 Výročia a udalosti
agent FBI **Robert Hanssen bol zatknutý** za
špionáž pre Rusko a odsúdený na doživotie

Píla Vasil'ov s.r.o.

Pelety A1
certifikované

VŠETKO
SKLADOM



**PELETY
BRIKETY**

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM
DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907 105 008

→ MONTÁŽ ŽALÚZIÍ
sietok a roliet
všetkých typov

→ Oprava
→ Údržba

Zameranie a ponuka ► ZDARMA

0907 823 388
044/ 559 36 80
martin.danaj@gmail.com

DACH PRO STRECHY

+421 903 511 778

strechy@dachpro.sk
DACH PRO - Strechy
www.dachpro.sk

- REALIZÁCIE STRIECH
- REKONŠTRUKCIE STRIECH
- KLAMPIARSKÉ PRÁCE
- POKRÝVAČSKÉ PRÁCE
- MONTÁŽ ODKVAPOVÝCH SYSTÉMOV
- MONTÁŽ STREŠNÝCH DOPLNKOV

VCHODOVÉ
DVERE

VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV

15-bodové bezpečnostné zamykanie
zvukovotesniaca a tepelná izolácia
oceľová zosilnená konštrukcia



cena od
409 €
+ montáž

záručný
a pozáručný
servis

DOPRAVA ZDARMA

0917 678 746
www.vchodove-dvere.sk

Stravovanie si treba adekvátne upraviť

Nezabúdajme v zimnom období na vitamíny

Na to, aby sme sa počas zimného obdobia udržali v čo najlepšom zdraví, je podľa odborníkov potrebné dbať na dodržiavanie telesnej aktivity, dostatočný pobyt vo vonkajšom prostredí a tiež by sme sa mali uistiť, že v strave prijímame dostatok živín a vitamínov.

„Živiny sú najlepšie a väčšinou dostávajúce z konzumovanej stravy, obrátenie sa na suplementy je častokrát potrebné len v krajných prípadoch,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava MUDr.Šranková z tamojšej Poradne zdravia. Keďže naše telo v najväčšom počte získava vitamíny z čerstvej zeleniny a ovocia, ktoré sa v zimnom období vyskytujú v menšom množstve, je podľa odborníčky potrebné si stravovanie adekvátne upraviť.

MUDr.Šranková zároveň približuje, na ktoré vitamíny by sme nemali zabúdať a kde ich môžeme nájsť:

VITAMÍN C

Vitamín C je vo vode rozpustný vitamín a veľmi účinný antioxidant. Medzi jeho účinky patrí posilňovanie imunitného systému, čím podporuje obrannú schopnosť, hojenie povrchových rán, spevňovanie steny ciev a podporuje vstrebávanie železa.

Denná dávka - Odporúčaná denná dávka vitamínu C u dospelých je približne 70-100mg. Väčšie množstvo je potrebné u ľudí so zvýšenou psychickou námahou, u ľudí so zvýšenou fyzickou aktivitou, u starších a dlhodobo chorých ľudí, tehotných žien a u fajčiarov.

Čo ak chýba - Pri nedostatku vitamínu C môže okrem iného dôjsť k oslabeniu imunity, a teda častejšiemu ochoreniu na infekcie, vyskytuje sa pomalé hojenie rán, častejšie sa môžu objaviť zápalové dšien, únava, anémia či sklon k depresiam.

Kde ho hľadať - Bohatým zdrojom vitamínu C sú napríklad čerstvé citrusové plody – pomaranče, citróny, ďalej kivy,

paradajky, brokolica, hrášok, kapusta, karfiol, jablká či ríbezle.

KYSELINA LISTOVÁ - VITAMÍN B9

Kyselina listová je vo vode rozpustný vitamín a patrí do vitamínov skupiny B. Je potrebná na správnu funkciu nervového systému a tvorbu kostnej drene a zvyšuje odolnosť organizmu.

Denná dávka - Dospelí by mali denne prijímať 0,4mg a tehotné a dojčiacie ženy 0,6mg/deň.

Čo ak chýba - Pri nedostatku kyseliny listovej môže dôjsť k vzniku anémie, k zvýšenej únave, slabosti a nadmernej spavosti.

Kde ho hľadať - Zdrojom kyseliny listovej je napríklad špenát, kapusta, karfiol, brokolica, marhule, strukoviny, kvasnice, celozrnné obilniny, mrkva, mliečne výrobky.

VITAMÍN D

Vitamín D je v tukoch rozpustný vitamín, ktorý sa vytvára pôsobením slnečného svetla v pokožke zo svojho



Ilustračné foto.

zdroj foto cattalin pixabay

provitamínu. Pomáha pri vstrebávaní vápnika do kostí, podporuje hojenie pokožky, pomáha podporovať imunitný systém. Vitamín D taktiež vplyva na nervový systém, ovplyvňuje náladu a pomáha pri depresii. Kvôli nedostatku

dávka pre dospelých je približne 0,1mg/deň.

Čo ak chýba - Pri nedostatku vitamínu D dochádza k zvýšenej lámavosti kostí, taktiež sa u človeka môže vyskytnúť zvýšená podráždenosť a poruchy spánku.

Kde ho hľadať - Na získanie jeho dostatočného množstva je dobré stráviť aspoň 15 minút denne vonku v čase, kedy je slnko najsilnejšie. V strave sa vyskytuje v napríklad vo vajčkách, mliečnych výrobkoch, hríboch či tučných rybách, ako napríklad tuniak, losos.

VITAMÍN E

Vitamín E je v tukoch rozpustný vitamín a antioxidant. Podporuje tvorbu červených krviniek, zúčastňuje sa obnovy tkanív a pomáha pokožke udržať svoju hebkosť a pružnosť.

Denná dávka - Odporúčaná dávka u dospelých je približne 15mg/deň.

Kde ho hľadať - Vitamín E je možné nájsť v arašidoch, cereáliách a v špenáte, brokolici, kapuste či v avokáde.

Tip - V zime pôsobením chladného vzduchu a vetra ľahšie vysychá pokož-



Ilustračné foto.

zdroj foto DianaLavrova

slnečných lúčov v zimnom období môže dochádzať k deficitu vitamínu D častejšie ako v inom období počas roka.

Denná dávka - Odporúčaná denná

ka, a preto je dobré si ju ošetrovať krémami, ktoré obsahujú tento vitamín. Ošetrovaná pokožka je potom chránená pred poškodením, čo je dôležité najmä u ľudí s citlivejšou pokožkou.

VITAMÍN A

Vitamín A je taktiež v tukoch rozpustný vitamín a dôležitý antioxidant pomáhajúci pri podpore imunity, podporuje rast a obnovu tkanív a tým regeneruje poškodenú pokožku, podporuje zdravie kostí a zubov a pomáha udržiavať dobrý zrak.

Denná dávka - Odporúčaná dávka u dospelých je približne 0,8mg/deň.

Čo ak chýba - Pri nedostatku sa môže vyskytnúť častejší zápal očných spojoviek, vysychanie pokožky, zníženie imunity a sklon k zápalom.

Kde ho hľadať - Vitamín A sa nachádza napríklad vo vajčkách, mliečnych výrobkoch, tučných rybách, žltom ovocí, mrkve, žltej alebo tmavozelenej zelenine, napríklad v špenáte.

Informácie poskytol RÚVZ Bratislava



Ilustračné foto.

zdroj foto BuyMeACoffee pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto PhotoEnduro pixabay

Čujte.sk

Banská Bystrica „Mesto pod Urpínom“



www.cujte.sk

Nové študijné odbory aj modernizácia

Žilinský samosprávny kraj má v zriaďovateľskej pôsobnosti 56 stredných škôl a 1 jazykovú školu. V kraji pôsobí 84 stredných škôl a tie môžu do 1. ročníka v školskom roku 2025/26 prijať celkovo 7 065 žiakov.

„Najvyšší záujem je o štúdium na gymnáziách, obchodných akadémiách, stredných zdravotníckych školách a stredných priemyselných a odborných školách so zameraním na informačné technológie, stavebníctvo, elektrotechniku. Zo škôl, ktoré nie sú v zriaďovateľskej pôsobnosti žilinskej župy, je najvyšší záujem o štúdium na bilingválnych gymnáziách,“ informoval Žilinský samosprávny kraj.

Nové študijné odbory

Nové študijné odbory, ktoré kraj v novom školskom roku ponúkne, reflektujú súčasné požiadavky trhu práce. Spomenúť môžeme možnosť štúdia v učebnom odbore barbier, barbierka, ktorý počíta aj s duálnym systémom vzdelávania so zameraním na starostlivosť o telo. Rovnako ide o štúdium v novom študijnom odbore s maturitou pedagogický asistent, pedagogická asistentka, ktorí v školských podporných tímoch chýbajú a sú žiadani. Žiadaný je aj študijný odbor s maturitou z oblasti IT informačné a digitálne technológie, ktorý ponúknu v školskom roku 2025/26.

10 - ročné skúsenosti s duálnym vzdelávaním

Žilinský samosprávny kraj patrí medzi lídrov v systéme duálneho vzdelávania na Slovensku. Aktuálne je do neho zapojených 1351 žiakov, 201 zamestnávateľov a 30 stredných škôl. „Skúsenosti potvrdzujú, že žiaci, ktorí absolvovali takéto stredoškolské vzdelávanie, sú nielen lepšie odborne a prakticky pripravení, ale nadobudli požadovanú úroveň zamestnaneckých a pracovných návykov, ktoré tak chýbajú absolventom,“ uviedla žilinská župa.

Modernizácia odborného vzdelávania

V minulom roku prebiehali viaceré investičné akcie. Rekonštrukcia Konzervatória v Žiline za 2 mil. eur, komplexná rekonštrukcia strediska praktického vyučovania SOŠ obchodu a služieb v Martine pre odbor cukrár, tiež debarierizácia na 8 stredných školách.

Moja stredná - S výberom strednej školy pomáha študentom stránka www.mojustredna.sk, kde nájdu žiaci aj ich rodičia komplexné informácie o školách, študijných a učebných odboroch na všetkých 84 stredných školách v Žilinskom kraji.

» [ren](http://www.cujte.sk)

VITALITSPORT
Nove detské modely 2025
LEADER FOX

+421445221528

PREDAJNE: Moyzesova 187, L. Hrádok
Moyzesova (budova Vitalit), L. Mikuláš
E-shop: www.vitalitsport.sk

Keno 16"

skutočné farebné prevedenie



Keno 18"

skutočné farebné prevedenie



CONTINENTAL L960mm Klinový remeň
HLINÍKOVÝ 6061 Rám
30T, HLINÍKOVÉ KLJKY, L: 102mm Převodník
KOTUČOVÉ MECHANICKÉ Brzdy
140mm Kotouče
16" PM-B015 Pláště
8,2kg (bez pomocných koliesok) Hmotnosť

CONTINENTAL L960mm Klinový remeň
HLINÍKOVÝ 6061 Rám
PREVODNÍK, PRE KLINOVÝ REMEŇ, HLINÍKOVÉ KLJKY L: 105mm Převodník
KOTUČOVÉ MECHANICKÉ Brzdy
140mm Kotouče
18" PM-B015 Pláště
9kg Hmotnosť



0902 167 622 happyenglish.lm@gmail.com
Individuálne hodiny pre deti do 4 rokov.

inzerujte u nás

DAJTE O SEBE **VEDIEŤ**

prezentujte svoju myšlienku
zvyšte povedomie o svojej firme
zvyšte si tržby z predaja

☎ 0907 673 928

✉ liptovsko@regionpress.sk

Vaša reklama
liptovsko@regionpress.sk



23. februára 1952

premiér Spojeného kráľovstva **Winston Churchill vyhlásil**, že jeho krajina **vyvinula atómovú bombu**

Výročia a udalosti

PREDAJ VÝROBKOV ZO 100% OVČIEHO Mlieka

ČERSTVÝ OVČÍ SYR / MĚNÝ OVČÍ SYR
OŠTIEPOK NEMĚNÝ / OŠTIEPOK MĚNÝ
100% OVČIA BRYNŹA / ŽINCICA

MOŽNOSŤ OBJEDNÁVOK:
AGROSINA@GMAIL.COM
0944 935 707

AgroSina

SLOVENSKÝ PRODUKT

PRVČINA LEHOTA

21. februára 2018

v obci Veľká Mača **došlo k vražde** investigatívneho novinára **Jána Kuciaka a jeho priateľky Martiny Kušnírovej**

Výročia a udalosti

online noviny pre všetky regióny **WWW.REGIONPRESS.SK**

LNŠP Liptovský Mikuláš ponúka

na prenájom formou
Zámeru priameho nájmu
nebytové priestory za účelom –
skladové priestory o výmere
26,95 m² v priestoroch LNŠP
Liptovský Mikuláš. Podmienky v
plnom znení je možné nájsť na
www.nsplm.sk, www.zilinskazupa.sk a na úradnej tabuli
ŽSK a LNŠP.

59-0011

23. februára 1991

Druhá vojna v Perzskom zálive: pozemné jednotky prekročili saudskoarabskú hranicu a vošli do Kuvajtu, čím začala pozemná fáza vojny

Výročia a udalosti



WWW.REGIONPRESS.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

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

Prijmeme
do zamestnania
ŽERIAVNIKA
plat dohodou
0905 501 318

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

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€
- **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**

ASISTENT MANAŽÉRA PREDAJNE (M/Ž)

LIPTOVSKÝ HRÁDOK

www.lidl.sk
SEKCIA KARIÉRA

NÁSTUPNÁ
MESAČNÁ MZDA

1 470 €

38,75 HOD./TÝŽ.
+ PRÍPLATKY

ŠIROKÝ VÝBER
BENEFITOV
V HODNOTE
VIAC AKO
800 € ROČNE



Správna voľba



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

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 RUČIME!

Kontakt: +421 949 623 050

BEZ WAPKY

DOM KAVY

DOMKAVY.SK TRNAVA

KAVOVARY5

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

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

decorem

od 9,10 EUR od **8,19 EUR**

KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

decorem

od 37,00 EUR od **33,30 EUR**

KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

-10%

decorem

od 18,00 EUR od **16,20 EUR**

KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

Svetový deň boja proti rakovine

Nevynechávajme preventívne vyšetrenia

Nádorové ochorenia sú v Slovenskej republike druhou najčastejšou príčinou hospitalizácií a druhou najčastejšou príčinou úmrtí. Na rakovinu u nás každý rok zomrie približne 13 000 ľudí, pričom v roku 2022 to bolo 12 773. Pri príležitosti Svetového dňa boja proti rakovine, ktorý si vo februári pripomínáme, o tom informovalo Ministerstvo zdravotníctva SR.

U mužov sú najčastejšími nádorovými ochoreniami karcinóm prostaty, karcinóm hrubého čreva a konečníka a karcinóm pľúc. U žien vedie karcinóm prsníka, karcinóm hrubého čreva a konečníka a karcinóm tela matrice. Medzi najčastejšie onkologické ochorenia u detí patria leukémia, zhubné nádory mozgu a lymfómy. „30 až 50 percentám nádorových ochorení pritom môžeme predísť. Skrining onkologických chorôb, takzvaná onkokontrola, je jedným z najúčinnejších nástrojov na boj proti rakovine. Slúži na zachytenie onkologickej choroby vo včasných štádiu v zdanlivo bezpríznakovej populácii. Včasné odhalenie rakoviny zvyšuje šance na úspešnú liečbu a zároveň je menej nákladné na zdravotnú starostlivosť,“ uviedol rezort zdravotníctva.

Hradené sú tri druhy onkokontroly

V Slovenskej republike sa v súčasnosti vykonávajú tri druhy onkokontroly plne hrazené z verejného zdravotného poistenia: skrining rakoviny krčka matrice, rakoviny hrubého čreva a konečníka a rakoviny prsníka. V štádiu prípravy sú podľa ministerstva zdravotníctva momentálne programy skriningu rakoviny pľúc a skriningu rakoviny prostaty.

Obmedzenie rizikových faktorov

Dôležitou súčasťou primárnej prevencie je podľa odborníkov aj obmedzenie rizikových faktorov, ktoré prispievajú k vzniku nádorových ochorení. Ide najmä o fajčenie, konzumáciu alkoholu, obezitu, nedostatok fyzickej aktivity či infekciu vírusmi, akým je napríklad ľudský papilomavírus (HPV). „Infekcia HPV môže spôsobiť rakovinu krčka matrice, vagíny, vulvy, konečníka, penisu, hlavy a krku. Najúčinnnejšou prevenciou proti HPV infekcii, akú má svet v súčasnosti k dispozícii, je očkovanie. V Slovenskej republike je hrazené z verejného zdravotného poistenia dievčatám a aj chlapcom vo veku od 12 až do dovŕšenia 15 rokov,“ uzavrel rezort zdravotníctva.



Ilustračné foto.

zdroj foto AlarconAudiovisual pixabay

Prečo ísť na vyšetrenie krčka matrice?

Na dôležitosť skriningových vyšetrení, ktoré dokážu odhaliť onkologické ochorenie v skoršom štádiu, čím zachraňujú životy, upozornil v uplynulých dňoch aj Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR). „Pravidelné cytologické vyšetrenia pomáhajú odhaliť rakovinu krčka mater-

nice v štádiách, kedy je liečiteľná. U žien v reprodukčnom a produktívnom veku je to druhý najčastejší druh rakoviny, pričom najvyšší výskyt je zaznamenaný u žien vo veku okolo 45 rokov. Na Slovensku na rakovinu krčka matrice ochoreje ročne približne 600 žien a zomrie približne 200 žien,“ približujú odborníci a dodávajú, že vyšetrenie je určené ženám vo veku 23 - 64 rokov.

Prečo ísť na vyšetrenie prsníkov?

Pravidelné mamografické vyšetrenia prsníkov - nazývané skriningové mamografické vyšetrenia - odhaľujú rakovinu prsníka v štádiách, kedy je vysoká pravdepodobnosť na vyliečenie. „Ide o najčastejšiu rakovinu žien, pričom ročne sa na Slovensku zaeviduje viac ako 3 000 novozistených prípadov,“ upozorňujú odborníci a pripomínajú, že mamografické vyšetrenie prsníkov je určené ženám vo veku 50 - 69 rokov. „Vyšetrenie trvá maximálne 5 minút. Pred vyšetrením je potrebné si spraviť základnú/bežnú hygienu, nenanášajte si žiadne krémy, antiperspiranty ani voňavky v oblasti dekolto, prsníka a podpažšia,“ uzatvárajú odborníci z ÚVZ SR.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



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

**-10%
ZĽAVA**

Stoličkové výťahy Stannah, žiť doma nezávisle

Stoličkové výťahy sú naším rodinným podnikom. Sme hrdí na to, že môžeme slovenským domácnostiam dodávať najbezpečnejšie a najodolnejšie schodiskové výťahy v odvetví.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 158 rokov výrobcu



Na celom Slovensku

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

* Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 28.02.2025

REYMONT

- Zimné záhrady
- Zasklenia terás, balkónov
- Prístrešky a Pergoly
- Zábradlia

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

**Profesionálna montáž.
Doprava ZADARMO
po celom Slovensku!**

+421 944 333 818
info@reymont.eu
www.reymont.eu

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

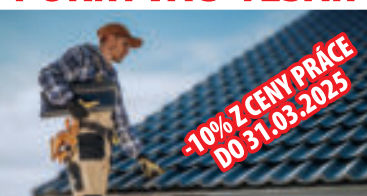
Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

POKRÝVAČ- TESÁR



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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

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

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

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

Záruka 25 ROKOV

Zaplatíte len **2190€***

Špeciálna ponuka
Ak si zaobstaráte 5kW elektrárň

DOSTANETE 10kW

menič napätia namiesto 5kW v úžasnej cene **2790€**

11ks 10kw Menič

Akcia na 10kW menič Platí pre prvých 50 zákazníkov

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€***

Záručný servis zabezpečuje výrobca

*Cena vrátane montáže