

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

lmservis.com

AUTOFÓLIE
Montáž a lepenie
0907 456 227

Príležitosť pre učiteľov hry na klavíri a gitare

SZUŠ A Bernoláka Ružomberok prijme do pedagogického tímu učiteľov hry na klavíri a gitare.

Podmienky: Stredoškolské vzdelanie v odbore hudba (konzervatórium) alebo aktuálny študent/ka konzervatória alebo vysokej školy pedagogického zamerania v hudobnom odbore hra na klavíri alebo gitare.

Tel: 0908966826 email: szusamadea@gmail.com

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

FAGAN S.R.O. VIDEO SLUŽBY

- videozáznam, strih
- dokumenty, koncerty
- firemné prezentácie
- videoklipy, spoty
- filmy z fotiek
- k životným jubileám
- prepis video a audio pásov na DVD, CD
- spracovanie dodaného videozáznamu...
- zábery z dronu

Jozo FAŠANOK 0905 666 303 www.jozofasanok.sk

4. septembra 2005 Výročia a udalosti
otvorenie stavby Most Apollo v Bratislave

MEDISVET
ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY
- SINCE 1995 -

Jánošíkovo nábrežie 1212/2,
Liptovský Mikuláš
e-mail: medisvet@medisvet.sk
t.č. 044/552 54 44

Zodpovedná vedúca: Soňa Vrabcová

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO 33cm DLHÉ

43€ /PRM SMREK
64€ /PRM BUK

0918 561 609

OSIEVANÁ HLINA

- VÝKOPOVÉ PRÁCE
- KANALIZÁCIE
- VODOVOD

www.landsed.sk
0907 910 748

Kristy Beauty Salon

v budove kde je Central Perk na 1. poschodí Lipt. Mikuláš
0908 691 937
PO-PI: 8-16 hod.

- kadernícke služby pre dámy, pánov a deti
 - farbenie, melír, balayage
 - kozmetika, vizáž, bio lampa Zepter

MONTES COMPANY

STRIKANÁ IZOLÁCIA

LIKVIDÁCIA AZBESTU

www.montescompany.sk
0904 272 887

KRAJČÍRSTVO BETY

- Oprava odevov
- Šitie na mieru

Garbierska 2584, Liptovský Mikuláš (Billa parkovisko)

BETY domsko móda www.betydomsko.sk
+421 918 030 418

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO

SMREK 44€/prms
BUK 64€/prms

0915 068 010

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

ZÁHRADY LIPTOV - ZÁHRADNÝ SERVIS

KOMPLET SLUŽBY PRE VAŠU ZÁHRADU V LIPT. MIKULÁŠI A OKOLÍ

- starostlivosť o trávnik
- kosenie, vertikulácia, hnojenie ...
- strihanie živých plotov a krov
- zakladanie nových záhrad, 3D vizualizácia

0908 850 636 www.zahradyliptov.sk

HONDA LUNA MOTOR spol. s r. o., Revolučná 3, Liptovský Mikuláš
tel.: 0914 335 990, 044 / 54 74 983, e-mail: honda-lm@honda-lm.sk



Zľavy až do 7500€ **Letný výpredaj - Len u nás !!!**
na vybrané modely

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 (32720 domácností)

pámy týždeň:
Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Švošov, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patúdzka, Černová, Hrboltová, Bešeňová, Ivachnová, Kalameny, Komjatná, Likavka, Liptovská Osada, Liptovská Teplá, Liptovské Revice, Liptovské Sliače, Lisková, Lúčky, Ludrová, Štiavnička, Valaská Dubová.

nepámy týždeň:
Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovoľovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lúpača, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlady, Vlady-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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠTANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČIANSKO-PE-ĽN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP
KY	29300	KYSUCIKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUCENECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DIK-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	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

ČISTENIE HROBOV

- Obnova písma
- Náhrobné doplnky

JEDNOHROB 60€
DVOJHROB 85€

OBNOVA PÍSMO 1,50€/znak
IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

BUKOVÉ brikety

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

nizka popolnosť
nedechujú
pre všetky typy pecok, sporákov a krbov

BUKOVÉ UKLADANÉ DREVO

AKCIA: 170€/1,8M
ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnosť: 1,3%

KURZ SBS

LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE

Cez Úrad práce pre všetkých **ZDARMA**

Kontakt: kurzysbs@sbabb.sk
0911 514 328

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDLÍEL
PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

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

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

CHCETE PREDÁŤ
BYT ČI DOM DO 3 DNÍ
ZA NAJVYŠŠIU MOŽNÚ CENU?

FÉROVÁ CENA, BEZ OBHLIADOK,
ŽIADNE POPLATKY A PROVÍZIE,
VYRIEŠIME AJ ÚVERY A EXEKÚCIE.

ZAVOLAJTE NÁM
0948 089 515
www.mediatoreal.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZEAVA na materiál 45%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

STRIEKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m² pur penou, hrúbka 20 cm
0,58 €/m² hrúbka 1 cm

- najlepší pomer kvalita/cena
- predĺžená záruka na 60 mesiacov
- diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

STAVEBNÉ PRÁCE
tel: 0915 363 983

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

IZOLÁCIA PODKROVIA
tel: +48 665 719 051

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

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
technickej služby od polície SR

V ponuke aj bezpečnostné dvere **SECURIDO a SECUM**

0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 • Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO
» Kúpim staré, havarované a nepojazdné autá. T.č.: 0905 505 129

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE
» KÚPIM HAKY LEŠENIE
0908 532 682



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 sponplatnený 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 rubrik:

- 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.)



XXL TÝŽDNE

Rajo maslo

(1 kg = 9,16)
(LP: 1 kg = 8,36)

-41%
2.29 3,89

s Lidl Plus

-46%



2.09

Pepsi/Mirinda

+ záloh za obal 0,15 €
(1l = 0,75), (LP: 1l = 0,65)

UŠETRITE
-34%
1.49

s Lidl Plus

UŠETRITE
-43%



1.29

Toaletný papier

2-vrstvový, 100 % celulóza

CENOVÝ HIT
1.99

s Lidl Plus
s aktivovaným kupónom
pri nákupe nad 20 €

-25%



1.49

Možnosť vybrať si 2 balenia za nákupe

Mascarpone

500 g
(1 kg = 6,30)

UŠETRITE
-20%

3.15

Prírodné maslo vyrobené z mlieka
v súlade s nariadením EÚ



1 kotúčik
od 0.19 €

8 kotúčikov

od pondelka 1. 9. do 7. 9.

Cherry paradajky
strapcové
(1 kg = 2,98)

Lidl
STÁNOK
BEHŤE ČASŤE

Sladké a aromatické

500 g

UŠETRITE
-55%

1.49



Kuracie
prsne
reze XXL
cena za 1 kg



-22%

5.79 7,49



Kaizerka
cereálna

60 g
(100 g = 0,20)



s Lidl Plus
**7 + 3
ZADARMO**



0.12*

0.16**



*Cena za kus pri kúpe 10 kusov = 0,12 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 0,16 €.
Cena za 10 kusov = 1,17 €.

Benzínové
kombinované
náradie 4 v 1
kus

UŠETRITE
-23%

129.-

*Vyššie uvedená cena 129,-
zahŕňa 18,8% DPH na 108,36 €



Krimpovacie
kliešte 3 v 1
231-dielna súprava

s Lidl Plus
-20%



7.99 9,99



Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 1. 9. do 7. 9. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

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

POŽIČOVŇA elektrických autíček

0950 391 391

Nájdete nás na
novej adrese:

Štúrova 5,
Liptovský Mikuláš



PONDELOK - NEDEĽA 9.00- 18:00

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, sádkokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

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

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

FÚKANÉ IZOLÁCIE

- ✓ STARŠIE RODINNÉ DOMY
- ✓ NOVOSTAVBY



0951 387 690

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

Všetko pre Vaš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216 0905 742 808

BYTOVÉ JADRÁ

- ✓ KÚPEĽNE / OBKLADY
- ✓ DLAŽBY

0951 387 690

BYTOVÉ JADRÁ, STIERKOVANIE, MAĽOVANIE, BEZBARIEROVÉ KÚPEĽNE, PLÁVAJÚCE PODLAHY, DVERE MONTÁŽ

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

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

Zľava na materiál 40%

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

KOMINÁRSKE SLUŽBY

REVÍZIE KOMÍNOV

FRÉZOVANIA A VLOŽKOVANIA KOMÍNOV

ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA

STROJOVÉ ČISTENIE ZADECHTOVANÝCH KOMÍNOV



Lubomír JURČO
www.krbytaty.com

0907 942 270
krbyjurco@gmail.com



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

VIDITEĽNE VIAC PRE VÁŠ DOMOV

• OKNÁ, DVERE

• 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-wisniewski.sk • 0917 546 147

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA
ZDARMA

VITALIT SPORT
LEADER FOX

Kvalitný, prepracovaný model detského bicykla za vynikajúcu cenu pre dobrodruhov od 7 do 10 rokov

Capitan girl skutočné farebné prevedenie



Capitan boy skutočné farebné prevedenie



+421445221528
PREDAJNE: Moyzesova 187, L. Hrádok
Moyzesova (budova Vitalit), L. Mikuláš
E-shop: www.vitalitsport.sk

KVALITA
PREPRACOVANOSŤ
VYNIKAJÚCA CENA

HLINÍKOVÝ 6061, 14"	Rám
PRUŽINOVÁ ZDVIH: 60mm	Vidlice
30T, HLINÍKOVÉ KLUKY, L: 170mm	Tlumič
S-RIDE, 2X8 RÝCHLOSTÍ	Převodník
KOTÚČOVÉ MECHANICKÉ	Přehazovačka
INNOVA, 24x2,10"	Plášte
13,5 KG	Hmotnosť

HLINÍKOVÝ 6061, 14"	Rám
PRUŽINOVÁ, ZDVIH: 60mm	Vidlice
PROWHEEL 36/22T, HLINÍKOVÉ KLUKY L: 170mm	Převodník
S-RIDE, 2X8 RÝCHLOSTÍ	Přehazovačka
KOTÚČOVÉ MECHANICKÉ	Brzdy
INNOVA, 24x2,10"	Plášte
13,5 KG	Hmotnosť

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

MAĽOVANIE STRIECH
čistenie & nátery striech
rodinné domy - chaty - kostoly - priemyselné objekty
+421 940 876 441 www.striechcolorcoat.com

MALIARSTVO

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Maľovanie fasád

0940 167 755

Projekt elektrickej prípojky NN

Potrebujete zrealizovať rekonštrukciu elektrickej prípojky a presunúť elektromer na verejne prístupné miesto? Vyhotovujeme projektovú dokumentáciu do niekoľkých dní. Celá SR, bez potreby osobnej obhliadky. Stačí nás kontaktovať

IVEL IVEL RK s.r.o.
ivelrk@gmail.com © 0915 307 185

LEN 120€

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

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

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

ADAM KRTKO

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

NONSTOP **0948 948 606**

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
Za priateľnú cenu
0908 842 631

EKO LIPTOV

BUKOVÉ BRIKETY 230€ 960 kg
SMREKOVÉ BRIKETY 235€ 960 kg
SMREKOVÉ PELETY A1 292€ 1005 kg

Objednajte: 0905 546 999

DOPRAVA NA LIPTOVÉ ZDARMA

info@ekoliptov.sk www.ekoliptov.sk

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

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLÝCH STRIECH >>> na KLÚC <<<

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

KAMENÁRSTVO
IVAN ŠNAUKO LIKAVKA 73
PONÚKAME
VÝROBA, MONTÁŽ POMNÍKOV
ŠIROKÝ VÝBER POMNÍKOV A TVAROV Z PŘÍRODNÉHO KAMEŇA

VÝHODNÉ CENY

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

AUTOMATIC

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

Minimálna mzda od januára 2026

Minimálna mzda na Slovensku sa od januára 2026 zvýši na 915 eur, čo predstavuje nárast o 99 eur oproti súčasnej úrovni. Výška bude určená automatom ako 60 percent z priemernej mzdy. Informovalo o to Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR.

V pondelok 18. augusta 2025 sa na zasadnutí Hospodárskej a sociálnej rady SR stretli zástupcovia zamestnávateľov a zamestnancov, aby rokovali aj o výške minimálnej mzdy na nasledujúci rok. Od 1. januára 2026 bude jej výška stanovená automatom, podľa ktorého sa minimálna mzda určí na úrovni 60 % priemernej mzdy. Novela zákona o minimálnej mzde získala minulý rok v parlamente ústavnú väčšinu. „Som veľmi rád, že sa v praxi naplnia jeden z hlavných záväzkov programového vyhlásenia vlády. Na budúci rok bude minimálna mzda vo výške 915 eur a podľa kvalifikovaných odhadov sa v roku 2027 bude šplhať k hranici až 1 000 eur,“ uviedol Erik Tomáš, minister práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Podľa kvalifikovaných odhadov Inštitútu sociálnej politiky by minimálna mzda v roku 2028 mala prekročiť hranicu 1000 eur.

Najnižšia úroveň nezamestnanosti

Podľa rezortu práce Slovensko dosahuje historicky najnižšiu úroveň nezamestnanosti. Na trhu práce aktuálne evidujú približne 100 tisíc voľných pracovných miest. „Minimálna mzda v posledných rokoch rastie pomerne prudko a napriek tomu sme

v súčasnosti na historických minimách nezamestnanosti. Napriek rastu minimálnej mzdy klesá počet ľudí pracujúcich za ňu. To znamená, že drvivá väčšina ľudí pracuje za vyššiu mzdu, ako je minimálna. Opäť sa len potvrdzuje to, čo sme už dávno hovorili, že navyšovaním minimálnej mzdy tlačíme aj na rast miezd ako takých,“ doplnil Erik Tomáš. Zároveň uviedol: „Keď má Slovensko historicky najnižšiu nezamestnanosť, už sa musíme prestať baviť o tom, že na Slovensku má byť len stále lacná pracovná sila. Musí sa skončiť definitívne obdobie lacnej pracovnej sily, ľudia nielenže majú mať prácu, ale majú mať za ňu aj dôstojnú mzdu, keďže tlačíme aj na rast miezd ako takých.“

Na minimálnu mzdu sú naviazané príplatky za prácu v noci a počas víkendov. Ako ďalej minister práce pokračoval: „My nielenže budeme trvať naďalej na takomto tempe zvyšovania minimálnej mzdy, ale budeme aj trvať na tom, aby sa takto na základe tejto minimálnej mzdy zvyšovali aj príplatky za prácu v noci a počas víkendov.“



zdroj foto stevph pixabay

» ren

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk

KOBEREC 4959B
CHEAP HNEDÁ

-10%

od 8,19 EUR

Využite kód:

OPLATISA

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

decoreum.sk

KOBEREC CHEAP
K857A BÉŽOVÝ

-10%

od 18,00 EUR od 16,20 EUR

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, plátno, kašmírové sukne, šatky, brokátové šatky, štočky, mince

0908 627 952

	5			6			
S			6	4	1	9	
U	1						7
D		3			2		
O	7			9	4		5 3
K	5		6	1		2	
U		4				1	
	6		1				
2							

PONÚKAME POCTIVÉ, FARMÁRSKE MORIAKY Z NAŠEJ FARMY

ČERSTVÉ, CHLADENÉ, S DROBKAMI

Priemerná váha: okolo 15 kg

Cena: 6 €/kg

Odber: areál družstva v Čimhovej



0918 885 356
www.oravskydvor.sk

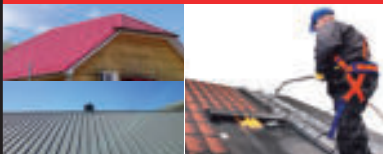
Viac info :
FB: Oravský Dvor

akvaplus - plus s.r.o.

Kavečianska 8
040 01 Košice
Tel./Fax: 055/671 19 30

e-mail: aplus@akvaplus.sk • www.akvaplus.sk

Obnova plochých a šikmých striech



Staré plechové, eternitové strechy, šikmé aj ploché obnovíme, bez demontáže.

SME NAJDLHŠIE NA TRHU
Vysoká kvalita, záruka práce na 12 rokov

Novinka: 3D MATERIÁL

0905 272 349

ICOPAL 3D

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

UŽ OD
409€
+montáž

DO BYTOV

vchodove-dvere.sk

0917 678 746

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

Predstavujeme rozhľadne, z ktorých výhľady vás očaria

Pozrime sa na svet z vtácej perspektívy

Túlate sa často po Slovensku a vyhľadávate miesta ponúkajúce príjemné vychádzky do prírody? Objavili sme pre vás také, ktoré umožňujú únik od každodenných starostí umocnený pôsobivými výhľadmi na našu prekrásnu prírodu.

Rozhľadňa Inovec

Na Inovci, najvyššom vrchu Považského Inovca, stojí meteorologická telekomunikačná rozhľadňa „Helena“. O jej vznik sa zaslúžil chatár z Inoveckej chaty, ktorý našiel spoločnú reč so zamestnancami spoločnosti, ktorej cieľom bolo postaviť na Inovci meteorologický radar. A tak sa vďaka nim, v nadmorskej výške 1 042 m, týči zaujímavá oceľová rozhľadňa. Veža je vysoká 21 metrov a vyhliadkovú plošinu má o päť metrov nižšie. Vedie na ňu 90 schodov.

Výhľad z vyhliadkovej plošiny veže je tristošesťdesiat stupňový. Veľkolepé kulisy tvoria štíty Veľkej Fatry a Tatier, bradlá Vršatca a kopce Klak a Veľký Lopeník na Morave. Vidno aj mestá Trenčín, Dubnica nad Váhom, Nové Mesto nad Váhom, Topolčany a Bánovce. Pri dobrom počasi vás prekvapí i silueta vysielača „Kamzík“ v Bratislave.

K rozhľadni vedie deväť kilometrov dlhá

Vidieť je tiež Dubnica nad Váhom, Ilava, Nová Dubnica a Nemšová.

Rozhľadňa je ľahko prístupná. Zaparkovať sa dá pri Gazdovstve Uhliská. Odtiaľ peši okolo pastvín a lesným chodníkom sa po dvadsiati minútach dostanete k cieľu.

Rozhľadňa Púchovskej doliny

Na vrchole Tlstej hory, nad obcou Dohňany, stojí unikátna drevená vyhliadková veža, zvaná „Rozhľadňa Púchovskej doliny“. Má tvar valašského klobúka. Smerom k vrcholu sa zužuje a je členená na šesť poschodí – vyhliadkových plošín. Autorom projektu tejto originálnej 21,5 metrov vysokej veže je Antonín Závada z Valašského Meziříčí a jeho výtvor je naozaj pôsobivý a jedinečný. O nič menej pôsobivý nie je výhľad z rozhľadne. Je kruhový a ten najúchvatnejší sa vám naskytne z najvyššieho podlažia. Dominujú v ňom blízke bielokarpatské bralá Lednica a Vršatec. V ďalších panorámach kralujú Javorníky, Kysucké vrchy, Malá Fatra so svojou Vrátnou i Kriváňom, Martin-skými hoľami i Klakom. Prekrásny je pohľad na Strážovské i Súľovské vrchy.

Ako prístupovú cestu k rozhľadni môžete použiť náučný chodník „Tri skaly“, roz-



Rozhľadňa pod Klenovou. zdroj foto KOCR Trenčín región, autor foto maroš závodný

Rozhľadňa Žalostiná

Malá drevená rozhľadňa sa nachádza na plochom vrchole kopca Žalostiná, ktorého nadmorská výška je 622 m. Má dvadsaťdva schodov a je vysoká šesť metrov. Vyhliadková plošina je umiestnená štyri metre nad zemou. Vrchol Žalostinej, na ktorom je rozhľadňa postavená ponúka krásny kruhový výhľad na okolitú krajinu. Jej dominantou sú vrchy Bielych Karpát, Myjavskej pahorkatiny a Považského Inovca. Dajú sa vidieť i zrúcaniny hradu Branč a Tematín i Bradlo s Mohylou M. R. Štefánika a za jasnej oblohy je z tohto miesta možné dovidieť i predhorie Álp.

Kto zatúži po takomto nevšednom zážitku a chce rozhľadňu navštíviť, stačí ak z obce Chvojnicca – časti Hate absolvuje nenáročný výstup pasienkami na vrchol Žalostinej. Rozhľadňu je vidieť priamo z cesty a preto nie je možné zabľudiť i keď k nej nevedie vyznačený turistický chodník.

Rozhľadňa Hájnica

Rozhľadňa Hájnica stojí na rovnomennom kopci, ktorého nadmorská výška je 341 metrov. Výstavba rozhľadne trvala len jeden mesiac a spolupodieľali sa na nej Združenie obcí Mikroregión Bošácka a moravská obec Březová. Jej výška je 7,3 m a pôdorys 3,8 x 3,5 metrov. Z odchodze rozhľadne sa vám naskytne výhľad na krásnu scenériu. Okúzli vás pohľad na zrúcaninu stredovekého haluzického kostolíka aj na Haluzickú tiesňavu. Hrdý hrad Beckov získava na svojej majestátosti pri pohľade naň z vtácej perspektívy. Neďaleko sa rozprestiera mesto Trenčín so svojou pýchou, starobylým hradom. Vidieť i hrad Tematín. Dokonalosť tohto zátišia vyšperkuje silueta vlniacich sa kopcov Bielych Karpát a Považského Inovca.

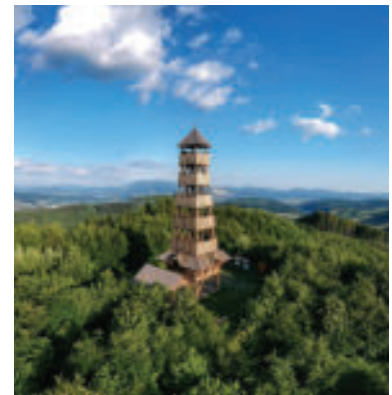
Cestička k rozhľadni vedie po značenom turistickom chodníku z Haluzíc. Pomalou chôdzou sa za dvadsať minút dostanete od obecného úradu v Haluziciach až k rozhľadni.

Rozhľadňa na Stratenci

Na vrchole najzápadnejšieho vrchu Javorníkov, Stratenci, v nadmorskej výške 1 055 m n. m. stojí drevená turistická rozhľadňa. Vybudovaná bola v rámci projektu „Turistická trasa Javorník“, na ktorom sa podieľali obce Papradno a Karolinka. Veža je vysoká 8 metrov a vyhliadkovú plošinu má vo výške 5 metrov. Zároveň s rozhľadňou bol vybudovaný prístrešok so stolom a lavicami a bola nainštalovaná informačná tabuľa a mapa.

Z rozhľadne na Stratenci, ktorá je celoročne voľne prístupná v rámci hrebeňovej trasy Javorníkmi, sa môžete pokochať výhľadom na slovenskú i moravskú stranu.

Dostať sa k nej môžete z rozličných smerov. Od rekreačného strediska Kohútka – Portáš i zo strediska Kasárne alebo z osady Papradno - Podjavorník či z obcí Veľké Karlovice a Malé Karlovice.



Rozhľadňa Púchovskej doliny. zdroj foto KOCR Trenčín región

Rozhľadňa na Orgoňovej Kyčere

Orgoňova Kyčera sa týči ako najvyšší vrch na rozhraní katastrov obcí Horná Mariková, Dolná Mariková a Papradno. Práve tu nahradila starú vyhliadkovú plošinu nová, 7 metrov vysoká rozhľadňa. Nachádza sa vo výške 961 m.n.m., vďaka čomu ponúka dych berúci výhľad na okolie.

Rozhľadňa sa nachádza na jednom z bočných hrebeňov smerujúcich z hlavného hrebeňa pohoria Javorníkov smerom na juhovýchod. Nachádza sa na modrej turisticko značke vedúcej z hlavného Javornického hrebeňa cez kótu Malého Javorníka smerom na Považskú Bystricu.

Rozhľadňa pod Klenovou

Uprostred Malých Karpát nájdete miesto, ktoré rozhodne stojí za návštevu každého, kto miluje prírodu a pokojné scenérie – Rozhľadňa pod Klenovou. Táto malebná lokalita ponúka nielen únik od každodenného života, ale aj nádherné panorámy a krásny zážitok z prechádzky po karpatských lesoch.

Cesta k rozhľadni nemá oficiálne značenie, ale riadiť sa môžete podľa plechových smerovníkov a bielo-červených šípok, ktoré vás nasmerujú správnym smerom.

Informácie a foto poskytla
Krajská organizácia cestovného ruchu
(KOČR) Trenčín región

» ren



Rozhľadňa Malý Jelenec.

zdroj foto KOČR Trenčín región

cesta vedúca z Trenčianskeho Jastrabia ku Inoveckej chate a odtiaľ vystúpite po vyznačenej trase za 40 minút na kopec Inovec, na ktorom je vybudovaná i rozhľadňa.

Rozhľadňa Malý Jelenec

Rozhľadňa na Malom Jelenci sa nachádza v malebnom prostredí Nemšovej, v časti Trenčianska Závada, neďaleko Gazdovstva Uhliská. Celková výška unikátnej drevenej rozhľadne je 24,6 metrov. Panoramatický výhľad je očarujúci. Okúzlia vás Biele Karpaty, Strážovské vrchy, Považský Inovec, Vršatské bradlá a dokonca i Martinské hole.



Rozhľadňa Soblahov.

zdroj foto KOČR Trenčín región

hľadňa je jeho štvrtou zastávkou. Kratšia cesta vedie od otoče a zároveň autobusovej zastávky v obecnej časti Lazy. Do sedielka na hrebeni Tlstej hory sa dostanete za ¾ hodiny. Po ľavej strane zbadáte rozhľadňu, ku ktorej prídete za 3 minúty.

Rozhľadňa Soblahov

Rozhľadňa krásli okolie Soblahova a stojí na širej lúke povyššie tamojšieho cintorína. Časť obce, kde je postavená, miestni nazývajú Dúbravky – Jalovčina. Stavba je drevená a meria 9,5 metra. Má dve vyhliadkové podlažia a v jej spodnej časti sa nachádza zastrešené posedenie. Na výstavbe rozhľadne má zásluhu združenie Spolok priateľov Soblahova a jej financovanie bolo zabezpečené výhradne zo súkromných zdrojov. Z podlažia rozhľadne sa naskytá krásny výhľad na Soblahov, Trenčiansku Turnú, Mníchovu Lehotu, Trenčín a Nové Mesto nad Váhom. Pôsobivá scenéria okolitých pohorí vo vás zanechá silný dojem. Tvorí ju Biele Karpaty, Považský Inovec a Strážovské vrchy.

K rozhľadni sa dostanete za desať minút priamo z dedinky Soblahov alebo si môžete vybrať dlhšiu cestu z Trenčína. Prejdete cez krásny lesopark Brezina okolo vojenského objektu až na soblahovské lúky. Odtiaľ je to k rozhľadni už len kúsok.

Pozor na podvodné telefonáty

Polícia SR na sociálnej sieti hovorí o masívnom útoku na slovenské mobily a upozorňuje pritom na podvodné telefonáty, ktoré prichádzajú z rakúskych čísiel. Zároveň občanov vyzýva, aby nezdvíhali neznáme číslo a nikdy neodovzdávali svoje osobné údaje.

„Táto podvodná schéma sa začína telefonátom z rakúskeho čísla. Automatizovaný hlas navádza obeť, aby si pridala kontakt do aplikácie WhatsApp. Komunikácia následne pokračuje na Telegram, kde podvodníci ponúknu brigádu z domu,“ približuje polícia podvodné praktiky a ďalej objasňuje: „Na začiatku ide len o klikanie na reklamy alebo lajkovanie príspevkov, dokonca aj s menšou finančnou odmenou, aby všetko pôsobilo dôveryhodne. Následne prichádza ponuka registrácie na falošnej investičnej platforme s príslubom vysokých výnosov. Obeť začne posielat menšie čiastky – od pár eur, postupne až po tisíce. Podvodníci si často vypýtajú aj osobné údaje, vrátane občianskeho preukazu.“

Polícia radí nasledovné:

- Nezdvíhajte neznáme číslo. Už to, že s vami hovorí automatizovaný

hlas z cudzieho čísla je veľmi neštandardné.

- Nikdy, ale naozaj nikdy neodovzdávajte svoje osobné údaje, alebo údaje z karty niekomu, koho ste v živote nevideli a nepoznáte ho.

- Ak v tomto momente prichádza o peniaze, ktoré vám miznú nekontrolovane z účtu, ihneď volajte do banky a zablokujte si kartu.

- Následne utekajte na najbližšiu policajnú stanicu podať trestné oznámenie.



Ilustračné foto.

zdroj foto Pexels pixabay

» ren

Čujte.sk

Zelený hrášok
pre naše zdravie



www.cujte.sk



Ovocie môžeme kombinovať podľa vlastnej chuti Pripravme si pečené čaje

Leto vrcholí a v záhradách postupne dozrievajú jednotlivé druhy ovocia. Zvykneme ho sušiť, mraziť, zavárať, alebo z neho chystáme chutné džemy. A čo tak vyrobiť si domáci pečený čaj?

Pečený čaj vzniká pečením ovocia spolu s cukrom a rozličnými koreninami či bylinkami. Používať sa zvykne škoricica či klinček, ale aj mäta, medovka, tymián, rozmarín, levanduľa, šalvia, ba dokonca aj lipa. Čo sa týka výberu ovocia a jeho kombinácií, tak tu sa skutočne fantázii medze nekladú. Použiť môžeme jahody, jablká, hrušky, slivky, maliny, černice, čučoriedky, ríbezle, ale aj kombinácie týchto ovocí.

Použitie

Pečený čaj si môžeme vychutnať počas celého roka. Najviac nás asi poteší počas chladných jesenných a zimných dní, kedy nás nielenže poriadne zahraje, ale dodá telu aj potrebné vitamíny. Oceníť však pečený čaj môžeme aj v letných dňoch a pripraviť si z neho ovocné limonády. Stačí ho zaliať studenou vodou, prípadne doplniť ľadom. Použiť ho dokonca môžeme aj na ochutenie kaší či jogurtov.

Návod na použitie

Jednu až tri lyžičky pečeného čaju dáme do šálky a zalejeme horúcou vodou, poriadne pomiešame. Vychutnávať si ho po dúškoch a spolu s ním kúsky ovocia, ktoré sú v ňom zachované.

Výroba domáceho pečeného čaju

- Najskôr si pripravíme ovocie, ktoré poriadne umyjeme, zbavíme jadrovníkov a nakrájajte na menšie kúsky. Drobné ovocie ako maliny, čučoriedky či brusnice použijeme v celku.

- Pripravené ovocie vložíme do veľkého plechu na pečenie a posypeme ho kryštálovým cukrom - približne 300 – 400 g na kilogram ovocia. Dochutiť môžeme škoricou, klinčkami či bylinkami. Nakoniec pokvapkáme citrónovou šťavou.

- Rúru predhrejeme na 180 °C, vložíme do nej plech s ovocím a pečieme približne 30 – 45 minút, pričom ovocie pravidelne premiešavame.

- Po upečení ešte horúce ovocie naložíme do čistých zaváracích pohárov, ktoré vo vodnom kúpeli sterilizujeme približne 10 minút. Následne poháre prevrátime uzáverom nadol a necháme pod



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

utierkou pomaly vychladnúť.

- Poháre uchovávajú na tmavom a chladnom mieste. Po otvorení skladujte v chladničke a spotrebujte do 7 dní.

Náš tip:

Pečený slivkový čaj

Suroviny: 2kg slivky, 500g cukor, 1 hrnček voda, 1ks badián, škoricica a klinčeky podľa chuti

Postup:

Slivky umyjeme, vykôstkujeme, nakrájame na menšie kúsky a pokladíme na plech, kde ich posypeme cukrom. Na vrch rozložíme na menšie kúsky polámanú škoricu, celé klinčeky a badián. Následne do plechu prilejeme hrnček vody a dáme piecť zakryté na 220 stupňov na 45 minút. Ešte horúce plníme do pohárov, ktoré ihneď po uzatvorení otáčame hore dnom.

» ren

Kvalitný spánok detí je veľmi dôležitý

Začína sa nový školský rok a tak by sme nemali zabúdať ani na dostatočný a kvalitný spánok našich ratolesť. Ten je podľa odborníkov pre deti a tínedžerov kľúčový.

Ako uvádzajú na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR), pre školopovinné deti a dospievajúcich je dostatočne dlhý a kvalitný spánok nevyhnutný pre:

- správne fungovanie imunitného systému až po obnovu energetických zásob,
- posilňovanie a regeneráciu pamäte, pretože počas spánku sa zdokonaľujú organizačné schopnosti, plánovanie a poznávacie a kognitívne funkcie,
- rast a vývin, vyvíjajúci sa mozog a schopnosť koncentrovať sa.

Pravidelný režim zaspávania

„Naučte dieťa pravidelnému režimu zaspávania a vstávania,“ radia odborníci a pridávajú nasledovné odporúčania:

- Pravidelný spánkový režim je vhodné nastavovať už pred začiatkom školského roku, aby si naň dieťa zvyklo a stihlo si ho osvojiť. Menším deťom spravidla pomáha, ak majú pred spaním predvídateľnú rutinu a poznajú jasný sled udalostí, ktoré predchádzajú uloženiu do postele. Napríklad po sprche či kúpeli sa prezlie-

kajú do pyžama, vyčistia si zuby, uložia sa do postele, po rozprávke, zápise do denníčka či bozku na dobrú noc sa svetlo zhasne a nasleduje už len spánok.

- Predspánková rutina detí aj adolescentov nemá obsahovať aktivity so svietivými displejmi ako je počítač, televízia, herná konzola, smartfón či tablet. Miestnosť na spanie by mala byť zatemnená, teda mali by byť zatiahnuté závesy či žalúzie. Miestnosť by mala byť tichá, vyvetraná a chladnejšia než ostatné obytné priestory v byte či dome. Vhodná je teplota do 20°C, avšak nie menej ako 16°.

Všeobecne odporúčané množstvo spánku:

- Školáci od 6 do 13 rokov 9 až 11 hodín spánku
- Staršie deti od 14 do 17 rokov 8 až 10 hodín spánku
- Mladší dospelí od 18 do 25 rokov 7 až 9 hodín spánku

„Pripomíname, že toto sú všeobecné odporúčania, ktoré nezohľadňujú individuálne potreby. Pre optimálnu dĺžku spánku treba tiež zohľadniť celkový zdravotný stav či každodenné aktivity dieťaťa. Okrem kvantity spánku je dôležitá aj jeho kvalita, často prerušovaný spánok nie je kvalitný,“ uzatvárajú odborníci z ÚVZ SR.

» ren

Čujte.sk

Nálezy ostatkov jeleňa a pratura v Košolnej



www.cujte.sk

Bagetka s paradajkami a bazalkou chutí skvelo

Paradajky - šťavnaté plody plné zdravia

Paradajky pochádzajú zo západnej časti Južnej Ameriky a do Európy ich dovezol Kolumbus na konci 15. storočia. O dvesto rokov neskôr sa stali bežnou súčasťou jedálneho lístka.

Po dozretí sú plody paradajky červené, ale poznáme aj odrody, pri ktorých sú dozreté plody žlté alebo oranžové či fialové.

Účinky na zdravie

Plody jednoročnej rastliny obsahujú veľké množstvo semienok a na povrchu plodu je lesklá a hladká šupka, ktorú vždy radšej skonzumujte než by ste ju mali ošúpať, pretože sa v nej

nachádzajú veľmi prospešné látky. Paradajky sú vynikajúcim zdrojom vitamínu K. Vitamín A, ktorý sa v nich nachádza pôsobí blahodárne na vlasy a zlepšuje zrak. Paradajky obsahujú vitamín C a „silný antioxidant lykopen, ktorý sa nachádza v šupke a paradajkám dodáva červenú farbu“, hovorí Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Oproti iným druhom zeleniny, si paradajky dokážu zachovať dôležité látky aj po uvarení. Dokonca sú výživnejšie uvarené ako čerstvé, nakoľko sa veľké množstvo lykopenu uvoľňuje až po ich tepelnom spracovaní. „Paradajky udržujú tráviaci systém zdravý tým, že zabraňujú zápche aj hnačke,“ dodáva odborníčka. Pravidelná konzumácia paradajok dokonca dokáže ovplyvniť aj našu náladu. Na svedomie to má tyramín. Čím sú plody zrelšie, tým je jeho množstvo vyššie.

Použitie

Paradajky môžeme konzumovať v surovom stave, napríklad v rôznych šalátoch v kombinácii s inou zeleninou. Pripraviť z nich môžeme tiež lečo, domáci kečup, nátierky, omáčky, polievku a veľa iných dobrôt. Osvedčená je aj kombinácia paradajok s mozzarel-



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

lou, bazalkou a olivovým olejom.

Postup:

Paradajky pokrájame na drobné kúsky, pridáme bazalku, soľ, mleté čierne korenie, nadrobno nakrájanú cibuľu, a zalejeme olivovým olejom. Spolu premiešame a necháme v chlade odstáť 20 minút. Chlieb, sendvič alebo bagetu nakrájame, každý plátok potrieme olivovým olejom a postupne opečieme na suchej panvici. Podávame obložené paradajkovou zmesou.

**Informácie poskytol
Regionálny úrad verejného
zdravotníctva Bratislava**

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

Beethoven sa vracia do Kaštiela Dolná Krupá

Rozárium hudby '25, ktoré sa uskutoční v sobotu 13. septembra, ponúkne pohľad na život a dielo Ludwiga van Beethovena prostredníctvom koncertu komornej hudby a čítania zo skladateľovej korešpondencie s jeho múzou Jozefínou Brunsvikovou. Súčasťou podujatia budú aj komentované prehliadky. Piaty ročník zážitkového popoludnia sa bude okrem anglického parku odohrávať aj v zrekonštruovaných priestoroch Slovenského národného múzea – Hudobného múzea – Kaštieľ Dolná Krupá.

„Dolná Krupá je historickým a kultúrnym klenotom Trnavského kraja. Piaty ročník podujatia Rozárium hudby, ktoré pripravila Krajská organizácia cestovného ruchu Trnavský kraj, pozýva návštevníkov spoznávať všetko pekné, čo Dolná Krupá ponúka – romantický park, klasicistický kaštieľ i príbeh lásky svetoznámeho skladateľa a aristokratky, ktorá bola vynikajúcou klaviristkou,“ priblížil trnavský župan Jozef Viskupič.

Sonáta pre klavír č. 32 c mol, op. 111

Jozefína Brunsviková patrila k najdôležitejším ženám v živote Ludwiga van Beethovena. Keď v roku 1821 predčasne zomrela, skladateľ skomponoval svoju poslednú sonátu – Sonátu pre klavír č. 32 c mol, op. 111. Vďaka spolupráci s festivalom Konvergencie si ju na Rozáriu hudby '25 návštevníci vypočujú v interpretácii renomovanej ukrajinskej klaviristky. Natacha Kudritskaya toto dielo zahrá na záver večerného koncertu v parku kaštiela v Dolnej Krupě. „Zážitok z komornej hudby v podaní domácich

i zahraničných umelcov bude umocnený prehliadkami priestorov atraktívneho šľachtického sídla, ktoré spravuje Slovenské národné múzeum – Hudobné múzeum v Bratislave s rozsiahlym a rozmanitým zbierkovým fondom,“ povedala Zlatica Kendrová, riaditeľka SNM – Hudobného múzea.

Čítanie zo skladateľovej korešpondencie

Príbeh osudovej lásky spoznajú návštevníci Rozária hudby '25 aj prostredníctvom Beethovenovej korešpondencie, z ktorej bude čítať Silvia Soldanová, herečka župného Divadla Jána Palárika v Trnave. Súčasťou zážitkového popoludnia v Dolnej Krupě bude prechádzka po priľahlom anglickom parku so sprievodcom v historickom kostýme, ale aj komentované prehliadky kaštiela s lektormi. Atmosféru príjemného popoludnia v šľachtickom sídle dotvorí sláčikové kvarteto Rumi Quartet.

V interpretácii popredných domácich i zahraničných umelcov na večernom koncerte okrem skladieb Ludwiga van Beethovena zaznie aj nádherné Klavírne kvinteto jeho obdivovateľa, romantického vizionára Roberta Schumanna.

» **ren**



zdroj foto Krajská organizácia cestovného ruchu Trnavský kraj



Práca v Nemecku, konečne bez obáv.

Ø zárobok **4 100-5 500 €** / cca 1,5-2 mesiace

Zber jablák v Nemecku. Symbolický príspevok za ubytovania, prípadne za stravu. Práca je vhodná pre ženy aj mužov. Práca nie je ťažká, ale hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Možnosť sezónnej práce alebo po vzájomnej dohode pokračovanie ďalšími prácami. **Nástup od 2.9.2025 alebo dohodu.** Pracuje sa 10 hodín denne. Jazyková bariéra už **nie je** prekážkou.

Viac na +421 948 164 997 (stačí prezvoniť, zavolaáme naspäť).

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

Výnimočné nehnuteľnosti si zaslúžia výnimočný prístup

Residence
REALITNÁ KANCELÁRIA



www.residence-real.sk



www.byvajnaliptove.sk

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI
MOBIS

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

- Operátor výroby - Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrtročné, 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
2,30 €/hod - nočná zmena

Miesto práce:
Žilina – Gbeľany / Nováky

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



Polnohospodárske družstvo, Ludrová prijme do zamestnania:

- **AGRÓNÓM** Mzda: 1 900€ + prémie
- **TRAKTORISTA** Mzda: 1 500€
- **TECHNIK V ŽIVOČÍŠNEJ VÝROBE** Mzda: 1 700€ + prémie
- **TECHNIK V LOME** Mzda: 1 700€ (aj pre absolventa SŠ bez praxe)
- **TECHNIK NA ÚSEKU BIOPLYNOVEJ STANICE** Mzda: 1 600€
- **DOJČ/DOJČKA** Mzda: 1 300€ + prémie
- **OŠETROVATEĽ HD** Mzda: 1 300€ + prémie
- **FINANČNÁ ÚČTOVNÍČKA** Mzda: 1 200€ + prémie
- **MZDOVÁ ÚČTOVNÍČKA** Mzda: 1 200€ + prémie
- **MECHANIZÁTOR V RASTLINNEJ VÝROBE** Mzda: 1 700€ + prémie
- **ZOOTECHNIK** Mzda: 1 900€ + prémie

Bližšie 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

0907 673 928
sme tu pre Vás

5. septembra 1960

Muhammad Ali získal v boxe **zlatú medailu** na letných olympijských hrách v Ríme

Výročia a udalosti



PRIJME DO PRACOVNÉHO POMERU POMOCNÚ SILU DO KUCHYNE

- Pracovná doba od 7:00 do 23:00h systémom jeden deň v práci, dva dni voľno PO-NE
- Náplň práce: čistenie a krájanie zeleniny, umývanie bielyho a čierneho riadu, starostlivosť o poriadok v kuchyni a v skladových priestoroch.
- Na smene vždy 2 kolegyně.
- Pri 180 hodinách 900€ v čistom.
- Na pozíciu preferujeme ženy.



ZÁJEMKYNE > prosíme o zaslanie životopisu na r66@r66.sk.

Predavač - pokladník (m/ž), Liptovský Hrádok

Mesačná mzda
1 250 €
(38,75 hod./týž.)

+ príplatky
+ 40 € mesačne na nákup v Lidli

**Prihlás
sa teraz!**



kariera.lidl.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

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

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii
do 19.09.2025 a nie je platná
s inými kampaniami alebo
ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk



**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

pred po

BEZ WAPKY

**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

**BOMBA
FASÁDA**

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



POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

KÚPA - PREDAJ

! AŽ 3 POSCHODIA TOVARU!

- KUCHYNSKÉ LINKY,
SPORÁKY,
CHLADNÍKY,
STOLY, STOLIČKY
- OKNÁ, DVERE,
POSTELE
- SEDACIE SÚPRAVY
A VELA INÉHO ...



0903 531 485
0904 247 596

Bazár nábytku Podtureň
bazarpodturen@gmail.com



OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL', PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ slovenská firma
⇒ 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: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

**ZÁRUKA
20 ROKOV**