

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

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

VÝKUP KOŽI
a **PREDAJ KRMÍV**
PREDAJ MLÁDOK DOMINANT
od 3.3. 2025
Viac info **str. 10**

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

MONTEŠ COMPANY
STRIEKANÁ IZOLÁCIA
LIKVIDÁCIA AZBESTU
www.montescompany.sk
0904 272 887

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

FAGAN S.R.O. VIDEO SLUŽBY

LETECKÉ ZÁBERY Z DRONU
LEGÁLNE
s licenciou na výkon leteckých prác
Jožo FAŠÁNOK 0905 666 303 www.jozofasanok.sk

MASÁŽE Marianns
Objednávky: 0949 628 191
masazemarianne@gmail.com
Poľná 5666/34, Ružomberok
masaze.marianne
PLATBA V HOTOVOSTI

0915 628 451
0908 231 689
• **Zemné a výkopové práce**
• **Ploty**
• **Zámkové dlažby**
• **Práca s hydraulickou rukou**
• **Rozvoz sypkých materiálov**

VIDITEĽNE VIAC PRE VÁŠ DOMOV

- **OKNÁ**
- **OPLIETENIE:**
- **HLINÍKOVÉ, OCEĽOVÉ GARÁŽOVÉ BRÁNY**
- **TENIACA 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

HLADÁME MONTÁŽNIKOV

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA
ZDARMA

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

lyservis.com

WWW.VEPO-POREZ.SK
MONTÁŽ, KTORÚ
HRAVO ZVLADNE KAŽDÝ
• pre stolárov
• pre domácich kutilov
• pre bežných ľudí
NEVÁHAJTE!
OBJEDNAJTE!
ATRAKTÍVNA CENA!
67,80€
VYSUVNÁ VNÚTORNÁ ZRUKOVKA S NASTAVENÍM DO SIŤKY
OD 400 DO 800MM
OD 700 DO 1100MM

Výroba a predaj štiepaného buka
v palete 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



OD PONDELKA

OD PONDELKA 24. 2. DO NEDELE 2. 3.
ALEBO DO VYPREDANIA ZASOB

NEPREHLIADNITE ZĽAVY -50% MINIMÁLNE

**58%
ZĽAVA**

52.99*
21.99

Pracie kapsuly/
Tekutý prací gél/
Prací prášok
72/100 praní
rôzne druhy

1 pranie od
0.22



**58%
ZĽAVA**

5.99***
2.49

Jahody
500 g balenie



**42%
ZĽAVA**

2.59***
1.49

Cherry paradajky
500 g balenie



Lidl
STANOK
KROKOVANÉ

**50%
ZĽAVA**

14.99*
7.49

Instantná káva
200 g
rôzne druhy



**53%
ZĽAVA**

8.59*
3.99

Tuniak
3 x 65/80 g = 195/240 g
rôzne druhy



1 kus iba
1.33

ŠPECIALITY INŠPIROVANÉ FRANCÚZSKOM



12 kusov

3.69

Makrónky
12 x 12 g = 144 g



**34%
ZĽAVA**

6.35
4.19

Bravčové karé XXL
cena za 1 kg
v celku, bez kostí



**29%
ZĽAVA**

2.79
2.69

Kuracie stehná
cena za 1 kg
homé/dobré





BOBRIA SILA V AKCII

VÝHODNÉ FEBRUÁROVÉ PONUKY



~~7,49~~ m²
-1,50 €
6,99 m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA „RUSTIC“

19,3 × 138,3 cm, hrúbka 8 mm.
Obsah balenia 1,868 m². OBI č. 5325196

~~10,99~~ m²
-1,90 €
8,99 m²

DLAŽBA „YORK“ BEIGE

15,5 × 62 cm, vzhľad dreva,
matná, odolná voči mrazu. PEI4,
R10. Obsah balenia 1,34 m².
OBI č. 2425171



~~16,99~~ m²
-2 €
14,99 m²

VINYLOVÁ PODLAHA DUB „BOLOGNA“

18 × 122 cm, hrúbka 3,5 mm. Obsah balenia 2,635 m².
OBI č. 2106839



~~94,99~~ ks
-15 €
79,99 ks

AKUSTICKÝ PANEL

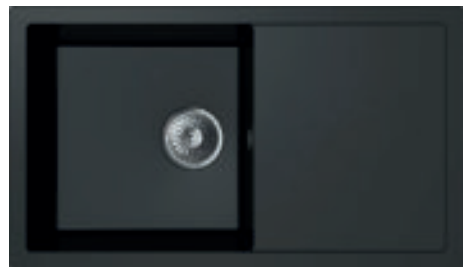
240 × 60 cm. Dekor dub prírodný, plst' čierna.
OBI č. 2144582



~~109,99~~ ks
-10 €
99,99 ks

UMÝVADLOVÁ SKRINKA „GAJA“¹

Rozmer: 52 × 60 × 41 cm, z laminovanej
drevotrieskovej dosky, so systémom tichého dovierania
Soft-Close, keramické umývadlo s prepadom a otvorom
na batériu. OBI č. 2478824



129,99

GRANITOVÝ DREZ „BLISSANO“

Rozmer: 76 × 44 × 19,5 cm, obojstranne použiteľný
drez, odolný voči výkyvom teplôt a vysokým teplotám
až do 280 °C. OBI č. 2087500

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

¹Batéria nie je súčasťou balenia.
Platí od 21.2. do 6. 3. 2025 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Bezplatný týždenník

LIPTOVSKO
MIKULÁŠKO-RUŽOMBERKO

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

DISTRIBÚCIA (32720 domácností)

pámy týždeň:

Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Švošov, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okoličné, Patúdzka, Černová, Hrboltová, Bešeňová, Ivachnová, Kalameny, Komjatná, Likavka, Liptovská Osada, Liptovská Teplá, Liptovské Revúce, Liptovské Sliace, Lisková, Lúčky, Ludrová, Stavičnica, Valaská Dubová.

nepámy týždeň:

Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okoličné, Patúdzka, Černová, 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, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlchy, Vlchy-Krmeš, Vlašky, Závažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka.

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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCIKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUCIENECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DI-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VI-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Fašiangy oslávmu sprievodom aj veselícou

Fašiangy sú symbolom radosti, hojnosti a veselosti. Typické pre toto obdobie bývali časté ľudové veselice. Aj do nášho hlavného mesta sa vracajú slávnosti najrotopašnejšieho dňa v roku - Bratislavské fašiangy. Tradičný sviatok v modernom prevedení si budú môcť Bratislavčania, Bratislavčanky i návštevníci a návštevníčky mesta užít v pestrom fašiangovom sprievode. Jednodňový festival začne v sobotu 1. marca detským programom už o 10.00 h a ukončí ho tanečná a hudobná veselica do 22.00 h v Starej tržnici.

Deti aj rodičov budú oorganizovať čakať na Námestí Nežnej revolúcie už o 10.00 h, kde program otvorí verejná nahrávka Rádia Junior s Brepťákovcami, škola ľudového tanca pod vedením Stanislavy Marešovej z Tanečnej školy Veterinica. Najmenší sa zabavia na divadelnom predstavení od THEATRO CARNEVALO a vystúpení vily Tinti Linti. Program ukončí Folklórny súbor Poleno. V Starej tržnici sú pre deti aj rodičov pripravené workshopy na výrobu masiek, zapletanie vrkočov aj špeciálna digitálna maska v spolupráci s Jánom Šickom a Antonínom Kindlom.

Veľký fašiangový sprievod v uliciach

Po úspešných predchádzajúcich ročníkoch vytvorí Bratislavské kultúrne a informačné stredisko (BKIS) aj počas týchto fašiangov príležitosť na bláznivú zábavu vo Veľkom fašiangovom sprievode. Víta-

né sú masky od výmyslu sveta, transparenty, tanečné či divadelné zoskupenia s chuťou na nezvyčajný deň a vybočenie z každodenných povinností. Zraz sprievodu je na Hviezdoslavovom námestí o 16.30 h s hudobným doprovodom Kuštárovcov. Podujatie až do večerných hodín moderátorsky zastreší Lacko Čmorej. Účastníčky a účastníkov sprievodu privíta pred Starou tržnicou kapela Muzička.

Večer pre milovníkov a milovníčky funky hitov

Z exteriéru sa fašiangový sprievod presunie do priestorov Starej tržnice. Fašiangovú veselicu otvorí o 18.30 h tanečný latino karneval v podaní Dance with July & Morenas Dancegroup, následne vystúpia spievajúci herci divadla Astorka a ich priatelia známi ako hudobné zoskupenie Trezor. Najlepšie masky neodídu bez ocenenia. S aktuálnym ročníkom fašiangových osláv sa návštevníci podujatia rozlúčia s kapelou FUNKIEZ, domácou stálicou s veselou funky zábavou.

» ren
zdroj foto BKIS

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

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

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

☎ 0951 387 690

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

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

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

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, omyetky, sádkokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

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

Realizujeme

- Strojové omyetky
- Sádkokartóny
- Prerábky kúpeľní
- Hrubé stavby

tel. 0904 194 814
strojveomietky@gmail.com

ADAM KRTKO

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

NONSTOP 0948 948 606

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO 33cm DLHÉ

43€ /PRM **SMREK**
64€ /PRM **BUK**

0918 561 609

Chcete si
podať riadkový
inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) LI (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP LI 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätou SMS, ktorú Vám vyúčtuje váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text do 100 znakov 2 €
• Text nad 100 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznamenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „LI“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

REMESLO LM

náradie majstrov

SPECIALISTA 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 ~~1720,57€~~
1299€

MILWAUKEE M12 FUEL™
Kompaktná vrtáčka s príklepom
M12 FPD2-0
~~227,54€~~ **159€**

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

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

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

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

STAVEBNÉ PRÁCE

- ✓ KÚPEĽNE / OBKLADY
- ✓ DLAŽBY

BYTOVÉ JADRÁ, STIERKOVANIE, MAĽOVANIE, BEZBARIÉROVÉ KÚPEĽNE, PĽAVAJÚCE PODLAHY, DVERE MONTÁŽ

0951 387 690

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

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

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť

- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

0950 266 604

ZABEPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLÝCH STRIECH na KLÚČ

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

TEPLO A POHODA S EKOPALIVAMI OD NÁS

20€ ZĽAVA pri osobnom odbere

Bukové brikety 960 kg / 265 € 600 kg / 205 €	Smrekové brikety 960 kg / 265 € 600 kg / 205 €	Drevo v kletke 1 prm / 187 € 1,7 prm / 227 €	Smrekové peletky A1 1005 kg / 302 € 780 kg / 256 €
---	---	---	---

DOVOZ v rámci Liptova ZDARMA

OBJEDNAJTE: 0905 546 999

www.ekoliptov.sk info@ekoliptov.sk

Píla Vasil'ov s.r.o. PELETY BRIKETY

Pelety A1 certifikované

VŠETKO SKLADOM

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907105 008

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

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

kamstav

kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

RUŽOMBEROK
kontakt: 0908 965 976

SERIÓZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

-50% na všetky pomníky

Výroba kuchynských prac. dosiek, krbov, schodov, parapiet z materiálov mramor, žula, travertíny, quartzit, umelý kameň, onyx

Či bežné okuliare zmiznú z trhu?

MULTIFOKÁLNE OKULIARE

pre ďalekozrakých ľudí s novou optickou technológiou

Či so svojimi okuliarmi môžete čítať len knihy a noviny a SMS či text na monitore počítača sú už rozmazané? Používate niekoľko párov okuliarov: jedny na čítanie, jedny na počítač a ďalšie na mobil?

Aby ste normálne fungovali, už nepotrebuje 2 alebo 3 páry okuliarov. Nemusíte si neustále jedny dávať dole a druhé nasadiť. Taktiež nie je potrebné vymieňať okuliare za nové, pretože Vaša zraková chyba sa po roku opäť zmenila.

Teraz môžete mať **JEDNY** inteligentné multifokálne okuliare – na všetko! Mať ich:

- ľahko si môžete prečítať **noviny, knihu, menu reštaurácie**, vyriešiť krížovky
- TV môžete pohodlne sledovať **z bližšej i väčšej vzdialenosti**
- môžete ľahko prečítať SMS bez namáhania očí, bez ohľadu na osvetlenie, počasie
- budete môcť **čítať správy na počítači** bez namáhania očí
- môžete rýchlo **navliecť ihlu, opraviť retiazku, nalakovať nechty**



Navliekanie ihly



Drobný text



SMS



Obrazovka počítača

Multifokálne šošovky, ktoré sa prispôbia Vašej zrakovkej chybe

Automatické zaostrovanie od +0,5 do +2,5 dioptrií

Ľahké a odolné rámy so silnými pántmi

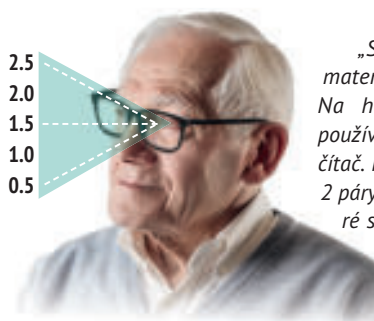
Univerzálne, klasické rámy, ktoré sa hodia každej tvári

JEDNY na všetko!

Prispôbia sa vzdialenosti a Vašej poruche zraku, a všetko vidíte ostro a jasne.

- dokonca si môžete prečítať **príbalový leták napísaný veľmi malým písmom**, pretože okuliare majú zabudovanú funkciu automatického priblíženia

2.5
2.0
1.5
1.0
0.5



A to všetko bez návštevy u očného lekára, bez miňania peňazí v optike a bez starostí s prispôbením!

Nezáleží na tom, či máte +2,5 dioptrie, +2 dioptrie alebo možno len +0,7 dioptrie. Hneď ako si ich nasadíte, **inteligentné multifokálne okuliare** sa prispôbia Vašej zrakovkej chybe - pre každé oko zvlášť - a hneď všetko jasne uvidíte. Ako je to možné?

Tajomstvom týchto úžasných okuliarov je **nová technológia multifokálnych šošoviek Flexi Vision**. Hoci zvonku tieto šošovky vyzerajú ako bežné dioptrické okuliare, majú úplne inú konštrukciu. Sú prstencového tvaru a majú zabudované rôzne optické mohutnosti, ktoré sú rozložené koncentricky od najslabšej po najsilnejšiu. Vďaka tomu Vaše oko v spolupráci s Vaším mozgom **zachytí správne zaostrenie už za 0,14 milisekúnd a prispôbi ho obrazu**, ktorý vidíte. Preto – bez ohľadu na Vašu zrakovú vadu a rozdiely medzi jedným a druhým okom – vidíte všetko jasne z miesta. A môžete ľahko prečítať všetko: malé alebo veľké písmo z blízka aj z diaľky. Andrea z Bratislavy hovorí, ako multifokálne okuliare zmenili jej život:

„Som učiteľka matematiky v škole. Na hodine musím používať knihy aj počítač. Mala som teda 2 páry okuliarov, ktoré som si neustále menila – raz jedny, raz druhé. A viete, v triede sa človek zameraný na deti tiež často mylí. Tak som tieto okuliare neustále menila a deti sa smiali. Pred týmto trápením ma ale zachránili multifokálne okuliare. Mám ich neustále na nose a všetko vidím fenomenálne: či už na tabuli alebo v knihe, alebo keď kontrolujem prácu detí a prácu na počítači. A veľká je aj úspora peňazí, pretože nemusíte chodiť do optiky každý polrok.“

Ak sa chcete raz a navždy zbaviť problémov so zrakom, zaobstarajte si multifokálne okuliare s novou technológiou **Flexi Vision!** Teraz môžete mať jedny univerzálne okuliare na všetko: čítanie, šitie, remeslá, rybárčenie, sledovanie televízie a smartfón.

Prečo míňať stovky eur na nové okuliare? Jeden pár multifokálnych okuliarov vyrieši všetky Vaše problémy so zrakom!

Ale to nie je koniec! Tieto okuliare nielen **okamžite zaostrí obraz**, na ktorý sa sústredíte. Vďaka špeciálnej, flexibilnej konštrukcii šošoviek a zabudovaným mnohým optickým silám neunavujú Vaše oči a „nemrazia“ zrak ako bežné dioptrické okuliare. Keď ich nosíte, svaly Vašich očí nie sú napäté (ako v bežných okuliaroch), ale uvoľnené. To umožňuje Vašmu zraku odpočívať a časom sa zlepšovať. A nemusíte si vymieňať okuliare za nové!

Multifokálne okuliare sa prispôbia každej situácii, akémukoľvek svetlu a akejkolvek vzdialenosti – pretože šošovky **Flexi Vision** úzko spolupracujú s Vašimi očami a okamžite reagujú na Vaše potreby.

Prečo utrácať peniaze za niekoľko párov okuliarov? Načo sa trápiť, kažiť si zrak a preplácať? Získajte **JEDNY multifokálne okuliare na všetko!**

Čítajte, pozerajte televíziu, používať počítač a smartfón

Len do 28.02.2025 môžete využiť **ŠPECIÁLNU AKCIU!**

Zavolajte teraz a získajte originálny pár multifokálnych okuliarov s technológiou **Flexi Vision!**

Ponáhľajte sa! Akcia platí len pre prvých 100 osôb.

Okuliare dostanete poštou (v riadne zabezpečenom obale), nemusíte nič platiť vopred – až pri prevzatí zásielky.

Teraz **-70%!**

tel. **048/230 46 90**

Pon - Pia: 8:00 - 20:00, So - Ne: 9:00 - 18:00
(Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)

Flexi Vision Technology



Teraz len **65€**
19⁵⁰ €



REPowerEU prinesie Slovensku úplne novú energiu.

Iba zdravá krajina môže priniesť svojim obyvateľom kvalitný a vyvážený život.

„Rok 2025 sa bude niesť v znamení proklmatických investícií a reforiem kapitoly plánu obnovy REPowerEU. Slovensko investuje do vybavenia škôl a do odbornej prípravy pedagógov v oblasti zelených zručností. Naďalej pokračujeme v pomoci obnovy rodinných domov a verejných budov.

REPowerEU je nástroj, ktorým upravíme spôsob nášho fungovania vďaka novým technológiám tak, aby sme Zem zaťažovali menej, no nemuseli sa

mať kvôli tomu horšie. Už dnes realizujeme konkrétne a adresné opatrenia, ktoré Slovensko spravia energeticky nezávislejšie, bezpečnejšie, a klimaticky neutrálnejšie.

Aktuálne sme z prostriedkov EÚ dostali 3,5 miliardy z celkovej alokácie 6,4 miliardy eur.

S podielom 54 % vyplatených zdrojov sme sa tak zaradil na piate miesto v EÚ a na prvé miesto vo V4.“



Peter Kmec
podpredseda vlády Slovenskej republiky pre Plán obnovy a znalostnú ekonomiku

Získané finančné zdroje použije Slovensko na podporu 4 kľúčových oblastí



150 mil. eur

obnova rodinných domov a verejných budov



150 mil. eur

modernizácia energetiky



85 mil. eur

udržateľná doprava – nové elektrické vlaky, električky a trolejbusové trate



15 mil. eur

vzdelávacie programy na rozvoj zelených zručností

Viete, že:



LED žiarovky sú až o 90 % úspornejšie a môžu vydržať až 25-krát dlhšie ako tradičné žiarovky?



Používanie plynových sporákov môže vyvolávať u detí astmu?



Jedna veterná turbína môže zásobiť elektrinou až 2000 domácností?



Pre viac informácií (napríklad aj o tom ako umiestniť solárny panel na strechu) sledujte “Zelené štvrtky” na sociálnych sieťach plánu obnovy.

Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]

SLEDUJTE NÁS NA FB
MY PODPORÍME VÁS
Liptovsko.sk



0907 673 928
 sme tu pre Vás

▲ STAVEBNÉ PRÁCE
 ▲ VÝSTAVBA RODINNÝCH DOMOV
 ▲ REKONŠTRUKCIE

0902 366 714

BRIKETY - UHLIE EKOHRÁŠOK
 PALETOVANÉ DREVO
 BRIKETY AJ NA PALETE

Uholné sklady Ružomberok
 Bystrická cesta - oproti Shell

UHLIE JE POD STRECHOU

OBJEDNÁVKY: **0907 674 081**

STRIEKANÉ IZOLÁCIE
 12,50 €/m² pur pena, hrúbka 20 cm
 0,58 €/m² hrúbka 1 cm

AKCIA
 omičky pucovka od 5,05€ s materiálom

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

STAVEBNÉ PRÁCE
 tel: **0915 363 983**

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

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

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH

výškové práce **0947 102 999**

RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV

opílovanie konárov
 redukcia stromov

www.altitudo.sk 0917 578 839

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
 popolnosť: 1,3%

NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
 Rozvoz aj v sobotu

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

Služba ľuďom v tichu kláštora

Vedú prísny život modlitby a pokánia. Denne majú vyhradený čas na eucharistickú poklonu, kde Bohu pri-nášajú úmysly a potreby celého sveta. Žijú za múrmi kláštora v klauzúre, ktorú opúšťajú iba v prípade núdze. Osem rehoľníčok a jedna kandidátka nasledujú Krista v úplnej chudobe.

„Celkom sa zverujeme Božej prazretelnosti,“ vysvetľujú sestry klarisky v Harare, hlavnom meste afrického štátu Zimbabwe. Sestry svätej Kláry z Assisi žijú radikálnu chudobu v odkázaní na milodary a prácu vlastných rúk. Vyrábajú hostie, sviece a liturgické rúcha. Tieto práce sú v súlade s kontemplatívnym spôsobom života sestier, pretože ich vykonávajú v tichu a modlitbe. Zároveň poskytujú cennú službu miestnej cirkvi. Na slávenie Eucharistie, prameňa a centra duchovného života, sú potrebné hostie vo veľkom množstve.

Pečenie a vykrajovanie tenkých ob-látok si vyžaduje zručnosť a mimoriadnu opatrnosť. Cesto musí mať správnu hustotu, aby sa nelámali. Sestrám dlho chýbalo potrebné technické vybavenie, ktoré by im zjednodušovalo výrobné kroky. Ich práca tak napredovala pomaly. Každý mesiac dostávali objednávky na osemdesiat až sto tisíc kusov malých hostií a šesť tisíc kusov kňazských hostií, ktoré len s námahou dokázali dodať.

Dopyt však rástol a ukazovalo sa, že by bolo treba piecť aspoň dvakrát také množstvo. Pri svätých omšiach v hararskej arcidiecéze museli kňazi lámať hostie na polovicu, aby mohli všetci veriaci prijať sväté prijímanie.

Klarisky v Harare preto požiadali o pomoc pápežskú nadáciu ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi. Dobrodinci tejto nadácie zareagovali veľkoryso a vyzbierali potrebné prostriedky na nový stroj. Vďaka nemu môžu rehoľníčky prijať viaceré objednávky a dodávať hostie aj do susednej diecézy.

S vďakou za túto pomoc sestry píšú: „Ani nevieme, ako sa poďakovať vám aj dobrodincom, ktorí nám dali všetko, čo potrebujeme. Nech vás Boh požehná a to, čo ste venovali, nech vám mnohonásobne odplatí! Modlíme sa za vás a sme vám veľmi vďační!“

www.acnslovensko.sk



» acn zdroj foto ACN

Šikanovanie v školách – nové kroky

Minister školstva Tomáš Drucker predstavil nové kroky v prevencii a riešení šikanovania v školách. Prvým je nová smernica, ktorá má poskytnúť školám účinné nástroje na riešenie šikanovania a druhým je spustenie historicky prvej databázy preventívnych programov pre školy.

Nová smernica platná od začiatku februára rozširuje a spresňuje definíciu šikanovania na fyzické, verbálne, psychické a emocionálne šikanovanie tak, aby nedochádzalo k jeho spochybňovaniu. Informoval o tom rezort školstva s tým, že prvýkrát jasne identifikuje všetkých účastníkov. Oproti pôvodnej verzii nespomína len šikanovaného a šikanujúceho, ale aj svedkov a žiakov, ktorí môžu šikanovaniu nevedome napomáhať. „Dôraz kladie na dlhodobé preventívne programy. Jednorazové aktivity totiž majú minimálny účinok. Dlhodobé programy však môžu znížiť rizikové správanie až o 30 %. Klúčom je systematická práca so žiakmi, interaktívne vzdelávanie a zapojenie rovesníkov, ktoré budú prirodzenou súčasťou školského prostredia. Školy dostanú jasné metódy a osvedčené preventívne programy na prácu so žiakmi, učiteľmi aj rodičmi,“ uviedol rezort školstva a dodal, že tiež zavádza citlivejší prístup k preverovaniu šikanovania. Namiesto označenia „agresor“ hovorí nová smernica o „potenciálne šikanujúcom“. „Tento krok vychádza z poznatkov psychológov aj zahraničnej praxe. Ak

je dieťa nálepkou stigmatizované, šanca na účinnú pomoc sa znižuje a môže spôsobiť ďalšie problémy. Smernica posilňuje aj informovanosť rodičov. Budú mať jasne stanovené pravidlá, ako riešiť podozrenie na šikanovanie a na koho sa môžu obrátiť,“ objasnilo ministerstvo.

Databáza preventívnych programov Ďalším dôležitým krokom je podľa rezortu školstva historicky prvá databáza preventívnych programov na Slovensku, ktorú ministerstvo spustilo v spolupráci s Výskumným ústavom detskej psychológie a patopsychológie. Portál e-Poradenstvo je jediným centrálnym miestom, kde školy a odborníci nájdu overené metódy, webináre a praktické nástroje na prevenciu. „Šikanovanie v školách nie je problém, ktorý vyriešime jednou smernicou. Potrebujeme kombináciu prevencie, včasného riešenia a otvorenej komunikácie so žiakmi, rodičmi aj učiteľmi,“ dodal T. Drucker.

Ministerstvo uviedlo, že tiež pilotuje anonymné nahlasovanie šikanovania. Na stredných školách v Banskobystrickom kraji a jednej základnej škole testuje českú aplikáciu „Nenech to byť“, ktorá už v stovkách škôl v Česku úspešne funguje a je dostupná aj v slovenčine. „Anonymný nástroj dáva žiakom bezpečný priestor, aby sa so svojimi obavami zverili bez hanby prostredníctvom digitálnej komunikácie,“ uzavrel rezort školstva s tým, že pripravuje aj ďalšie opatrenia.

» ren

MERANIE ZRAKU

Sme tu pre Váš zrak

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

otváracie hodiny

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

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

22 rokov na trhu



56-0013

K dispozícii je aj očkovanie

Čierny kašeľ je vysoko infekčné ochorenie

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) informoval v uplynulých dňoch o aktuálnej situácii v súvislosti s výskytom čierneho kašľa (pertussis) na Slovensku a priniesol aj bližšie informácie o tomto infekčnom ochorení a možnostiach očkovania.

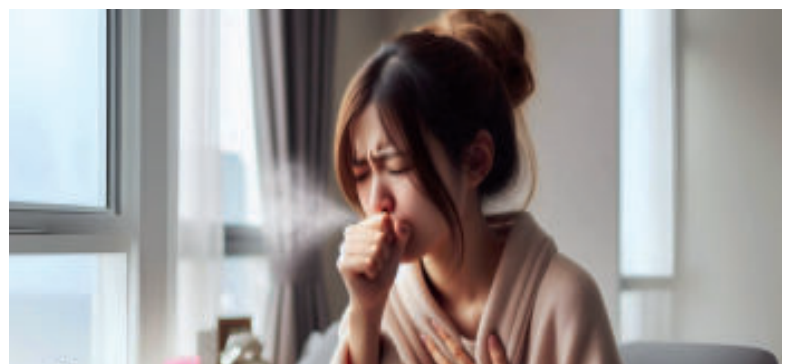
Čierny kašeľ je vysoko infekčné ochorenie postihujúce dýchacie cesty, ktoré sa prejavuje silnými záchvatmi kašľa. Patrí k najzávažnejším ochoreniam v detstve, vyskytuje sa však aj v neskoršom veku. Pôvodcom ochorenia je baktéria Bordetella pertussis. Nákaza sa prenáša predovšetkým kvapôčkovou infekciou. „Zvýšené počty prípadov čierneho kašľa sa zvyknú na Slovensku cyklicky objavovať zhruba každých päť rokov. Približne tak dlho trvá, kým počet vnímavých ľudí v populácii vzrastie natoľko, že sa ochorenie dokáže ľahšie šíriť. Vnímavú populáciu tvoria ľudia, ktorí nie sú zaočkovaní, ako aj osoby, ktoré boli očkované v minulosti, ale ich hladina protilátok klesla pod ochrannú úroveň. Epidemiologická situácia sa obvykle stabilizuje tým, že sa vnímavá populácia opäť zmenší kombináciou očkovania a prekonania ochorenia,“ priblížil ÚVZ SR.

Očkovanie proti čiernemu kašľu

Očkovanie proti čiernemu kašľu je v Slovenskej republike dlhodobo zaradené do povinného pravidelného očkovania detí a očkovaacia látka je plne hrazená z verejného zdravotného poistenia. „Vo všeobecnosti sú deti najlepšie chránené až po absolvovaní základného očkovania, čiže všetkých troch dávok, ale čiastočnú ochranu pred veľmi ťažkým priebehom ochorenia môže priniesť už aj prvá dávka očkovania“, hovorí odborníci z ÚVZ SR a dodávajú: „Rodičom odporúčame postupovať v súlade s platným očkovacím kalendárom. Odkladanie očkovania na neskorší vek by v neodôvodnených prípadoch mohlo zbytočne zvýšiť riziko nákazy.“ Odpovede na všeobecné otázky o očkovaní môžu rodičia získať v poradniach očkovania pri regionálnych úradoch verejného zdravotníctva.

Možné je aj preočkovanie

Preočkovanie proti čiernemu kašľu je podľa slov odborníkov možné aj v dospelosti - obvykle kombinovanou vakcínou naraz s očkovaním proti tetanu a záškrtu, ktoré sa podstupuje v 30 rokoch veku a následne každých 15 rokov. O možnostiach preočkovania proti čiernemu kašľu



Ilustračné foto.

zdroj foto zeshdo pixabay

sa informujte u svojho všeobecného lekára.

Čierny kašeľ a tehotenstvo

„O očkovaní proti čiernemu kašľu je vhodné uvažovať aj počas tehotenstva a to v 27.-36. týždni tehotenstva. Jeho cieľom je ochrana tehotnej ženy, ako aj dieťaťa v prvých týždňoch po pôrode. Po zaočkovaní tehotnej ženy sa špecifické protilátky placentou prenesú na dieťa a chránia ho v zraniteľnom období, keď ešte nemôže byť očkované pre nízky vek,“ objasňujú odborníci z ÚVZ SR.

Aktuálne informácie aj na webe

Aktuálnu situáciu v súvislosti s výskytom čierneho kašľa môžete priebežne sledovať na webe úradov verejného zdravotníctva prostredníctvom grafov a máp. „Počty prípadov sú v grafickom zázornení aktualizované na týždennnej báze, výskyt ochorenia je možné pozorovať aj podľa krajov či vekových skupín. Na mape zároveň môžete sledovať situáciu vo výskyte ochorenia na úrovni okresu - po kliknutí na vybraný okres sa môžete informovať o chorobnosti aj počte ochorení,“ uzavrel ÚVZ SR.

» ren

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

0915 595 701

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

Polnohospodárske družstvo, Ludrová prijme do zamestnania:

- **AGRÓNOM** Mzda: 1 800€ + prémie
- **TRAKTORISTA** Mzda: 1 500€
- **TECHNIK V ŽIVOČIŠNEJ 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

Blížšie informácie **0915 595 701**

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

DOVOZ NA ADRESU

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

www.hydinashop.sk
0944 842 953

21. februára 2018

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

Výročia a udalosti

čujte.sk

Čierny kašeľ je vysoko
infekčné ochorenie

www.cujte.sk

ZEMIAKY

sadbové
aj konzumné
ružnové aj žlté

Cena
0,58 eur za 1kg

0915 988 336

Doprava ZDARMA
od 100kg



0911 593 555
moriak@moriak.sk

FARMA ČREMOŠNÉ
Dovezieme až k Vám

ZAREZERVUJTE SI UŽ TERAZ
VEĽKONOČNÉ GAZDOVSKÉ OČISTENÉ
MORKY A MORIAKY
4,75 - 5,25 €/kg



dátum expedície:
1.-17. apríl 2025

Berieeme objednávky na 6+ týždňové moriaky,
cena 15-16 €/ks. Zarezervujte si už teraz moriaky na ďalší chov.

Predaj mladých nosíc

7-týždňové vysokoznáškové
mládky plemeno DOMINANT



Predaj kýmnych
zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Dovoz priamo na adresu OD MARCA

Farma Frajkovci: Veľčice 160

farmafrajkovci@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

0940 658 399
0905 355 145

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

VÝKUP KOŽÍ

Aktuálne ceny na

www.slovakiaskins.sk

0,50
za kus

a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ
MLÁDOK
DOMINANT
od 3.3. 2025

králik s liečivom, nosnice,
brojlerky a kačice, bažant, ovce,
kozy, ošípané, husi, morky, psy

Výkup
sa opakuje každé
3 týždne

Kože vykupujeme
vysušené, bez hláv
a nožičiek. Cena
koží sa môže meniť.

vždy v UTOROK v týchto termínoch:

**18.3., 8.4., 29.4., 20.5.,
10.6., 1.7., 12.8. 2025**

Štankovany-Coop... 9,00 hod.	Orav. Poruba 13,50 hod.
Svošov..... 9,15 hod.	Istebné..... 14,05 hod.
Hubová..... 9,30 hod.	Párnica..... 14,20 hod.
Cernová-Coop..... 9,45 hod.	Záškov..... 14,35 hod.
Likavka..... 10,00 hod.	Zázrivá-Coop..... 15,00 hod.
Valašská Dubová..... 10,20 hod.	Terchová-Lidl..... 15,20 hod.
Komjatná..... 10,40 hod.	Belá-Coop..... 15,35 hod.
Jasenová..... 11,00 hod.	Dolná Tižina..... 15,50 hod.
Vyšný Kubín..... 11,15 hod.	Stráža-kaplnka..... 16,05 hod.
Leštiny..... 11,30 hod.	Krasňany-námestie..... 16,20 hod.
Bziny..... 12,00 hod.	Varín..... 16,35 hod.
Oravský Podzámok..... 12,25 hod.	Mojs..... 16,50 hod.
Dolná Lehota-Coop..... 12,40 hod.	Gbeľany..... 17,05 hod.
Horná Lehota..... 12,55 hod.	Nededa..... 17,20 hod.
Sedl. Dulová-kostol..... 13,10 hod.	Teplička-Coop..... 17,35 hod.
Veľčná..... 13,35 hod.	

vždy v UTOROK v týchto termínoch:

**11.3., 1.4., 22.4., 13.5.,
3.6., 24.6., 15.7., 26.8. 2025**

Ludrová..... 9,00 hod.	Vlchy..... 13,00 hod.
Lipt. Štiavn.-kostol..... 9,20 hod.	Lubela..... 13,20 hod.
Štiavnička..... 9,40 hod.	Dúbrava-knižnica..... 13,40 hod.
Lipt. Sliache..... 10,00 hod.	Dúbrava..... 14,00 hod.
Lisková..... 10,20 hod.	Svätý Kríž..... 14,30 hod.
Turík..... 10,40 hod.	Lazisko..... 14,50 hod.
Lúčky..... 11,00 hod.	Gôtovany..... 15,15 hod.
Lipt. Teplá..... 11,20 hod.	Galovany..... 15,40 hod.
Bešeňová-Coop..... 11,45 hod.	Ploštín-Coop..... 16,00 hod.
Ivachnová..... 12,10 hod.	Ilanovo-KD..... 16,25 hod.
Partizánska Čupča..... 12,30 hod.	Závažná Poruba..... 16,50 hod.

vždy v UTOROK v týchto termínoch:

**18.3., 8.4., 29.4., 20.5.,
10.6., 1.7., 12.8. 2025**

Lipt. Sielnica-Coop... 9,00 hod.	Lipt. Ondrej-pošta . . 12,55 hod.
Kvačany-Coop..... 9,20 hod.	Jakubovany-O.Úrad 13,15 hod.
Lipt. Trnovec-Urb.Dom 9,45 hod.	Konská-potraviný . . 13,40 hod.
Bobrovec-Pošta..... 10,05 hod.	Jamník-Konzum . . . 14,00 hod.
Trstené-Obecný dom 10,20 hod.	Lipt. Peter-O.Úrad . . 14,25 hod.
Pavlova Ves-O.Úrad. 10,40 hod.	Vavrišovo-O.Úrad . . 14,40 hod.
Bobrovec-PZbroj. . . 10,55 hod.	Pribylina-zvonica . . 15,00 hod.
Smrečany-Coop . . . 11,30 hod.	Lipt. Kokava-Coop . 15,20 hod.
Žiar-Coop..... 11,45 hod.	Lipt. Porubka-Hasiči 15,45 hod.
Vet. Poruba-Kaplnka 12,15 hod.	Hybe-Coop..... 16,10 hod.
Beňadiková-bar . . . 12,35 hod.	

>> Auto bude stát na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<
0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372 • 0905 345 352
Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

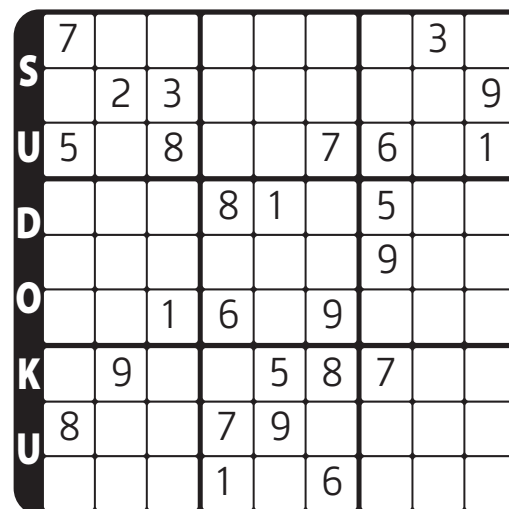
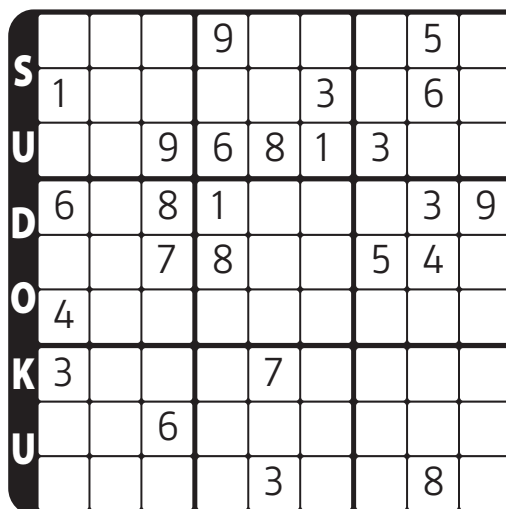
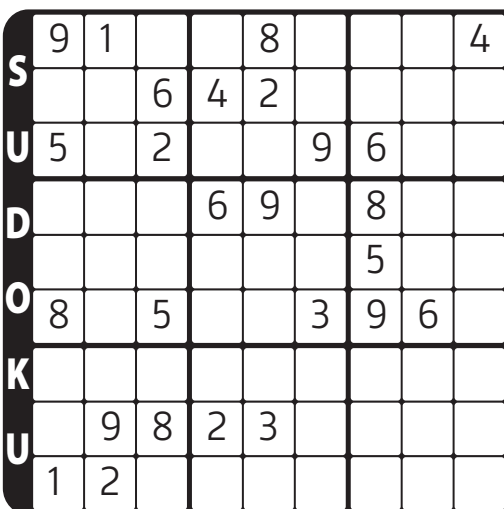
- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk



Pripravte si rýchly a chutný šalát

Kyslá kapusta pre naše zdravie

Kapusta je pre zachovanie zdravia mimoriadne dôležitým zdrojom živín. Ľudský organizmus si v zime vyžaduje zvýšenú potrebu vitamínov a práve kapusta je ich vynikajúcim zdrojom. Konzumovať by sme ju podľa odborníkov preto mali pravidelne - ideálne každý deň.

Kapusta sa pestuje už viac ako 400 rokov. V starovekom Grécku alebo v Rímskej ríši bola dokonca považovaná za všeliek, ktorý bol schopný vyliečiť všetky choroby. V starom Grécku jej tiež pripisovali božskú silu a stavali jej oltáre. Moreplavci od 16. storočia ju používali ako osvedčený prostriedok proti skorbutu, čo je nedostatok vitamínu C.



Ilustračné foto. zdroj foto RitaE pixabay

Účinky na zdravie

Za svoju chuť vďačí kyslá kapusta bakteriálnemu kvaseniu. „Mikroorganizmy, ktoré sa nachádzajú v kapuste, podporujú zdraviu prospešné baktérie v črevách a tie uľahčujú trávenie, vstrebávanie živín a využitie vitamínov skupiny B,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava Mgr. Klinčáková z tamojšej Poradne zdravia a dodáva, že kyslá kapusta obsahuje viac vitamínov ako čerstvá kapusta. „Už 200 g pokryje množstvo všetkých bioaktívnych látok prospešných pre naše zdravie. Je bohatá najmä na beta-karotén a vitamín C, B3, B5, B6 a B12 a minerálne látky ako draslík, vápnik, fosfor, železo, zinok a horčík, má vysoký obsah antioxidantov a fytonutrientov,“ vymenúva pozitíva kyslej kapusty odborníčka. Dalším benefitom je podľa nej skutočnosť, že kvasená kapusta obsahuje tiež:

- kyselinu listovú - vitamín B9
- vlákninu.
- má protizápalové a antibiotické účinky.
- pozitívne vplyva aj na náš mozog a nervy.
- je tiež dokonalým zdrojom živých probiotík a enzýmov.



Ilustračné foto.

zdroj foto phuonghoangthuy pixabay

Vďaka fermentácii sú v ľudskom tele tieto cenné zložky veľmi dobre prijímané.

Náš tip:

Šalát z kvasenej kapusty

Suroviny: 200 g kvasenej kapusty, 1 cibuľa, 1 väčšia mrkva, soľ

Postup: Cibuľu očistíme, prekrájame na polovicu a potom krájame na tenké

plátky, ktoré následne rozoberieme na prúžky. Cibuľu vložíme do misky, mierne posolíme a necháme chvíľu v miske postáť, aby pustila šťavu. Mrkvu očistíme a postrúhame. Na záver v miske zmiešame kvasenú kapustu, mrkvu a cibuľu. Šalát môžeme podávať samostatne, alebo ako prílohu k jedlám.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

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

MONTER



ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY
ZASKLENIE

AJ BEZ MONTÁŽE
ušetříte takmer **50%**

0919 383 881
www.monter.sk

objednavky@monter.sk

Stannah

Darček v
hodnote až
do 200,- €*
Ponuka

Vylepšite svoj domov s
prvotriednou kvalitou a eleganciou!

Stoličkové výťahy Stannah, Slovenská
voľba č. 1 na prekonávanie schodov.

Schodiskový výťah Stannah je vhodný pre každé
schodisko, lomené, rovné, vnútorné alebo vonkajšie.
Používanie schodov nikdy nebolo také jednoduché.

- Vynikajúca kvalita výrobkov
- Zákaznícka podpora 24h/7d
- Vyrábame už 158 rokov

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

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

*Kampaň platí pre každú objednávku do
07.03.25, nie je retroaktívna ani
kumulovateľná s inými ponukami alebo
kampaňami.

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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

REYMONT

Reymont zimné záhrady - investícia
do pohodlia za skvelé ceny!

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

Profesionálna montáž.
Doprava ZADARMO
po celom Slovensku!

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

KÚPIM PAROZIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny, vzduchovky

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT
0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

Celá SR

STRECHY / STREŠNÉ KRYTINY
Tetők / Tetőburkolatok

Opravy rekonštrukcie Javítások/rekonstrukciók

Renovácie striech Tetők felújítása

Výroba plechových striech Képzettételek készítése

Klamlárske práce Bádógos munkák

Izolácie plochých striech Lapostető szigetelés

Štefan Jambor: 0918 137 631

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€*

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€*

Záruka 25 ROKOV

Záručný servis
Zabezpečuje
výrobca