

k prenájmu formou priameho nájmu časť pozemku v areáli LNSP za účelom umiestnenia obojstranného billboardu v tvare „V“. (Zámer PN 08/2025) Podmienky v plnom znení je možné nájsť na: www.nsplm.sk, www.zilinskazupa.sk a na úradnej tabuli LNSP a ZSK.

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA

LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností

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

MR Vykúpime Vašu nehnuteľnosť do 48 hodín
Vyriešime Vaše dlhy a exekúcie aj bez predaja Vašej nehnuteľnosti
Volajte, poradíme!
0948 089 515 www.mediatoreal.sk

HĽADÁM CHATU, CHALUPU, ALEBO DOM NA PREDAJ.
☎ **0911 848 411**

Prijmeme do zamestnania
ŽERIAVNIKA
plat dohodou
0905 501 318

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

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 CD
Jožo FAŠÁNOK
0905 666 303
www.jozofasanok.sk

KAMENÁRSTVO STANISLAV SABUCHA
CINTORÍNSKA ARCHITEKTÚRA
pomníky, obruby
opravy, rekonštrukcie, čistenie
www.kamenarstvosabucha.webnode.sk
e-mail: stanosabucha@gmail.com
tel.: 0905 487 180

BRIKETY - UHLIE EKOHRÁŠOK
PALETOVANÉ DREVO
BRIKETY AJ NA PALETE
Uhoľné sklady Ružomberok
Bystrická cesta - oproti Shell
UHLIE JE POD STRECHOU
OBJEDNÁVKY: **0907 674 081**

OPRAVA DÔLEŽITÉHO MOSTA DOSTALA ZELENÚ
Vážení Liptáci, milí Ružomberčania, spolu so starostom Bešeňovej a mojim kolegom zo Zastupiteľstva Žilinského samosprávneho kraja Martinom Baranom (na fotografii vľavo) sme na rokovaníach zastupiteľstva dlhodobo upozorňovali na havarijný stav mosta ponad železničnú trať v Bešeňovej. Teší nás, že Žilinský samosprávny kraj na potrebnú opravu, ktorá aktuálne prebieha, vyčlenil bežmála 1 milión eur s DPH.
JUDr. Ľubomír Kubáň, poslanec Žilinského samosprávneho kraja a primátor Ružomberka

Ponúkam na prenájom **nebytový priestor** v centre mesta na prízemí, (s možnosťou využitia pivničných priestorov), o výmere **80 m2**. Objekt má samostatný vchod, kuchynku, sociálne zariadenie, jednu väčšiu a jednu menšiu miestnosť.
📍 LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ ☎ Kontakt: **0917806657**

Poľnohospodárske družstvo so sídlom v Smrečanoch ponúka
PREDAJ ZEMIAKOV
Ošrody: Focahontis - 850 ošroda
Balenie 25 kg vrecia
Cena 50 eur / 100kg s dph
15. trieda - voľný predaj (nebobtné výder z poliev do vlastných mrec) - 20 eur/100kg
☎ 421 44 5566321
dom.gdpr.sk
Poradňa - Pôlna od 7:30 - 18:30 hod

PROJEKCIA | PREDAJ | REALIZÁCIE | SERVIS

- Satelitná a internetová televízia
- Zabezpečovacie systémy
- Kamerové systémy
- PC a Notebook servis
- Elektroinštalácie
- Slaboprúdové rozvody
- SmartHome - automatizácia domácnosti
- Komplexné riešenia pre TV, LAN, WiFi

NAJLACNEJŠIA TV NA LIPTOVE MESAČNE 1,95€
OBHLIADKA, GENOVÁ PONUKA ZADARMO
KAMEROVÉ SYSTÉMY OD 400€ S 5 ROČNOU ZÁRUKOU

☎ **0911 623 941** www.mpmsat.sk 📍 **Podbeľová 20, Liptovský Mikuláš**

ANTIK SKYLINK HIKVISION @lhua JABLONTRON taphome



Sa oplatí.

1 kg iba
1.35



-32 %
2.69
3.99

Pomaranče
2 kg balenie

2 kg

Konzumné zemiaky
10 kg balenie
varný typ B
- prílohové
neprané



10 kg

CENOVÝ HIT
2.99



1 kg iba
0.30

53.8 %
3.89
6.35



s Lidl Plus
-45 %



3.49
6.35

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku
bez kostí



Morčací prsný rezeň
1 kg balenie

-25 %
6.99
9.39



od pondelka 3. 11. do 9. 11.

Pečenie s Lidlom sa oplatí.



CENOVÝ HIT

250 g

1.59
Maslo
(1 kg = 6,36)

250 g



UŠETRITE! -38 %

3.25
Med kvetový
950 g
(1 kg = 3,42)

*Doplnok na jednotlivú cenu v porovnaní s produktom v štandardnej porúčanej veľkosti.



s Lidl Plus

1+1



1.59* 3.18**
Salko tradičné
397 g
v ponuke aj Salko
karamelové 397 g
za 1,75 €
(1 kg = 4,01)

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 1,59 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 3,18 €
Cena za 2 kusy = 3,18 €



Klasik
Tuzemský um
0,5 l
25 % alkoholu
(1 l = 7,98)

UŠETRITE! -20 %

3.99

*Doplnok k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobku.



CRIVIT
FIND YOUR MOVE

Crivit
Lyžiarska bunda
kus

UŠETRITE! -37 %

24.99

*v porovnaní s cenou 39,99 eur do 31. 10. 2025 za kus

Lyžiarska výstroj pre celú rodinu.

od str. 30



aj online

Pokračujeme v dlhodobom zľacňovaní stoviek produktov.

Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 3. 11. do 9. 11. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chýbajúce údaje vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch predávaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.



BOBRIA SILA V AKCII

TEPLO DOMOVA

10 kg



**heyOBI
PONUKA**

2,90 10 kg
bez aplikácie heyOBI
3,29 10 kg

EKOMAX TVRDÉ TEHLOVÉ BRIKETY EKOBRIK HARD

Vysoká výhrevnosť 18 MJ/kg s dlhou dobou horenia, 10 kg v balení. Paletová cena (od 96 bal.): 2,99 €/10 kg (0,3 €/kg). OBI č. 4062147 a i. (0,33 €/kg)

**heyOBI
PONUKA**

18,69 ks
bez aplikácie heyOBI
21,99 ks

ELEKTRICKÝ TEPLOVZDUŠNÝ VENTILÁTOR

2 stupne výkonu 1 000/2 000 W, 3 funkcie ventilátora: studený, teplý a horúci vzduch, automatická regulácia teploty, termostat, ochrana proti prehriatiu, do interiéru (stupeň krytia IP20). OBI č. 2643609



189,99 ks

KRBOVÉ KACHLE THORMA KERPEN II

Výkonový rozsah: 2,5 - 7,5 kW; tepelný výkon: 48 - 124 m³. OBI č. 2041358



10 kg



3,99 10 kg

REKORD UHOĽNÉ BRIKETY

Vysoká výhrevnosť 5,3 kWh/kg, 10 kg v balení. OBI č. 1646512 (0,40 €/kg)

79,99
-18 %
64,99

PLYNOVÉ KACHLE PB FOSTER

Tepelný výkon: 4,2 kW, rozmer 76 x 45 x 42 cm. OBI č. 1341510



369,99
-5 %
349,99

TIM SISTEM KRBOVÉ KACHLE ČAROBNA

Menovitý výkon: 7 kW, rozmer 83,5 x 49 x 51 cm, farba - čierna, hnedá, šedá, červená. OBI č. 2176691 a i.



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 1. 11. do 30. 11. alebo do vypredania zásob.

 obchodník
roka 2024
cena verejnosti


NAJDŮVERYHODNEJŠIA
ZNÁCHA
2024

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



DISTRIBÚCIA (37270 domácností)

pámy týždeň:
Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Švošov, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačány, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Ľupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Veterná Poruba, Vluchy, Vlady-Krmeš, Vlašky, Závažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka

nepámy týždeň:
Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačány, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Ľupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Veterná Poruba, Vluchy, 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	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOKO
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	KYSUCO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LIČENECO-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-DT-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-VT-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-KB
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

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

**CENA ZA
PALETU
165EUR**

- Možnosť dovozu hydraulickou rukou
- Priamo u nás v sklade v Ružomberku
- Pri väčšom množstve zľava



Rybárpoľská 6466
0907 556 825

www.nabytok-prestige.sk

Prestige

Plavisko 7, Ružomberok, Tel: 0948 073 123

Už aj Akciové kuchyne na mieru!



€ 156,-

Stôl rozmery 120 x 75 x 75

Cena za komplet (Stôl + 4 x stolička)

SET
AUT 6070



€ 1199

Rozmery : 183 x 330 x 220 cm
Spacia plocha : 130 x 250 cm

SEDACIA SÚPRAVA
FOCUS

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCĽOVÉ 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 •
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

**RÝCHLOČISTIAREN
PERIA**
ŠITIE paplónov a vankúšov
AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie+vankúšik, alebo
nákupná taška ZDARMA
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel:0905 267 750 L.MIKULÁŠ

**TU MOHLA BYŤ
VAŠA REKLAMA**

AUTOFÓLIE
Montáž a lepenie
0907 456 227

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

**LNSP Liptovský
Mikuláš ponúka**
k prenájom formou
priameho nájmu plochu na
oplotení areálu LNSP na
Palúčanskej a Demänovskej
ul. za účelom umiestnenia
2 ks billboardov. (Zámer PN
09/2025) Podmienky v
plnom znení je možné nájsť
na: www.nsplm.sk,
www.zilinskazupa.sk a na
úradnej tabuli LNSP a ZSK.

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

**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 spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje 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 tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

- STAVEBNÉ PRÁCE
- ZÁMKOVÉ DLAŽBY
- PIESKY, ŠTRKY, DREVO
- ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE
- IZOLÁCIE PODKROVÍ
- SADROKARTÓNY
- PLOTY

0915 628 451
0908 231 688



8. novembra 1620 Výročia a udalosti
české stavovské vojsko bolo porazené v
bitke na Bielej hore pri Prahe

LU&KT STAV
0902494945

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

FÚKANÉ IZOLÁCIE

- ✓ STARŠIE RODINNÉ DOMY
- ✓ NOVOSTAVBY

0951 387 690

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

0917 457 889

CERAGEM
Zdravie pre celú rodinu

prenájom, predaj, masáže

KONTAKT

- +421944388887
- www.ceragem-ruzomberok.sk
- J. Beľu 64/1088 034 96 Likovka

LM servis.com

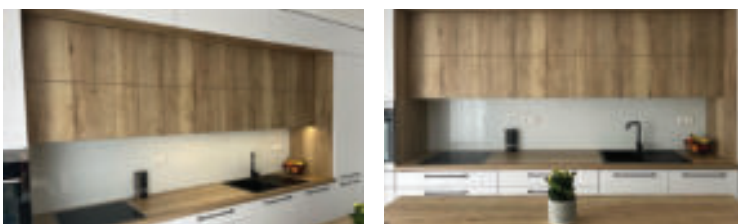
0905 462 136
pri č.s. SHELL

**ROVNANIE HLÁV VALCOV A BLOKOV MOTOROV
FRÉZOVANIE SEDIEL VENTILOV**

- tlakové skúšky hláv valcov
- zabrusenie ventilov na špecializovanej brúske
- prelisovanie vodítok ventilov ako aj výmenu tesnení vodítok ventilov
- podtlakové skúšky tesnosti ventilov voči sedlám
- rozeberanie aj kompletizáciu hlavy ventilov
- odstránenie žhaviacich sviečok aj ich špičiek z hláv valcov
- priemyselné čistenie súčiastok do 110kg a 90cm



Filip
kuchynské štúdio s.r.o.



„Viac ako **20 ročné skúsenosti** s výrobou nábytku na mieru“

POZOR, NOVÁ ADRESA ŠTÚDIA - SMREČANY

0910 979 560 / 0910 979 550 info@filiplm.sk www.filiplm.sk

emZet_CERAMIC s.r.o.
Building Business Connections

**KOMPLEXNÉ RIEŠENIE
PRE VAŠE STAVBY**

+421 908 107 991
www.emzetceramic.sk
info@emzetceramic.sk

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


BOBERHOUSES
PONÚKAME:

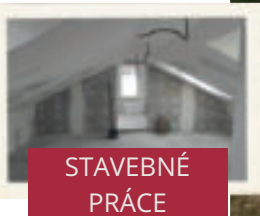
- ZÁKLADOVÁ DOSKA
- HRUBÁ STAVBA
- HOLODOM
- DOM NA KLÚČ



STRECHY NA KLÚČ



MUROVANÉ DOMY



STAVEBNÉ PRÁCE


KONTAKT

 +421 918 977 241
 info@boberhouses.sk
 boberhouses.sk

VŠETKO PRE VAŠE VYSNÍVANÉ BÝVANIE
**STAVEBNÁ FIRMA
MPB&spol s.r.o.**


- obklady, dlažby, plávajúce podlahy
- ručné zemné práce
- zámkové dlažby
- kamienkové povrchy
- sadrokartonárske práce
- maliarske a natieračské práce
- zatepovanie
- prírodný, umelý kameň
- výstavba a prestavba bytových jadier a domov
- búracie práce
- realizácie elektroinštalácií

odvoz a dovoz materiálu

mpb.spol@gmail.com • 0952059321

www.mpb.sk

SUPER CENA

ZEETEX 225/65 R17 106H
WH1000 SUV

74,90 €

 V PNEUSERVISOCH
MIKONA
 www.mikona.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, omietky, sádkartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

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

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

AKCIA

nízka popolnatosť nedehtujú pre všetky typy piecok, sporákov a krbov

BUKOVÉ UKLADANÉ DREVO ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

AKCIA: 170€/1,8M

výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnatosť: 1,3%

NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

 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

**Realizujeme
STROJOVÉ
POTERY**

0948 300 988

RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV

• opíľovanie konárov
• redukcia stromov

www.altitudo.sk 0917 578 839

 Výročia a udalosti
 7. novembra 1917
 VOSR v Rusku

STRIKANÉ IZOLÁCIE

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

• najlepší pomer kvalita/cena
• predĺžená záruka na 60 mesiacov
• diagnostika zatepovaných konštrukcií v cene

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

AKCIA omietky pucovka od 5,05€ s materiálom

STAVEBNÉ PRÁCE
tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY IZOLÁCIA PODKROVIA
MONTÁŽ SÁDKOKARTÓNU 9,50€/m² ZATEPLOVANIE rodinných domov tel: +48 665 719 051

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

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

0948 012 507 • www.profkominy.sk

BYTOVÉ JADRÁ

✓ KÚPEĽNE / OBKLADY
✓ DLAŽBY

0951 387 690

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

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

PÍLA VASILOV S.R.O.

PELETY BRIKETY

ROZVOZ PRÁMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt: 0907 105 008

VŠETKO SKLADOM

Pozorujte Kométu C/2025 A6 Lemmon

Kométa C/2025 A6 Lemmon je aktuálne jasnejšia, ako najslabšie okom viditeľné hviezdy. Pre všetkých pozorovateľov však bude vhodné, aby si vzali na pozorovanie aspoň triéder. Do konca roka ešte astronómovia SAV očakávajú až 6 komét jasnejších ako 12. magnitúda.

Kométa C/2025 A6 Lemmon bola objavená 3. januára 2025 D. Carsonom v rámci programu Mount Lemmon Survey. „Následne bola nájdená aj na predobjavových snímkach z 12. novembra 2024. Pôvodne bola klasifikovaná ako asteroid, až neskôr bola objavená malá hmlovitá kóma s priemerom 2,2 oblúkovej sekundy. Pri prilete do vnútornej Slnčnej sústavy mala kométa obežnú dobu približne 1350 rokov, počas súčasného prechodu vnútornou Slnčnou sústavou sa jej obežná doba skrátila na približne 1155 rokov,“ vysvetľuje Ján Svoreň z Astronomického ústavu SAV, v.v.i.

Zmeny dráh, a tým aj obežných dôb komét, spôsobujú blízke prelety okolo planét Slnčnej sústavy, najmä Jupitera a Saturna, ktoré svojou gravitáciou ovplyvnia neporovnateľne menšie kometárne jadrá. „Kométa je na retrográdnej dráhe (dráha okolo Slnka v opačnom smere ako sa pohybuje všetkých 8 planét a väčšina asteroidov) so sklonom 143,7 stupňa k rovine ekliptiky. Perihéliom (najbližším bodom dráhy pri Slnku) prejde 8. novembra 2025 vo vzdialenosti 0,53 astronomickkej jednotky od Slnka,“ povedal astronóm.

Kométa je veľmi intenzívne pozorovaná po celom svete. Odhady jasnosti hovoria, že celková jasnosť je vyššia ako jasnosť najslabších hviezd viditeľných voľným okom. Napriek tomu, pravdepodobnosť pozorovania voľným okom je nízka. Dôvodom je, že kométy, na rozdiel od hviezd, sú plošné objekty. Kým jasnosť hviezd vzhľadom na rozlíšenie je sústredená do jedného bodu, jasnosť kométy sa rozloží na väčšiu plochu, čo nám značne sťažuje pozorovanie. Astronóm preto odporúča vziať si na pozorovania aspoň triéder. „Kométa bude pozorovateľná večer po západe Slnka nízko nad severozápadným obzorom. Na orientáciu nám dobre poslúži Veľký voz – kométa sa bude pohybovať vľavo pod ním (viď priložená mapka). Koncom októbra bude zapadať 4 hodiny po západe Slnka, v novembri 2 hodiny po západe Slnka. Kométa sa bude pohybovať zo súhvezdia Veľká medvedica cez súhvezdia Polovné psy, Pastier a Had do súhvezdia Hadonos,“ dodáva Ján Svoreň.

» ren



Vyhľadávacia mapka kométy C/2025 A6 (oranžová čiara s dátumami) v októbri a novembri 2025. zdroj foto SAV pixabay

čujte.sk

Seniori, nedajte sa okradnúť

www.cujte.sk

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU už od 5 EUR

TU MOHLA BYŤ
VAŠA REKLAMA

6. novembra 1945

prezident Edvard Beneš vymenoval druhú povojnovú vládu vedenú Zdeňkom Fierlingerom.

Výročia a udalosti

OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

ADAM KRTKO

• čistenie
kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie
lokalizácia
potrubia

NONSTOP 0948 948 606

DOVOZ NA ADRESU



18 týž. mládky,
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0905 207 059

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji.
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor.
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou.
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu.
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie.

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne. Od jednoduchých po komplexné cviky.

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete.

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba.

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov.

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota.

Zoroslav Kollár: V politike chýba: pokoj, zdravý rozum, slušnosť a odbornosť.

Frustrácia z vývoja krajiny a zodpovednosť za budúcnosť Slovenska ho dostali do politiky. Úspešný právnik a podnikateľ Zoroslav Kollár má všetko na to, aby žil pokojne v zahraničí, no nikdy o tom neuvažoval. Chce, aby na Slovensku zostali žiť aj jeho dvaja synovia. Jeho strana Právo na Pravdu ešte oficiálne neexistuje, no prieskumy jej už dávajú preferencie nad 3 %. Pre Kollára je to dôkaz, že ľudia si naozaj želajú zmenu. V rozhovore hovorí, ako ju chce dosiahnuť a čo konkrétne zmeniť. Zároveň sú témy, o ktorých nebude nikdy diskutovať ako je napríklad počet pohlaví „Boli dve, sú dve a budú dve!“ a tvrdo odmieta takéto účelové odvracanie pozornosti od skutočných problémov Slovenska.



Otázku, čo vás motivovalo vstúpiť do politiky dostávajú pomerne často, no ruku na srdce, nikdy ste naozaj nerozmýšľali usadiť sa a podnikat' v zahraničí?

Uprimne, nikdy som nad tým nerozmýšľal. Precestoval som celý svet a povedzme si pravdu, každá krajina má svoje problémy. Otázne je, ako sa k ich riešeniu pristupuje. Bohužiaľ, u nás politici problémy krajiny a občanov neriešia už dlhé roky, riešia iba svoje vrecká. Naša ekonomika je v katastrofálnom stave a politici to ľuďom taja. Za posledných päť rokov sa Slovensko extrémne zadlžilo a to nielen za Matoviča, ale aj za Fica. Platíme stá miliardy za úroky na pôžičkách a štát pomaly ale iste smeruje ku krachu... a zatiaľ politici tancujú na palube „slovenského Titanicu“ a užívajú si. Slovensko je na ceste stať sa druhým európskym Gréckom, kde sa prestali vyplácať dôchodky a ľudia si nemohli vyberať peniaze z bánk. To všetko sa stalo v Grécku v roku 2015. Ako človek, ktorý tu chce zostať žiť som si po 35 rokoch podnikania vo veku 60 rokov povedal, že zvyšné roky života venujem službe našej krajiny. Politika a jej preklad z pôvodného gr. slova „politiké“, totiž doslova znamená umenie správy štátu. Uvedomil som si, že ak chcem Slovensku pomôcť, ak chcem niečo naozaj zmeniť, tak musím byť súčasťou politiky.



Pred pár dňami sa vám podarilo odovzdať 20 tisíc hlasov na registráciu strany, občianske združenie Právo na Pravdu má dokonca až 3000 členov. Čakali ste taký záujem ľudí?

Od môjho prvého politického videa sa mi ozývajú stovky ľudí. Sú nahnevaní. Frustrovaní. Majú dosť toho, ako na Slovensku nefunguje takmer nič. A vidia, že my nie sme ako tí ostatní. Nerozprávame, konáme. Starí politici si plnia svoje sny a na ľudí zabudli okamihom zvolenia do funkcie alebo do parlamentu. My prinášame reálne riešenia, pomáhame stovkám ľuďom už dnes. Postavili sme sa za ľudí v Drahovicach proti absurdnému veternému parku. Odhalili sme ako prví škandál pri tendri na záchranky, ako sa cez politikov a ich kamarátov presúvajú miliardy eur na úkor bezpečnosti občanov. Za tieto peniaze by sme mohli postaviť nové nemocnice a školy. Zachránili sme 200 detí v Richnave pred zatvorením školy. **V agentúre SCIO Martina Klusa vám namerali 3,17 percentné preferencie a to ešte strana neexistuje a nerobili ste ani kampaň. Bolo to pre vás veľké prekvapenie?**

Často hovorím, že radšej som pripravený ako pre-

kvapený, ale áno, bol som milo prekvapený. no tak ako som už povedal, ľudia sú frustrovaní. Chodím teraz veľa po Slovensku a mnohí sa na mňa obracajú s prosbami aj hnevom, pretože sú v zúfalej situácii a nikto im nevie pomôcť. Druhý dôvod momentálnych preferencií hnutia je, že sa politika presunula aj na sociálne siete, kde sme taktiež veľmi aktívni. Ľudia nás spoznávajú, vidia čo robíme. Vidia konkrétne výsledky, nie prázdne reči. A preto v nás vidia šancu na skutočnú zmenu.

Politológovia hovoria, že máte šancu, lebo budete nová strana a ľudia sú už zo sľubov „starých politikov“ sklamaní a neveria im. Myslíte si, že to je vaša výhoda?

Po 35 rokoch ľudia vidia, čo v politike chýba: pokoj, pokora, zdravý rozum. A tiež slušnosť a odbornosť. Pozrite sa, ako to funguje. Každý politik si dá na posty svojich kamarátov, bez skúseností, bez odbornosti. Krajinu neradia tí najpovolanejší, ale tí, čo najdlhšie „vydržali v strane“. To krajinu ničí. Keby som takto riadil firmu, do roka skrachujem. A ľudia to presne vidia. Každá dnešná strana má fanúšikov, ale má aj tisíce sklamaných voličov, ľudí, ktorí volia menšie zlo, ktorí už neveria. Práve ich chceme osloviť. Staré politické strany roky sľubujú, my už teraz prinášame reálne riešenia, ktoré zlepšujú život ľudí.

Kritizujete zatiaľ všetkých politikov naprieč celým spektrom. Aké bude teda zameranie vašej strany?

V prvom rade - Slovensko na prvom mieste. Celková globálna situácia, politická aj ekonomická, ukazuje, že sa musíme vrátiť k našim základom. Musíme sa vrátiť k zdravému rozumu. Musíme si priznať, že nikto nám zadarmo nič nedal ani nedá, o všetko sa musíme postarať sami. Takže Slovensko na prvom mieste, potom Európska únia a ostatné krajiny.

Dnešní politici vždy vytvoria nejakú zástupnú tému, aby odpútal pozornosť od skutočných problémov. Pretože skutočné problémy sú problémy rodín, nedokončené cesty, tragicky zúfaly stav nemocníc a s nimi nikto reálne za 32 rokov existencie samostatného Slovenska nič nespravil. Politika sa musí vrátiť k reálnej službe ľuďom na riešenie problémov ľudí, ktoré si nevedia alebo nemôžu vyriešiť sami. Bohužiaľ, dnes je politika o limuzínach a tajných dohodách pre vyvolených, a to nikomu okrem nich nepomáha.

Co sa týka tradičných hodnôt tvrdím, že máme na milión percent iba dve pohlavia. A pýtam sa rovnako ako milióny Slovákov, prečo sa pre Boha zaoberáme tým, koľko máme pohlaví... boli dve, sú dve a budú dve... toto je presne zástupná téma aby sa politici nemuseli trápiť ako pomôcť rodinám, matkám s deťmi, živnostníkom a mladým ľuďom.

A čo sa týka ekonomiky, tá úzko súvisí s tou prvou časťou. Treba uplatniť zdravé vlastenectvo a podporovať domácich podnikateľov, ktorí sa tu narodili, žijú, podnikajú a nikdy odtiaľto neodídu. Netvrdím, že zahraniční investori sú zlí, ale naozaj treba podporovať podnikateľský sektor s víziou dlhodobého rozvoja. Slovenský podnikateľ, pokiaľ bude podporovaný štátom aj v zlých časoch, bude stabilizujúcim prvkom, dobrým základom na zlepšenie economickej situácie

Slovenska. Ak funguje ekonomika, budeme mať aj na sociálne výdavky ako sú napríklad trinásť dôchodky.

Hovoríte, že Slovensko má byť na prvom mieste, až potom Európska únia a ostatné štáty. Súhlasíte s politikou na všetky štyri strany?

Zdravý rozum vraví, že politika na všetky svetové strany je pre Slovensko nevyhnutnosť, žiaľ v súčasnosti je to len prázdne marketingové heslo... nepoznám žiadnu významnú zmluvu, žiadny benefit, ktorý by súčasní politici zabezpečili pre Slovensko v rámci ich akože politiky na 4 svetové strany. Na druhej strane je nutné zdôrazniť a to vychádzam z reality, že sme členom Európskej únie a väčšina zahraničných zamestnávateľov u nás je z krajín EÚ. A preto dobré obchodné vzťahy s krajinami EÚ musí byť pre nás prioritou.

Viem, že by bolo populárne povedať: „Podme z nej vystúpiť.“ Ale ja som pragmaticky uvažujúci človek a spolupráca európskych krajín tak, ako bola zamýšľaná pri vzniku EÚ je výborná idea. Žiaľ politici - neschopní politici na úrovni EÚ sa spreneverili pôvodnému zámeru. EÚ ako taká sa musí vrátiť k svojim základným cieľom a nie riešiť otázku LGBTI ako svoju prioritu.

Vaše útoky na politikov sú často osobné. Nebojíte sa, že si ich proti sebe všetkých poštvete a ostanete sám ako Igor Matovič?

Igor Matovič oklamal voličov rovnako ako ostatní starí politici. Nič ľuďom nepriniesol len sa pričínil o ešte väčší úpadok politiky na Slovensku.

V podnikaní klamstvom neprežijete. Musel som tvrdo pracovať a vždy som sa obklopoval ľuďmi, ktorí boli v jednotlivých oblastiach šikovnejší ako ja sám. Len tak sme boli lepší, rýchlejší ako konkurencia. To isté chceme preniesť do politiky. Profesionalitu, pracovitost. Slovensko si zaslúži, aby v politike pracovali tí najlepší nie tí najzakernejší, ktorých jediným cieľom je obohatiť sa na úkor ľudí. Oproti ostatným politikom nestojí za mnou žiadny oligarcha, som úplne nezávislý, nie je nikto, kto by ma manipuloval alebo financoval.

Ak teda uspejete a ostanete s kým by ste chceli spolupracovať?

S každým, kto bude ctíť naše hodnoty a bude chcieť pracovať pre ľudí. Môže Vám to znieť ako klišé, ale sme takmer dva roky pred voľbami. Slovensko čakajú veľmi ťažké ekonomické časy ale verte mi, že to veľmi zamáva politikou. To, s kým konkrétne si budeme vedieť predstaviť vytvoriť vládu, Vám poviem hodinu po budúcich voľbách.



Prinášame zopár tipov, ako huby spracovať

Doprajme si huby po celý rok

Hubárska sezóna je v plnom prúde a neraz sa nám stane, že príde z lesa domov s košíkom plným húb a nemáme možnosť ich všetky skonzumovať. Vtedy je ten správny čas na ich uskladnenie. Vychutnať si ich tak budeme môcť až do jarnej sezóny, kedy si opäť pôjdeme nazbierať čerstvé.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Huby obsahujú podľa odborníkov mnoho látok dôležitých pre náš organizmus. Vďaka obsahu beta-glukánov sú veľmi prospešné na podporu imunity. Majú tiež veľké množstvo bielkovín, cukrov, konkrétne polysacharidov, tiež veľký obsah vlákniny a veľmi nízky obsah tukov. Nájde sa v nich rôzne vitamíny, napríklad riboflavín, tiamín, kyselinu pantoténovú, kyselinu listovú, vitamín E, provitamín A, vitamín C, biotín a betakarotén. Obsahujú tiež mnoho stopových prvkov - je medzi nimi vápnik, jód, železo, horčík, mangán, fosfor, draslík, selén, sodík, síra či zinok.

mlynčeka a zomelte alebo rozmixujte. Následne preložte do sklenej nádoby, primiešajte soľ, mleté čierne korenie a bylinky podľa chuti - hodí sa tymián, rozmarín aj oregano. Potom už len pridávajte ako korenie do jedál.

Mrazenie

Jestvuje viacero spôsobov mrazenia húb. Ponúkame návod ako zmraziť čerstvé huby:

Huby najskôr pomocou malého nožička očistíme od zvyškov hliny a nečistôt. Väčšie huby nakrájame na plátky či kocky, malé môžeme ponechať celé. Huby rozložíme na tácku alebo plech a dáme ich asi na dve hodiny predmraziť. Potom ich preložíme do vrecúšok alebo dóz a vložíme do mrazničky.

Zaváranie

Huby s octom

Suroviny: 1 kg húb, 1 cibuľa, 250 ml octu, 2 bobkové listy, 100 g cukru, 5 klinčekov, 1 ČL celého korenia, 1 ČL soli



Zbierať by sme mali len huby, ktoré dobre poznáme.

zdroj foto Sorbyphoto pixabay

1 lyžica masla, podľa chuti soľ, drvená rasca a mleté čierne korenie

Postup:

• Krúpy prepláchnite, vložte do hrnca, zalejte asi dvojnásobkom vody, pridajte soľ a uvarte do mäkka.

• Huby najskôr pomocou malého nožička očistite od zvyškov hliny a nečistôt a nakrájajte na plátky či kocky.

Očistite cibuľu, nakrájajte ju nadrobno a pretlačte cesnak.

• V hrnci na masť dozlatova opečte cibuľu, pridajte huby, rascu a poduste zhruba 5 minút. Potom primiešajte prelisovaný cesnak, mleté čierne korenie a duchoďte majoránom a soľou. Prilejte trochu vody a zakryté poduste ešte asi 10 minút. K uduseným hubám pridajte scedené krúpy a dobre premiešajte.

• Rúru rozohrejte na 180°C. Zmes vložte do maslom vymasteného plechu a pečte 20 minút.

Hubový závin

Suroviny: lístkové cesto, huby, 1 cibuľa, čerstvý smotanový syr, pór podľa chuti, soľ, čierne korenie, olej

Postup:

• Cibuľu očistite, nakrájajte na drobné kúsky a opečte. Pridajte očistené, na kúsky pokrúpané huby a duste približne 10 minút. Podľa potreby podlejte vodou. Nechajte vychladnúť.

• Lístkové cesto si zatiaľ rozvaľkajte na tenký plát.

• Pór umyte a nakrájajte na kolieska.

• Do vychladených húb vmiešajte krémový syr, pór a dochuťte soľou a mletým čiernym korením. Takto pripravenú zmes navrstvite rovnomerne na vyvaľkané lístkové cesto a zaviňte. Pečte v rúre predhriatej na 200 °C asi 20 minút.

PRVÁ POMOC PRI OTRAVE HUBAMI

„Pri podozrení na otravu hubami sa pokúste vyvolať u postihnutého zvracanie a dopravte ho čo najskôr na lekárske ošetrovanie,“ radia odborníci zo Slovenského Červeného kríža (SČK) a dodávajú, že je potrebné pri niešť so sebou aj zvyšky húb alebo zvratkov, aby sa dal určiť druh huby. „Nedávajte postihnutému jesť ani piť, a už vôbec nie alkohol,“ prízvu- kujú odborníci z SČK. » ren



Sušené huby nám pri dobrom skladovaní vydržia aj rok.

zdroj foto Waldrebell pixabay

SPRACOVANIE HÚB

Ponúkame návod ako huby sušiť, mraziť aj spracovať na korenie či zavariť.

Sušenie

Huby preberte a na sušenie použite len zdravé a nečervivé. Očistite ich, nakrájajte na plátky hrubé približne 5mm a naukladajte ich na plech na pečenie. Sušte na vzdušnom, nie slnečnom mieste alebo v rúre na pečenie pri teplote približne 60°Celzia. Usušené hríby vložte do sklenej uzatvárateľnej nádoby alebo do plátenného vrecúška a umiestnite na tmavé suché miesto. Takto by vám mali vydržať aj rok.

Hubové korenie

Ak ste už niekedy sušili huby, tak to poznáte, zostane vám z nich veľa drobných úlomkov. Vložte ich do

Postup:

Nálev:

• Cibuľu očistite a nakrájajte na krúžky, vložte do hrnca aj so všetkými surovinami okrem húb a uveďte do varu.

• Následne odstavte zo sporáka a nechajte dobre vychladnúť.

Huby: Huby pomocou malého nožička očistite od zvyškov hliny a nečistôt. Väčšie huby nakrájajte, malé môžete ponechať celé. Potom ich vložte do pripravených zaváracích pohárov a zalejte pripraveným nálevom.

Dokončenie: Vo veľkom hrnci poháre sterilizujte 30 minút.

POUŽITIE

Hubový Kubo

Suroviny: 250 g väčších jačmenných krúpov, 250 g čerstvých húb, 1 veľká lyžica masťi, 1 veľká cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 1 lyžička majoránu,



Huby môžeme použiť pri príprave mnohých chutných pokrmov.

zdroj foto laustkehlet pixabay

Útulňu Jozefa Maka pripravili na zimnú sezónu

Dobrovoľníci upratali interiér, vyčistili okolie od odpadkov a nazbierali drevo na kúrenie. Stalo sa tak počas brigády s názvom Deň pre Útulňu Jozefa Maka, ktorú zvolali Trnavský samosprávny kraj a Krajská organizácia cestovného ruchu (KOCR) Trnavský kraj.

„Útulňa Jozefa Maka patrí k užitočným nápadom, za ktorým stojí Trnavský samosprávny kraj. Jej výstavbou v prvej polovici roka 2023 sa však naše aktivity neskončili. Útulňu je dôležité udržiavať, aby mohla slúžiť čo najdlhšie. Teší ma, že sme sa tu dnes stretli aj s partnermi, s ktorými pripravujeme ďalší rozvoj turistickej infraštruktúry v Malých Karpatoch,“ uviedol trnavský župan Jozef Viskupič.

Medzi brigádnikmi boli tiež zástupcovia Lesov SR a Klubu slovenských turistov, s ktorými KOCR Trnavský kraj spolupracuje na tom, aby útulňa mohla počas celého roka slúžiť ľuďom, ktorí sa rozhodnú prejsť Cestu hrdinov SNP alebo Štefánikovu magistrálu. Lokalitu Mihalínová, kde Útulňa Jozefa Maka stojí, spoločne vyčistili od odpadkov, pripravili drevo na kúrenie a upratali vnútorné priestory útulne.

K tomu, aby slúžila čo najdlhšie, môže dopomôcť každý. Stačí dodržiavať jed-

noduché pravidlá – odnieť všetko, čo do útulne prinesieme, vyčistiť použitú piecku, doplniť spotrebované drevo, vzájomne sa rešpektovať. Návštevníci, ktorí nechávajú útulňu aj jej okolie čisté, prispievajú k tomu, aby podobne konali aj turisti, ktorí tam prídu po nich.

„Deň pre Útulňu Jozefa Maka bol príležitou neformálne sa porozprávať o ďalšom rozvoji cestovného ruchu. Finančne prostriedky na realizáciu týchto plánov sa snažíme získavať aj z externých zdrojov. Verím, že čoskoro budeme môcť verejnosti predstaviť ďalší užitočný projekt, ktorý bude slúžiť návštevníkom tejto časti Malých Karpát,“ uzavrela Agáta Mikulová, výkonná riaditeľka KOCR Trnavský kraj.

» ren



zdroj foto KOCR Trnavský kraj

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA

Lucia Nosická
0911 196 170
Lucia Stupková Galicová
0908 792 859

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA



ZÁMER PRIAMEHO NÁJMU Č. LH 31/2025

Žilinský samosprávny kraj, odbor zdravotníctva, Komenského 48, 011 09 Žilina (ďalej len „vyhlasovateľ“) zverejňuje zámer prenajať majetok formou priameho nájmu a to nebytové priestory v stavbe 542 CZS Liptovský Hrádok (bývalá poliklinika Liptovský Hrádok) postavené na pozemku KN-C č. 557/1, k. ú. Liptovský Hrádok, zapísanej na LV č. 1047 o celkovej výmere: 3647 m²

a) 35,28 m² pre účel nájmu : obchod/služby

Podmienky nájmu sú uverejnené pod označením Zámer priameho nájmu č. LH 31/2025, na webovom sídle vyhlasovateľa www.zilinskazupa.sk a na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa. Lehota na doručenie cenových ponúk je do 17.11.2025 na adresu vyhlasovateľa.

24-0191

čujte.sk

Cesnak prospieva nášmu zdraviu

www.cujte.sk

Vytvorme si „vankúš proti stresu“ Dajme si pozor na dlhodobý stres

Duševné zdravie je rovnako dôležité ako fyzické, a ak hovoríme o duševnom zdraví, nemôžeme opomenúť vplyv stresu. Hoci sa so stresovými situáciami stretáva každý z nás takmer denne, treba sa mať na pozore.

Stres je síce prirodzená reakcia, avšak, ak je dlhodobý, zvyšuje podľa odborníkov riziko vážnych ochorení. „Aktívny prístup k prevencii stresu je kľúčový pre udržanie duševného aj fyzického zdravia. Pravidelná prevencia môže zabrániť vzniku stresu alebo aspoň zmierniť jeho dopady,“ uvádza na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a ponúka odpovede na nasledovné otázky:

Má hovorenie o strese význam?

Áno. Verbalizácia - hovorenie:

- pomáha myšlienky „vyložiť na stôl“, keď ich vyslovíme nahlas uvedomíme si ich jasnejšie

- znižuje pocit, že sme v tom sami
- otvára priestor na spätnú väzbu alebo pomoc.

Hovorením nielen komunikujeme, ale aj uvoľňujeme bolesť, spracovávame emócie, nachádzame úľavu.

Môže byť zdrojom stresu aj človek sám?

Tu je niekoľko spôsobov, ako si človek

môže nevedomky vytvárať stres:

- Neustála snaha byť bezchybný vedie k frustrácii a vyčerpaniu.

- Keď odsúvame povinnosti, stres sa kumuluje a následne prichádza v intenzívnejšej forme.

- Nerealistické očakávania od seba alebo od druhých. Keď skutočnosť nezodpovedá predstavám, vytvára to napätie.

- Negatívne vnútorné myšlienky/rozhovory – kritika typu „nie som dosť dobrý“ či „to určite pokazím“ len posilňuje úzkosť.

- Keď si na seba naložíme príliš veľa a zabúdame oddychovať, stres je takmer nevyhnutný.

Dobrá správa je, keď si uvedomíme, že si stres vytvárame aj sami, môžeme s tým niečo spraviť. V niektorých situáciách napríklad pred prezentáciami či skúškami si namiesto: „Toto nezvládnem“ môžeme povedať „Je to výzva, ale môže ma posilniť“. Nejde tu o úplné odstránenie stresu, ale o zmenu spôsobu, akým ho vnímame, ako na stres reagujeme. Takýto posun myslenia môže pri spomínaných situáciách znížiť úzkosť a zvýšiť výkonnosť.

Ako si vytvoríš „vankúš proti stresu“?

Ide o vytvorenie si preventívnych návykov, ktoré tlmia stres ešte predtým, než príde:

- pravidelné pohybové aktivity



Ilustračné foto.

zdroj foto yogabelloso pixabay

- pevné denné rituály čiže činnosti, ktoré vykonávate každý deň v rovnakom čase alebo poradí. Slúžia na vytvorenie štruktúry, stability a pocitu kontroly nad dňom. Keď viete, čo vás čaká, cítite sa pokojnejšie, dávajú dňu zmysel a rytmus, pomáhajú budovať návyky, napríklad ranné cvičenie, čítanie. Stabilný rytmus dňa pomáha telu lepšie zvládnuť záťaž.

- pestovanie záľub
- silná „sieť“ ľudí, na ktorých sa môžete obrátiť

Pomáhajú znížiť stres krátke „mikroprestávky“?

Mikroprestávky, aj keď trvajú len pár minút, môžu mať prekvapivo silný účinok

na zníženie stresu a zlepšenie celkovej pohody.

Stačí:

- Minúta vedomého dýchania – hlboký nádych, pomalý výdych
- Krátka prechádzka
- Pozrieť sa z okna – pár minút pozorovania prírody alebo oblohy vie osviežiť
- Uvoľnenie krku a ramien – pár kruhovými pohybmi môžete uvoľniť napätie

AK cítite, že potrebujete podporu, neváhajte sa obrátiť na kvalifikovaných odborníkov na Národnej linke na podporu duševného zdravia. Každý rozhovor je anonymný a bezplatný: 0800-193-19

» ren

Polnohospodárske družstvo, Ludrová prijme do zamestnania:

- AGRONÓM
- TRAKTORISTA
- TECHNIK V LOME
- TECHNIK NA ÚSEKU BIOPLYNOVEJ STANICE
- DOJČÍ/DOJČIKA
- OŠETROVATEĽ HD
- FINANČNÁ ÚČTOVNÍČKA
- MZDOVÁ ÚČTOVNÍČKA
- MECHANIZÁTOR V RASTLINNEJ VÝROBE
- ZOOTECHNIK
- INFORMÁTORKA
- UDRŽBÁR

Bližšie informácie **0915 595 701**

PONÚKAME NA PREDAJ DVE JEDNODLAŽNÉ BUDOVY A JEDNU DVOJPODLAŽNÚ

Jednopaďlažné: 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

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

CENA DOHODOU

0915 595 701



Výroba plastových komponentov pre automobilový priemysel

Ponúkame voľné pracovné miesto na pozície:

NASTAVOVAČ

Ponúkaná hrubá mzda:

1.210,- EUR (zahŕňa základnú mesačnú mzdu 1.040,- EUR + 12% variabilná časť + 44,- EUR doch. bonus). Finálna výška mzdy sa mení podľa skúseností kandidáta.

Dátum nástupu:

ihneď

Pracovný pomer:

pracovný pomer na neurčitú dobu

Náplň (druh) práce:

Príprava stroja, na prevádzku pri zmene výrobného programu a rozbeh výroby podľa predpisov.

Ukončenie prevádzky stroja a uloženie prípravkov a pracovných stolov podľa inštrukcií.

Zabezpečenie a udržiavanie výrobných procesov.

Kontrola kvality výrobkov.

Vypisovanie dokumentácie podľa inštrukcií.

Nastavovanie robotov.

Výpomoc v prípade naliehavých a nepredvídateľných prác na iných oddeleniach.

Dodržiavanie pracovnej disciplíny a pracovných predpisov spoločnosti.

Pracovné podmienky:

Pracovný čas: práca na 12 hod. zmeny v striedaní denná, nočná (okrem víkendov)

Nočná práca: áno

Požadované vzdelanie:

stredoškolské bez maturity, stredoškolské s maturitou, nadstavbové/vyššie

odborné vzdelanie

vysokoškolské I. stupňa

Zručnosti, schopnosti:

- prax s prácou vo vstrekolisovni plastov

- skúsenosť s riadením lisov a robotov s 3 numerickými osami je výhodou

- skúsenosť s údržbou v strojárskych výrobných priestoroch je výhodou

Vodičské oprávnenie: Skupina B

Počítačové znalosti: znalosť MS Office (Excel, Word, Outlook) na používateľskej úrovni

BENEFITY

- zamestnanie v medzinárodnej spoločnosti
- pracovný pomer na dobu neurčitú
- stravné lístky v hodnote 6,60 € (kredit na stravnú kartu) alebo fin. príspevok 4,80 € (prípočítaný k čistej mzde)
- preplácané nadčasy a extra odmeny
- možnosť profesijného rastu
- odmena za zlepšovaci návrh až do výšky 150€
- ročný bonus (13. plat)
- možnosť príspevku do III. Piliara
- mzdové zvýhodnenie za dochádzku

Miesto výkonu práce: Palugyayho 1, 03101 Liptovský Mikuláš - Palúdzka

Kontaktná osoba: Ing. Ľubomíra Uramová

KONTAKT

lubomira.uramova@eurostyle-systems.com, tel.: 044/5567000, +421903769958

Prijmeme do zamestnania
AUTOMECHANIKA
plat dohodou
0905 501 318

Prijmeme do zamestnania
OBSLUHU STAVEB. STROJOV
plat dohodou
0905 501 318

LNŠP Liptovský Mikuláš ponúka

k prenájmu formou priameho nájmu plochu na oplatení areálu LNŠP na Palúčanskej ul. za účelom umiestnenia 2 ks billboardov. (Zámer PN 10/2025) Podmienky v plnom znení je možné nájsť na: www.nsplm.sk, www.zilinskazupa.sk a na úradnej tabuli LNŠP a ZSK.

Prijmeme do zamestnania
SKLADNÍKA
plat dohodou
0905 501 318

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

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI
MOBIS

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMysel

- 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 zmenu: **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



DRAŽBA - Rekreačná chata súp. č. 1301 v obci Pribylina, okres Liptovský Mikuláš (LV č. 255)

D 5090525

Zastavaná plocha: 259,24 m²
Výmera pozemku: 397 m²

Vyvolávací cena: **276.300,- €**

Dražobná zábezpeka: **10.000,- €**

Dátum konania dražby: **20.11.2025**

Čas konania dražby: **11.00 hod.**

Obhliadky: **03.11.2025 o 14:00 hod.**
19.11.2025 o 13:00 hod.

Miesto konania dražby: sídlo dražobníka – Sládkovičova 181/6, 010 01 Žilina (dražobná miestnosť – v suteréne)

LICITATOR

Nekupujte, dražte!
info: 0918 834 834, 041/763 22 34, www.licitor.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MOUNT

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%**

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiar, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

**Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.**



KONTAKT: +421 918 081 699



POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
 - renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**DO 31.12.
ZĽAVA
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**-10%
Z CENY PRÁCE
OD 31.12.2025**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628



čujte.sk

Starajme sa
o svoje srdce

www.cujte.sk