



Čítajte nás:

www.cujte.sk

# LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností

- KOVANÉ BRÁNY
- PLOTY, ZÁBRADLIA
- ZÁMOČNÍCKE PRÁCE
- ZVÁRAČSKÉ PRÁCE
- MONTÁŽ EL. POHONOV AJ NA VAŠU BRÁNU

0905 609 958  
bauimpexsk@gmail.com

Liptovský Trnovec

Niet nad domáceho dodávateľa

## RODOSTROMY - IDENTIFIKÁCIE NA LV ŠVABACH

- Vypracovanie rodokmeňa záujemcom o históriu svojho rodu s koreňmi na Slovensku i v zahraničí
- Dohľadanie a identifikácia neznámych vlastníkov na listoch vlastníctva v katastri nehnuteľností
- Prepis historických rukopisných textov z nemeckej novogotickej kurzivy - kurentu / Švabachu

rodokmeno.liptov@centrum.sk 0918 765 529

## HĽADÁM CHATU, CHALUPU, ALEBO DOM NA PREDAJ.

☎ 0911 848 411

tu mohla byť  
VAŠA REKLAMA

Lyservis.com

## FAGAN S.R.O. VIDEO SLUŽBY

PREPÍŠEM VAŠE  
VIDEOKAZETY NA DVD AJ USB

5,- 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 CDJožo FAŠÁNOK  
0905 666 303  
www.jozofasanok.sk

- Zemné  
a výkopové práce
- Ploty
- Zámkové dlažby
- Práca s  
hydraulickou rukou
- Rozvoz sypkých  
materiálov

☎ 0915 628 451  
0908 231 689

## BRIKETY - UHLIE EKOHRÁŠOK

PALETOVANÉ DREVO

BRIKETY AJ NA PALETE

Uhoľné sklady Ružomberok

Bystrická cesta - oproti Shell

UHLIE JE POD STRECHOU

OBJEDNÁVKY: 0907 674 081

ifo@levit.sk • www.levit-wisniewski.sk • 0917 546 147

UL. 1. Mája 709, PASÁŽ LIPTÁČIK, Lipt. Mikuláš

Levit s.r.o.

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

HĽADÁME MONTÁŽNIKOV

ZĽAVA DO 35% KONČÍ 16.5.2025

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA

ZDARMA

VIDITEĽNE VIAC PRE VÁŠ DOMOV

MERKUR  
SLOVAKIA s.r.o.SELVO  
PREDAJ - SERVISDoporučuje  
Jirka KrampolElektro Seniorské  
a invalidné vozíky  
Pohyb v každom veku

www.merkur.sk

Ideálny darček  
pre Vášho SENIORA

11 modelov v ponuke

Načo TAXI,  
načo MHD,  
SELVO Vás  
všade dovezie.

LM, Kamenné pole 4554/6 (pri TESCO)

0905 427 822

RK, Bystrická cesta 178 (za ČS Benzínol)

0907 461 578

JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA

## Kvalitné brikety, pelety a drevo za výborné ceny

!Ušetríte práve teraz!



BUKOVÉ BRIKETY

960 kg

s rozvozom 280€ 215€

osobný odber \* 260€ 195€

SMREKOVÉ BRIKETY

960 kg

s rozvozom 280€ 220€

osobný odber \* 260€ 200€



SMREKOVÉ PELETY A1

1005 kg

s rozvozom 322€ 272€

osobný odber \* 302€ 252€



DREVO V KLIENTKE

1,7 prm

s rozvozom 322€ 192€

osobný odber \* 302€ 172€

Doprava po Liptove ZDARMA

OBJEDNAJTE: 0905 546 999 info@ekoliptov.sk

www.ekoliptov.sk

\* Pri osobnom odbere v Kráľovej Lehote a v Ľubochni

JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA





# KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY

**4+2** **ZADARMO**

1.18\*\*

**0.79\***

Fatra

1 l  
symetrická mliečová voda  
= záloh sa obal 0,05 €

\*Cena za liter, pri kúpnej sile 1,18 €

\*\*Cena za liter, pri kúpnej sile 1,18 €

Cena za liter, pri kúpnej sile 1,18 €



VYBRANÉ PIVÁ

**8 + 4 ZADARMO**

**KOMBINUJTE**

LUBOVOLE



## OD PONDELKA

OD PONDELKA 5. 5. DO NEDELE 11. 5.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZASOB

**40%  
ZĽAVA**

2.49

**1.49**

Dyňa červená

cena za 1 kg



**SEZÓNA  
ZAČINA**

*Lidl*  
**STÁNOK**  
DENNE ČISTOTE

**44%  
ZĽAVA**

1.59

**0.89**

Ľadový šalát

kus



## INŠPIRUJTE SA FRANCÚZSKYMI ŠPECIALITAMI

**2+1** **ZADARMO**

1.79\*\*

**1.20\***

Pistáciový

croissant

90 g

\*Cena za kus, pri kúpnej sile 1,20 €

\*\*Cena za kus, pri kúpnej sile 1,79 €

Cena za kus, pri kúpnej sile 1,79 €



**20%  
ZĽAVA**

6.05

**4.79**

Bravčová

krkovička

cena za 1 kg

v celku, bez kostí



**CENOVÝ  
HIT**

**0.69**

Kačacie stehná

cena za 100 g



**TRENDY Z**

**CENOVÝ  
HIT**

**3.33**

Dubajská

čokoláda

93 g



**NAJNIŽŠIA  
CENA V LIDL  
TENTO ROK**

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

Ponuka tovaru platí od 5. 5. do 11. 5. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez daňovej. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v balení a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.





# BOBRIA SILA V AKCII

RADOŠŤ V ZÁHRADE



**71,99** od

### PRENOSNÉ OHNISKO

Na drevo, drevené uhlie alebo brikety, rôzne veľkosti napr. 55 × 34 cm. OBI č. 1496884 a i.



**114,99**

### POJAZDNÝ GRIL NA DREVENÉ UHLIE „JAXON“

Rozmery: 104,5 × 103 × 63 cm, rošt zo smaltovanej liatiny s rozmermi 58 × 42,5 cm. OBI č. 1974013



**349,99**

### PLYNOVÝ GRIL „KNOX II“

3 plynové samostatne nastaviteľné horáky s max. výkonom 14,35 kW, infračervený horák Devil's Burner až 800°C a bočná varná zóna. OBI č. 2546927



**29,99** ks

### SKLADACIE ZÁHRADNÉ LEHÁTKO

Priedušná textília s väzbou tkaniny 2 × 1,450 g/m<sup>2</sup>, v niekoľkých farebných prevedeniach. OBI č. 1293877 a i.



~~409,99~~ zostava

**-60 €**

**349,99** zostava

### ZOSTAVA ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU „KULINA“

S jedálenským stolom, antracitová, 7-dielna, 1× stôl 150 × 90 × 75,5 cm (Š × H × V), 6× stolička 56,5 × 64 × 91 cm (Š × H × V). OBI č. 2536407



**399,99** zostava

### ZOSTAVA ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU „OLEA“

Polyratan, svetlo sivá/piesková, 5-dielna, 2× kreslo, 2× taburet, 1× stolík, vrátane polstrov (4× chrbtová opierka, 4× podsedák). OBI č. 1336221

**Len vo vašej OBI predajni**

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na [obi.sk](https://obi.sk)

Platí od 2. 5. do 9. 5. 2025 alebo do vypredania zásob.



**OBI**

**DOKÁŽETE ČOKOL'VEK**



**Aplikácia heyOBI**

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

## 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

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 Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lúbeľa, Partizánska Lúpa, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlady, Vlady-Krmč, Vlašky, Závažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka

## nepámy týždeň:

Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Palúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lúbeľa, Partizánska Lúpa, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlady, Vlady-Krmč, Vlašky, Závažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka

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

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

## Západné Slovensko

|    |        |                     |
|----|--------|---------------------|
| BV | 97240  | BRATISLAVSKO východ |
| BZ | 106540 | BRATISLAVSKO západ  |
| DS | 34320  | DUNAJSKOSTREDSKO    |
| GA | 34390  | GALANCKO-SALANSKO   |
| HC | 30330  | HIHOVECKO-SEREDESKO |
| KM | 16450  | KOMÁRANSKO          |
| LV | 30580  | LEVICKO             |
| MA | 29680  | MALACKO             |
| NR | 54170  | NITRIANSKO          |
| NK | 35050  | NOVOZÁMCKO          |
| PK | 22970  | PEZINSKO            |
| PN | 41870  | PIESTANSKO-NM-MY    |
| SC | 35420  | SENECKO             |
| SE | 36750  | SENICKO-SKALICKO    |
| TO | 41930  | TOPOČANSKO-PE-BN    |
| TN | 60750  | TRENČANSKO-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 | LUCENEC-KV-PT      |
| MT | 38570 | MARTINSKO-TR       |
| OR | 34980 | ORAVSKO-DK-NO-TS   |
| PB | 33590 | POVAŽSKO-PB-PU     |
| PD | 40150 | PRIEVIDSKO         |
| ZV | 38400 | ZVOLENSKO-DT-KA    |
| ZH | 26880 | ŽIARSKO-ZC-BŠ      |
| ZA | 50780 | ŽILINSKO-BY        |

## Východné Slovensko

|    |       |                   |
|----|-------|-------------------|
| BJ | 37210 | BARDEJOVSKO-SK-SP |
| GE | 30830 | GEMERSKO-RV-RS-RA |
| HU | 27190 | HUMENSKO-VT-SV-ML |
| KE | 92130 | KOŠICKO           |
| KS | 24900 | KOŠICKO okolie    |
| SL | 12940 | LUBOVNIANSKO      |
| MI | 31260 | MICHALOVSKO-TV-SO |
| PP | 41520 | POPRAVSKO-KK      |
| PO | 49940 | PREŠOVSKO-SB      |
| SN | 32540 | SPIŠSKO-LE-GL     |

**BE-PROSTAV**

- DREVO 1,8m ukladané 170€
- PELETY A1 SVETLÉ 260€/t
- EKOHRÁŠOK ČIERNY PREMIUM 28MJ 330€/t
- BUKOVÉ / DUBOVÉ BRIKETY RUF 220€/t
- UHOĽNÉ BRIKETY REKORD 360€/t
- VALCOVÉ BRIKETY 230€/t

dovoz zdarma

tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

**Rôzne opravy a údržby v domácnosti aj na záhrade**

hausmajster.rk@gmail.com 0944 891 630

**FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNŮV**

Fasádne 3-vrstvové komíny  
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka  
komínov od 15€/m zdarma

MONTÁŽ V CELEJ SR

tel: 0907 265 361

- Frézovanie komínov
- Vložkovanie komínov
- Revízie komínov na kolaudáciu
- Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

Všetko pre Váš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216 0905 742 808

**STRIKANÉ IZOLÁCIE**

12,50 €/m<sup>2</sup> pur penou, hrúbka 20 cm

0,58 €/m<sup>2</sup> hrúbka 1 cm

• najlepší pomer kvalita/cena

• predĺžená záruka na 60 mesiacov

• diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

STAVEBNÉ PRÁCE

tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY

MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m<sup>2</sup>

IZOLÁCIA PODKROVIA

ZATEPĽOVANIE rodinných domov

tel: +48 665 719 051

**BEZPEČNOSTNÉ DVERE**

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

DUB MATNÝ DUB ŠEDÝ ORECH MATNÝ DUB VZOR ANTRACIT BIELE VZOR

AKCIA 460 €

kovanie ZDARMA

zameranie ZDARMA

v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge všetky dvere SKLADOM

odborná montáž s licenciou odbornej služby od polície SR

www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené: Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

**ČISTENIE HROBOV**

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávacie písma

**AKCIA**

JEDNOHROB 60€

DVOJHROB 85€

Obnova písma 1,50€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250

www.cistenie-hrobov.sk

**REVÍZIE VŠETKÝCH DRUHŮV PLYNOVÝCH A TLAKOVÝCH ZARIADENÍ**

www.asafety.sk +421911 650 630

**FÚKANÉ IZOLÁCIE**

- STARŠIE RODINNÉ DOMY
- NOVOSTAVBY

0951 387 690

**Frézovanie a vložkovanie KOMÍNŮV**

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

**BUKOVÉ brikety**

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

AKCIA

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 19 MJ/kg

popolnatosť: 1,3%

NONSTOP SLUŽBA

0915 113 102

Rozvoz aj v sobotu

Riadková  
inzercia

## 1 AUTO-MOTO

Kúpim staré, havarované a nepojazdné autá. T.č.: 0905 505 129

Predám GOLF 7  
TDI 1maj.kupSR  
61000km0910184308Predám GOLF  
7tdi 1maj.kupSR  
61000km.0949529194

## 2 ELEKTRO, TECHNIKA

## 3 DOMÁCNOSTI, NÁBYTOK

## 4 DOM A ZÁHRADA

## 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

## 6 HOBBY A ŠPORT

## 7 DEŤOM

## 8 DARUJEM

## 9 ZOZNÁMENIE

## 0 RÔZNE

KÚPIM HAKY LEŠENIE  
0908 532 682Chcete 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 321Inzerát bude po skontrolovaní  
splatnený spätnou SMS, ktorú Vám  
vyčítuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

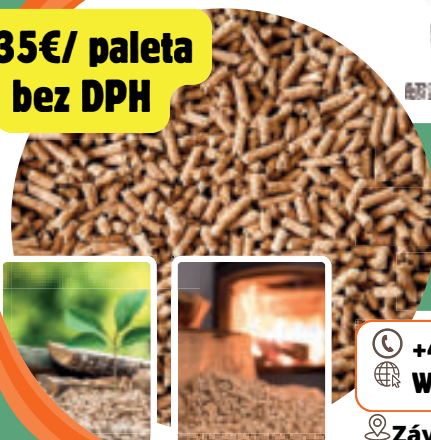
## Číslo rubriky:

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

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



235€/ paleta  
bez DPH





**Pelety  
z čistého  
dreva**

 **+421 948 622 547**  
 **WWW.PELETKY.EU**

 **Závažná Poruba 032 02**



- ROLETY/SCREENY/ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY
- PERGOLY
- SIETKY PROTI HMYZU
- MARKÍZY

 **+421 44 430 44 44**  
**nordia@nordia.sk**







**PREDAJ**

lepených škároviek  
KVH a BSH hranolov  
Tatranský obklad perodrážka  
Hoblované rezivo

Rybárpoľská 6466  
**0907 556 825**

[www.nabytok-prestige.sk](http://www.nabytok-prestige.sk)

# Prestige

Zákazková výroba nábytku

**Už aj Akciové kuchyne na mieru !**

Rozkladacia sedacia súprava  
s úložným priestorom

**LUXOR**



**€ 799**

Rozmery: 257 x 198 x 84 cm, Spacia plocha : 195 x 127 cm

Dĺžka 125-200 cm, Šírka 125-200 cm



**BIG-BOX**

**Od € 666**

Cena bez stoličiek

Plavisko 7, Ružombero, Tel: 0948 073 123

56-0038  
56-0047

14-0039

**UHOĽNÉ SKLADY**  
Liptovské Sliace, Ul. Seč 1883-101

**CELOROČNE PRIKRYTÉ UHLIE**  
Presná digitálna váha spojená s pokladnicou

- ekohrášok: hnedý / čierny
- uhoľné brikety
- kocka
- drevené smrekové brikety

**DOPRAVA ZDARMA**

**Objednávky tel: 0905 990 418**



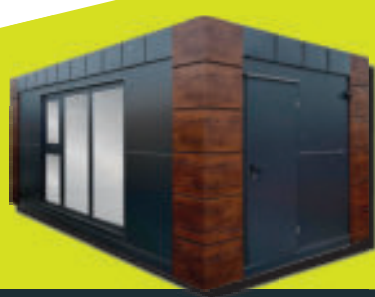
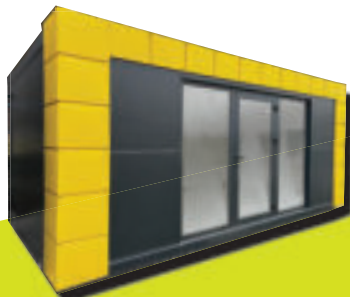
73-0007

14-0033



**Výroba a predaj  
mobilných  
kontajnerov**

**OBCHODNÉ | OBYTNÉ | ZÁHRADNÉ**



 **showroom Ružomberok**

 **kontajneryLIPTOV.sk**

 **0915 595 555**

 **044 38 111 35**

14-0032

LI25- 18 strana

5

## Sociálna poisťovňa upozorňuje na podvodné správy

Sociálna poisťovňa upozorňuje, že znamenala šírenie podvodných e-mailov, ktoré zneužívajú meno inštitúcie a klamlivo informujú klientov o preplatku poistného.

„Falošné e-maily v mene Sociálnej poisťovne sa vydávajú za Informáciu o nadmerne uhradených príspevkoch na starobné poistenie – výzvu na doplnenie údajov. Klientov zároveň vyzývajú na doplnenie údajov prostredníctvom linky uvedenej v e-maile,“ uvádza Sociálna poisťovňa a zároveň upozorňuje občanov, ktorí dostali takýto alebo podobný e-mail, aby na odkaz v ňom neklikali a e-mail zo svojej schránky odstránili. „Ide o ďalší pokus o zneužitie osobných údajov občanov a finančný podvod,“ zdôrazňuje Sociálna poisťovňa a dodáva, že o preplatkoch poistného takýmto spôsobom neinformuje a ani takto nikdy nežiada o overenie osobných údajov. „Prosíme preto klientov, aby boli pri podobných správach a výzvach vždy ostražití a preverovali si všetky informácie v priamom kontakte so Sociálnou poisťovňou.“

inej inštitúcie či priamo poskytnúť citlivé údaje zo svojej bankovej karty.

- Urguje vybavenie záležitosti naliehavou formou a splnenie pokynov v krátkom čase.
- V správe sa často vyskytujú gramatické alebo stylistické chyby.
- Odosielateľ správy pôsobí podozrivo, ide o formu e-mailovej adresy, ktorá nemá nič spoločné s danou inštitúciou, respektíve adresa odosielateľa má formu, ktorá vám nie je známa.

„V súčasnosti, keď sa podvody formou elektronickej komunikácie objavujú čoraz častejšie, prosíme klientov, aby vnímavo a pozorne pristupovali k podobným správam (najmä e-mailom, sms alebo správam cez sociálne siete) a zodpovedne si preverili ich obsah a pravdivosť,“ uzatvára Sociálna poisťovňa.



zdroj: fakitad31 pixabay  
» ren

### Ako spoľahlivo rozpoznať falošnú správu?

- Žiada vás o osobné údaje alebo ich doplnenie, vyžaduje heslá alebo bankové údaje.
- Ponúka vám odkaz/linku, na ktorú žiada kliknúť, aby ste sa prihlásili na údajnú stránku Sociálnej poisťovne, banky alebo

**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

**kamstav**  
kompletné kamenárske služby  
www.kamenarstvo-kamstav.sk  
RUŽOMBEROK  
Radi Vás navštívime: 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

**PALIVOVÉ DREVO KUREK**

**CENA PALETY KÁLANÉHO BUKOVÉHO A DUBOVÉHO DREVA PRIAMO KU VÁM AJ S VYKLÁDKOU JE 190€**

**MNOŽSTVO V 1 PALETE JE 1,8M³**

**WWW.PALIVOVEDREVOKUREK.SK**  
**+421 944 958 141**

**STAVEBNÉ PRÁCE**

✓ KÚPEĽNE / OBKLADY  
✓ DLAŽBY

BYTOVÉ JADRÁ, STIERKOVANIE, MALOVANIE, BEZBARIÉROVÉ KÚPEĽNE, PLÁVAJÚCE PODLAHY, DVERE MONTÁŽ

**0951 387 690**

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

**0917 457 889**

**EURO-MONT**

**BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET**

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**

pred

po

**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

**ZATEPLOVANIE PODKROVIA**

• STRIEKANÁ PUR PENA  
• FÚKANÁ CELULÓZA  
• MONTÁŽ SADROKARTÓNOV

**+48602521334**



**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](mailto:jk.klimo@gmail.com)**

**MONTES  
COMPANY**

**STRIKANÁ  
IZOLÁCIA**

**LIKVIDÁCIA  
AZBESTU**

[www.montescompany.sk](http://www.montescompany.sk)  
0904 272 887

**ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ  
DREVO 33cm DLHÉ**

**43€  
/PRM**

**SMREK**

**64€  
/PRM**

**BUK**

**0918 561 609**

**LU&KI STAV**  
0902494945

- výstavba rodinných domov
- stavby na kľúč
- rekonštrukcie bytov / rodinných domov
- komplexné prestavby bytových jadier
- komplexné zateplovacie práce
- montáže sadrokartónov
- montáže keramických dlažieb a obkladov

**MiTEAM**

**Ružomberok**

**JARNÁ  
AKCIA**

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

**Dopravu tovaru  
zabezpečíme  
našími vozidlami**

**Štiavnička 194 (vedľa firmy RUDOS)**

**0905 877 337**  
[www.miteam.sk](http://www.miteam.sk) | [míteam\\_s.r.o.](https://www.instagram.com/miteam_s.r.o.)

**BALZAB**

**BALKÓNY  
DELIACE STENY  
SCHODY  
Z HLINÍKA**

**0904 688 142**  
[www.bal zab.sk](http://www.bal zab.sk)  
[balkonovezabradlia@eub.sk](mailto:balkonovezabradlia@eub.sk)

**KAMENÁRSTVO** STANISLAV  
SABUCHA

**CINTORÍNSKA ARCHITEKTÚRA**  
pomníky, obruby  
opravy, rekonštrukcie, čistenie

[www.kamenarstvosabucha.webnode.sk](http://www.kamenarstvosabucha.webnode.sk)  
e-mail: [stanosabucha@gmail.com](mailto:stanosabucha@gmail.com)  
tel.: 0905 487 180

**MONTÁŽ ŽALÚZIÍ**  
sieťok a roliet  
všetkých typov

**OPRAVA  
ÚDRŽBA**

**ZAMERANIE A PONUKA ► ZDARMA**  
**0907 823 388, 044/ 559 36 80**  
[martin.danaj@gmail.com](mailto:martin.danaj@gmail.com)

**MP - WOOD**

- tatranský obklad (smrek, borovica)
- OSB dosky
- zrubový obklad
- palubkový obklad
- dlážkovica
- terasová dlážka č.smrek
- strešné laty
- hranoly

**Zaručene  
slovenský  
výrobok  
za dobré  
ceny**

**viac ako  
15000 m²  
skladom**

**0918 634 968, [mp.woodlm@gmail.com](mailto:mp.woodlm@gmail.com)**  
**Kpt. Nálepku 10, (areál bývalého Liptostavu), smer Háj Nicovô**



**POETREE'S  
restaurant**

**OTVÁRACIE HODINY**  
► **À la carte menu**  
STREDA-PIATOK:  
11:30 - 21:30 hod.  
► **DEGUSTAČNÉ menu**  
/nutná rezervácia vopred/  
SOBOTA: 18:00 hod.  
[www.podbanskeresort.sk](http://www.podbanskeresort.sk)  
+421 914 33 00 64

**Oskenujte a sledujte nás**  




**O NÁS**

- reštaurácia s otvoreným konceptom kuchyne pod vedením šéfkuchára Igora Janigu;
- filozofia reštaurácie je postavená predovšetkým na čerstvosti, sezónnosti a poctivých slovenských farmárskych produktoch.

**PRÍDTE SI VYCHUTNAŤ  
SVOJ ZÁŽITOK !**

**Objavte našu  
FINE DINING  
reštauráciu**

**POETREE'S**

**v Grand hoteli Permon\*\*\*\***



## Príbehy čitateľov:

„Opúchala som, priberala a trávila som hodiny na záchode...”

# Teraz si nepamätám, čo je plynatosť a zápcha!

Skôr ako opäť siahnete po prehľadadle či tabletke na pálenie záhy, prečítajte si príbeh **pani Anny J.** (73 r.) z Bratislavy, ktorá svoje črevá a žalúdok naučila skutočnú školu prežitia. Naša hrdinka nám hovorí, ako sa vysporiadať s tráviacimi problémami bez obmedzujúcej diéty a poškodzovania tráviaceho systému.

**K**eď sa u pani Anny J. (73 r.) z Bratislavy objavili žalúdočné problémy, žena sa dostala do začarovaného kruhu a snažila sa ich zbaviť sama. Testovala domáce metódy na plynatosť a zápchu, brala prehľadadlá a nakoniec jej úplne prestal fungovať tráviaci systém...

„U nás každý rád jedáva. Sviečková s knedľou, bravčové stehno, pirohy a iné múčne jedlá a je samozrejme, že je to všetko ťažké. Niektorým ľuďom to nevádi, ale žalúdok sa mi nafúkol ako balón, aj keď som z večere zjedla len trochu. Čokoľvek som zjedla, moja pečeň bola ťažká. Môj manžel zúril, pretože som mohla pol dňa sedieť na „tróne“ a blokovat kúpeľňu. Kolkokrát sme niekde meškali, pretože som nemohla veci stihnúť? A moje brucho bolo také nafúknuté, že som si nedokázala zapnúť žiadnu sukňu.

## Nevedome som si škodila

Myslela som si, že musím držať diétu, inak sa vyčerpám. Ale po 3 dňoch som mala dosť – cítila som sa ešte horšie. Tak som si kúpila rôzne bylinky a čaje. Nepomohli mi a nevedela som to do seba naliať. Môj močový mechúr bol nafúknutý a moje črevá sa zdali nepohnuté. Tak som prišla s nápadom jesť sušené slivky a piť kefír, pretože je vraj dobrý na trávenie. Ach jaj... Keď ma pri prechádzke pritlačilo, o tom, čo bolo potom, je škoda rozprávať. Cítila som sa tak zahanbená, že som s tým prestala.

A potom som začala brať rôzne prehľadadlá. Niečomu pomohli, človeku bolo na chvíľu ľahšie, ale za akú cenu! Črevá čvachtali a bublali ako v hrnci s vriacou vodou! No nevedela som bez nich vôbec žiť, tak som ich brala ďalej. A vtedy som sa dostala do problémov... Bolelo ma brucho, bolo tvrdé ako kameň. V boku sa mi ozvala bodavá bolesť, bála som sa, že mi zlyhala pečeň alebo niečo iné. Až som jedného dňa mala také vytočenie čriev, že ma odviezli do nemocnice.

## Prísna diéta do konca života?

Lekár sa pýtal, či to myslím vážne, že beriem tieto prehľadadlá. *Užívaním laxatív ste si podráždili žalúdok a črevá a zabili všetku bakteriálnu flóru potrebnú pre správne trávenie. Zjednodušene povedané, Váš tráviaci systém je v hroznom stave, leďva môže fungovať. Už dlhšie a došlo by k trvalému poškodeniu sliznice alebo úplnej nepriechodnosti čriev! Zápcha, plynatosť, bolesť pečene, reflux a bolesť brucha sú vý-*

*sledkom zvyškov jedla a toxínov zostávajúcich vo Vašich črevách. Telo je otrávené a práve ste priliali olej do ohňa!* Bála som sa, že budem navždy odsúdená na dojčenskú výživu. Našťastie mi lekár odporučil vyskúšať novú kúru na zápchu, ktorá je populárna v zahraničí. Hoci zatiaľ nie je dostupná v lekárňach, môžete si ju jednoducho objednať u výrobcu.

Nemusíte držať diétu, pokojne môžete jesť to, čo zvyčajne jete. Prosím, používajte tento prírodný prípravok pravidelne. *Nejde o obyčajné bylinné tablety, ale o inovatívny probioaktívny prípravok na zápchu. Jemne čistí črevá od usadenín a škodlivých baktérií, reguluje vylučovanie tráviacich štiav a regeneruje steny tráviaceho systému. Obsahuje výťažok z benediktiny, ktorý obnovuje sliznicu a správnu mikroflóru v črevách, urýchľuje metabolizmus a odstraňuje zápchu, plynatosť a koliku. Extrakt z vľčieho bôbu a vzácna odroda Euterpe oleracea čistí črevá a pečenie od toxínov, zlepšuje imunitu a fungovanie celého organizmu. Zastavíte opuchy a bolesti žalúdka. A predovšetkým zmiznú problémy s vyprázdňovaním, pálenie záhy a zlé trávenie po jedle.*

## Konečne dlho očakávaná úľava!

Postupovala som podľa rady lekára a objednala som si tento prípravok. Hneď ako som začala s kúrou, hneď som sa cítila lepšie! Moje brucho bolo menej nafúknuté, nechodila som ťažká a opuchnutá ako sud. Jedla som čo som chcela a vôbec som to neľutovala. Nechcem tu veľa rozprávať, ale aj keď som zjedla večeru s druhou porciou a dvoma kúskami koláča s tvarohom, bolo to v pohode [smiech]. Žiadna nepríjemná plynatosť ani nadúvanie. Išlo mi to akosi ľahko, úplne inak ako po tých predošlých excesoch. Všetko na toalete funguje ako má. Už tam nemusím sedieť celý deň.

Po 5 dňoch sú bolesti brucha úplne preč a pálenie záhy ma už netrápi. Aj po káve či sladkostiach. Mój manžel mi kradne tento produkt, pretože mi závidí, že po jedle ani trochu negrngem. Ale, čo je lepšie – nielenže som sa zbavila tráviacich problémov, ale schudla som aj 4,5 kg! Pás je oveľa menší. A vidím, že váha stále klesá. Teraz si môžem užívať!

## Zabudnite na trápne neduhy

Vďaka kúre Ensime Comfort sa raz a navždy zbavíte všetkých gastrointestinálnych symptómov a problémov s vyprázdňovaním. Získate späť ľahkosť života a budete si opäť užívať jedlo.



Pani Anna J. (73 r.) z Bratislavy

## S probioaktívnym zložením ENSIM COMFORT UŽ ZA 5 DNÍ:

Zbavíte sa zápchy, hnačky, plynatosti, koliky, pálenia záhy, bolesti pečene a všetkých tráviacich problémov

Len do 09.05. 100% lacnejšie!

Zregenerujete tráviaci systém a obnovíte bakteriálnu mikroflóru

Zrýchľíte si metabolizmus

Uregulujete rytmus vyprázdňovania

Detoxikujete a prečistíte svoje telo od toxínov

Znížite brušnú obezitu až o 2-3 veľkosti

A to všetko je 100% prírodné a bezpečné pre váš tráviaci systém!

## VEĽKÁ UVÍTACIA ZĽAVA!

Inovatívna kúra proti zápche Ensime Comfort sa práve začala predávať aj na Slovensku! Výrobca preto pripravil jedinečnú uvítaciu propagačnú akciu, v ktorej si môžete kúru vyskúšať úplne **ZADARMO!**

**Ponáhľajte sa!** Len teraz máte šancu získať jedno zo **100 bezplatných balení** probioaktívnej formuly Ensime Comfort proti zápche za najnižšiu možnú cenu!

Zavolajte do 09.05.2025 a využite jedinečnú príležitosť! Potom dostanete balíček tabliet Ensime Comfort za **0 EUR**. Rozhodujúce je poradenie prihlášok.

**Zadzwoń: 048/230 47 07**

Pondelok-piatok od 8:00-20:00 a v sobotu a v nedeľu od 9:00-18:00 (Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)



**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, sádkartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

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

**NÁTERY STRIECH**

0917 578 839 www.altitudo.sk

**REKONŠTRUKCIE RÍŇ****Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

0948 300 988

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**

**REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV**

FRÉZOVANIE od 15€/m²  
- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV  
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV  
- ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

**NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA**

0905 555 863

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrubu 100€

0944 229 001

**NÁTERY STRIECH**

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

ČISTENIE ŠKRIDIEL

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

**ŠUMNÁ STRECHA**

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

**MICHAL**

0908 337 893

**NÁTERY a ČISTENIE STRIECH**

výškové práce 0947 102 999

**MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH**

od 4,50 €/m² - v cene je farba + práca  
tel: 0905 129 718

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY  
OCEĽOVÉ DYMOVODY  
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY



FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

0948 267 814

kominsro@kominsro.sk

kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

**CENA OD 4,80 €**

**NÁTER A ČISTENIE STRIECH A FASÁD**

**OPRAVA KOMÍNOV**

**VÝMENA DAŽDOVÝCH ŽLABOV**

0905 111 637 • www.axvertical.sk

**PERGOLY A PRÍSTREŠKY**

- S PEVNOU STRECHOU - SO SKLOM
- S POLYKARBONÁTOM
- BIOKLIMATICKÉ
- NAKLÁPACIE LAMELY

**ZASKLENIE**

rámový a bezrámový systém

- balkóny
- terasy
- pergoly
- prestrešenia
- zimné záhrady

**NOVINKA**  
VONKAJŠIE ŽALÚZIE NA OKNÁ

SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica)

www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk

045/540 20 71, 0905 298 160

**čujte.sk**

Čítajte nás:

www.cujte.sk

**PÍLA VASIČOV S.R.O.**

**PELETY BRIKETY**

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk

Kontakt: 0907 105 008

**OBNOVA STRIECH**

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie • odborné poradenstvo • cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!

BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.

Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy

- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

**NON STOP - 0944 720 932**

**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV**

**LIPTOVSKO**  
MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

nosicka@regionpress.sk

+421 911 196 170

galicova@regionpress.sk

+421 908 792 859

**čujte.sk**

**Mäta pieporná má veľa pozitívnych účinkov**

www.cujte.sk

Ceny sú konečné, vrátane montáže, demontáže a odvozu starého materiálu.

**DOSEKÁVANIE PÍSM**

Rok 70€  
Dátum 90€  
Text 10€/znak

**Krycie dosky od 650€\***  
**Pomníky od 650€\***  
**Tabuľky od 250€**  
Vázy, svietniky, križky, fotografie

\*cena závisí len od druhu materiálu

**OBNOVA PÍSM 1,5€/ZNAM**

**ČISTENIE HROBOV A OBNOVA PÍSM**

**1HROB 60€**  
**2HROB 85€**

**Akcia do 15.6.**

Ing. Miroslav Greisiger  
www.cisteniehrobu.sk

11 rokov s Vami. 15 000 spokojných zákazníkov.  
0940 653 651, 0919 205 521

**KAMENÁRSTVO**

IVAN ŠNAUKO LIKAVKA 73

PONÚKAME

VÝROBA, MONTÁŽ POMNÍKOV

ŠIROKÝ VÝBER POMNÍKOV A TVAROV

Z PRÍRODNÉHO KAMEŇA

**VÝHODNÉ CENY**



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



# Pestovanie vo štvorcoch aj vertikálna záhrada

## Dosiahnite pestrú úrodu aj na malej ploche

Rozhodli ste sa založiť si zeleninovú záhradu, ale k dispozícii nemáte príliš veľkorysý priestor? Pri vhodných postupoch výsadby dokážete vypestovať pestrú škálu zeleniny v množstve potrebnom pre jednu domácnosť aj na malej ploche. Prinášame zopár tipov.

Ak sa vo vašej záhrade pasujete s nedostatkom priestoru, ponúka sa viacero možností ako si s tým poradiť:

- kým začnete s plánovaním výsadby, nezabudnite zohľadniť orientáciu záhrady na svetové strany.

- následne si dobre rozvrhnite plochu, na ktorej chcete zeleninu pestovať a snažte sa pritom využiť všetky zákuty, ktoré vám vaša záhrada ponúka.



Mnohé plodiny môžete pestovať aj v nádobách. zdroj foto [Alicja pixabay](#)

- tiež si premyslite, aké druhy zeleniny chcete pestovať, aby ste im mohli nájsť to najvhodnejšie miesto, niektoré budú prosperovať aj v nádobách, tie rastúce do výšky zasa pri plote a niektorým plodínám sa bude dariť vo štvorcoch, prípadne vo vertikálnych záhonoch.

- skôr ako sa pustíte do výsadby, zistite, akú máte vo vašej záhrade pôdu. Aj je ílovitá, bude potrebné ju častejšie kypriť, ak je piesočnatá, je vhodné do nej ešte pred výsadbou zapracovať kompost. V prípade, že pôda vo vašej záhrade je kamenistá, je lepšie na pestovanie zeleniny zvoliť vyvýšený záhon, do ktorého pridajte kvalitnú ornú pôdu, alebo záhradný substrát. Ten si



Do menších záhrad sú vhodné aj vertikálne záhony. zdroj foto [evita-ochel pixabay](#)

môžete zakúpiť aj v záhradnom centre.

**Pestovanie plodín v nádobách**  
V prípade, že priestor, ktorý máte k dispozícii je veľmi miniatúrny, môžete pestovať bylinky, zeleninu a niektoré druhy, najmä drobného ovocia, aj v nádobách. Veľa priestoru vám dokážu ušetriť aj závesné kvetináče, ktoré môžete umiestniť na terase pri dome. Dariť sa tam bude najmä jahodám, ktoré v nich krásne vyniknú.  
Pamätajte však na to, že pestovanie v nádobách je náročnejšie na zavlažovanie a prípadné prihnojovanie rastlín, nakoľko tie nemajú možnosť prijímať živiny z voľnej pôdy.

**Náš tip:**  
Niektoré kvetináče môžete nahradiť aj rozličnými netradičnými nádobami. Nielenže ušetríte nejaké to euro, ale vaša záhrada dostane celkom iný a originálny vzhľad. Isto nájdete doma vecičky, ktoré už neslúžia svojmu účelu, tak prečo im nevdychnúť nový život? Poslúžia všakovaké misky, krčahy, kanvice a dokonca aj staré topánky či gumáky.

**Pestovanie plodín vo štvorcoch**  
V malých záhradách, na balkónoch či terasách sa dobre osvedčila metóda pestovania vo štvorcoch, do ktorých budete jednotlivé plodiny vysádzať. Na takéto pestovanie budete potrebovať hrant či vyvýšený okraj v tvare štvorca – postačí výška 10 až 20 cm, na ktorý môže poslúžiť rám zhotovený z drevených hranolov – ten následne pomocou drevených listů ešte rozdelíte na jednotlivé priehradky či polička s rozmermi 30 krát 30 až 40 krát 40 centimetrov. Na každom poličku pestujte vždy len jeden druh zeleniny. Menšie polička použite na pestovanie reďkoviek, šalátov, špenátu či byliniek. Polička s väčšími rozmermi sú vhodné pre rajčiaky, papriku, kaleráb, cuketu, uhorky či mrkvu.

**Náš tip:**  
Polička, z ktorých ste už pozberali úrodu, nenechajte prázdne, využite ich na opätovné pestovanie reďkoviek, šalátov, alebo špenátu. Prípadne na niektoré vysejte kel, ktorý veľmi dobre znáša mráz, listy a stonky môžete zberať podľa potreby koncom jesene alebo aj počas zimy.



Pestrú škálu zeleniny môžete vypestovať aj na malej ploche. zdroj foto [utrojaio pixabay](#)

**Pestovanie plodín do výšky**  
Plot záhrady môžete zasa využiť pri pestovaní tých druhov zeleniny, ktoré sa ťahajú do výšky. Rastliny tak získajú prirodzenú oporu, ktorú môžete ešte vylepšiť pletivom či drevenými doštičkami, ktoré na stenu či plot pripevníte a k nim môžete v niektorých miestach rastliny postupne počas rastu priväzovať. Takto môžete pestovať uhorky, cukety, fazuľku aj niektoré druhy rajčiek. Pod nimi tak získate priestor pre iné plodiny.

jednotlivých dielov substrátom, v nich môžete pestovať obľúbené bylinky, ale aj jahody, či zeleninu - vysaďte rôzne druhy šalátov, špenát, reďkovky, repu ale aj paradajky či papriky.  
Rastliny po zasadení pravidelne poľievajte. Niektoré vertikálne záhrady majú v sebe zabudovaný aj zavlažovací systém.

**Náš tip:**  
**Vertikálna záhrada z drevených paliet**  
Vertikálnu záhradu si môžete zhotov-



Na výsadbu môžete využiť aj netradičné predmety. zdroj foto [wal\\_172619 pixabay](#)

**Pestovanie plodín vo vertikálnej záhrade**  
Vertikálne záhrady sa stali zaujímavým trendom najmä v posledných rokoch. Môžeme si vďaka nim vytvoriť zelenú oázu, ktorá spríjemní každý priestor. Ich výhoda spočíva tiež v tom, že ponúkajú možnosť pestovať rastliny na kolmej stene a tak sú vhodné nielen do malých záhrad, ale aj na balkóny či terasy.

**Ako na to?**  
Ako nosný systém sa u vertikálnych záhrad používajú zhotovené konštrukcie priamo na mieru, prípadne sa dajú vyskladať z variabilných prvkov, ktoré môžete pripevniť na múr alebo na plot či stenu balkóna alebo terasy a pomocou modulov ich kombinovať do rozličných rozmerov a tvarov. Po vyplnení

viť aj svojpomocne. Dobré na tento účel poslúžia vyradené drevené palety.

Budeme potrebovať: drevené palety, geotextíliu, kovové pripínáčky alebo klinčeky, kladivko, zeminu, rastliny a krhlu s vodou.

**Postup:**  
Paletu očistite a na zadnú stenu palety aj jej spodnú časť pripevníte geotextíliu. Paletu položte naplocho na zem a jej vnútorný priestor vyplňte zeminou. Do medzier medzi latkami засaďte rastliny a dobre zalejte vodou. Následne nechajte rastliny aspoň týždeň, dva zakoreniť, potom už môžete paletu postaviť do vertikálnej polohy a umiestniť na požadované miesto pri stene alebo múriku. Nezabudnite ju ukotviť.

» [ren](#)



**MLÁDKY**  
rôznych farieb, veľkostí  
a vytriedených (sexovaných)  
**MORIAKOV** na 95%,  
dovezieme v apríli až júny k Vám domov

pozri na  
**www.farmastrezenice.sk**  
Chovná hydina  
volajte  
**0905 332 402, 0903 886 300**

**DOVOZ NA ADRESU**  
8 týž. morky, brojlerové  
a nosnicové kuriatka, husi,  
kačky, husokačky,  
18. týž.  
mládky  
**www.hydinashop.sk**  
**0944 842 953**

tu mohla byť  
**VAŠA REKLAMA**

**www.moriak.sk**  
0911 593 555  
moriak@moriak.sk  
**FARMA ČREMOŠNÉ**  
Dovezieme až k Vám

**GAZDOVSKÉ OČISTENÉ**  
**MORKY A MORIAKY**  
**4,75 - 5,25 €/kg**

dátum expedície:  
máj-jún 2025

Zarezervujte si 6+ týždňové moriakky  
na ďalší chov priamo od chovateľa **Cena 15-16 €/ks**

**Nakúpte výhodne**  
vo vybraných  
E-shopoch

Využite kód:  
**OPLATISA**

**decorem.sk**  
KOBREC 4959B  
CHEAP HNEDÁ  
**-10%**  
od 8.19 EUR

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

**VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE**  
**PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL**

**HYUNDAI MOBIS**

- Operátor výroby - Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie

Plat: **8,18 € – 8,81 €/hod**  
Príplatky za zmenovosť:  
0,35 €/hod - poobedná zmena  
2,20 €/hod - nočná zmena

Miesto práce:  
**Žilina – Gbeľany / Nováky**

kontakt: **praca@mobis.com**  
**041 515 8158, 041 515 8169, 0903 056 831**

**8. mája 1902**  
**výbuch sopky Pelée** na karibskom ostrove Martinik; sopka úplne  
zničila mesto **St. Pierre** a zahynulo **28 000 ľudí**

**Výročia a udalosti**

**čujte.sk**  
Čítajte nás:  
**www.cujte.sk**

**OZNÁMENIE O VYHLÁSENÍ**  
**VÝBEROVÉHO KONANIA**

Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09  
Žilina vyhlasuje výberové konanie na obsadenie funkcie  
riaditeľa **Liptovského kultúrneho strediska**  
v **Liptovskom Mikuláši**, KNP Čierny orol, Ul. 1. mája  
28/196, 031 01 Liptovský Mikuláš.

Kvalifikačné požiadavky a podmienky zaradenia  
uchádzačov do výberového konania sú zverejnené na  
internetovej stránke **www.zilinskazupa.sk** v časti  
„Samospráva“, v rubrike „Voľné pracovné miesta“.  
Výberové konanie bude prebiehať aj ústne formou  
verejného vypočutia uchádzača.

**SBS LAMA SK**

prijme bezpečnostného  
pracovníka  
na obchodné prevádzky  
v **Liptovskom Mikuláši**  
**1 000€ / brutto**  
POS nutný!

**0948 491 167**

**OZNÁMENIE O VYHLÁSENÍ**  
**VÝBEROVÉHO KONANIA**

Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09  
Žilina vyhlasuje výberové konanie na obsadenie  
funkcie riaditeľa **Liptovskej knižnice Gašpara**  
**Fejérpataky – Belopotockého** v **Liptovskom Mikuláši**,  
Štúrova ul. č. 56, 031 80 Liptovský Mikuláš.

Kvalifikačné požiadavky a podmienky zaradenia  
uchádzačov do výberového konania sú zverejnené na  
internetovej stránke **www.zilinskazupa.sk** v časti  
„Samospráva“, v rubrike „Voľné pracovné miesta“.

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**

**Vaša reklama**  
**liptovsko@regionpress.sk**

**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**

**Poľnohospodárske družstvo, Ludrová**  
prijme do zamestnania:

- **AGRÓNÓM** Mzda: 1 900€ + 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€
- **DOJČIČ/DOJČÍKA** 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: 1 900€ + prémie
- **ZOOTECHNIK** Mzda: 1 900€ + prémie

Bližšie informácie **0915 595 701**



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



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 2 m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 [galerica.sk](http://galerica.sk)

## ODKÚPIME

mince do roku 1945  
vojnové predmety  
z 1. a 2. svetovej vojny

výkup hodín  
výkup nožíkov

poľovnícke  
trofeje a celé zbierky

0940 723 073  
[trofejeeu@gmail.com](mailto:trofejeeu@gmail.com)

## POKRÝVAČ- TESÁR



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

ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

pred po

BEZ WAPKY

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

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

# BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ  
UKÁZKA

## NEMECKO SERIÓZNE

### Vybehnite s nami na posledné 2-3 TÝŽDNE!

Ø zárobok **2 333-2 690 € /14 dní**

Oblúbené jaré práce na nemeckých chmelniciach v oblasti Regensburgu. **Zabezpečené ubytovanie.** V prípade záujmu **zabezpečená doprava z Prahy.** Možnosť sezónnej práce alebo po vzájomnej dohode pokračovanie ďalšími prácami. Práca je vhodná pre ženy aj mužov. **Nástup od 6.5.2025 alebo dohodou.** Pracuje sa 10 hodín denne, 6 dní v týždni (v prvých približne 14 dňoch každý deň). Nutná fyzická zdatnosť a manuálna zručnosť.

Viac na +421 948 762 295 (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).

## POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ  
ZACATIE  
PRÁC

**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.05.2025**

**ZDARMA**  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050

# ABA INNOVATOR

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

## zastavenie sadania budov

### SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

## TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu  
zastavíme sadanie budov  
injektážou syntetickej živice

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

# 0918 726 754

[sk.abainnovator.com](http://sk.abainnovator.com)

## Nezmeškajte možnosť využiť štátne dotácie. POZOR mňajú sa rýchlym tempom!!!

**ECO Energy** [www.ecoenergy.sk](http://www.ecoenergy.sk)  
[info@ecoenergy.sk](mailto: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

## JARNÁ AKCIA

Pokračuje pre veľký záujem aj v máji

Objednajte  
fotovoltaickú  
elektráreň o  
výkone minimálne  
4kW a dostanete  
od nás 2 panely  
**ZADARMO**

9ks  
5kw Menič

## Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námaľhy
- 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

**Zaručený servis  
zabezpečuje  
výrobca**