

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

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

Jozó FAŠANOK 0905 666 303 www.jozofasanok.sk

MP - WOOD

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

viac ako 15000 m² skladom

0918 981 960, 0918 634 968, mp.woodlm@gmail.com
Kpt. Nálepku 10, (areál bývalého Liptostavu), smer Háj Nicovó

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

0917 457 889

FÚKANÉ IZOLÁCIE

✓ STARŠIE RODINNÉ DOMY
✓ NOVOSTAVBY

0951 387 690



ABC ARMUS
PLUMBING AND HEATING SOLUTIONS

ZIMA SA BLÍŽI!
Navštívte nás a vyberte si svoju piecku, ktorá Vás zahreje

Vykurovací technika




Kompletné čistenie domov a bytov

- Umývanie veľkoformátových a bytových okien
- Tepovanie sedačiek a kobercov
- Hĺbkové čistenie podláh

0918 061 322

lmservis.com

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO 33cm DLHÉ

43€ /PRM **SMREK**
64€ /PRM **BUK**

0918 561 609

POKRÝVAČSKÉ A KLAMPIARSKÉ PRÁCE STRIECH

- 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

DOMÁCE OŠÍPANÉ
UŽ V POLOVIČKÁCH

S DOVOZOM V CENE

Volajte 0908 131 199

PÍLA VASIČOV S.R.O.

PELETY BRIKETY

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

VŠETKO SKLADOM

www.pilavaslov.sk
Kontakt: 0907 105 008

Bystrická cesta 182/49 (za predajňou HECHT) 0911 332 256

HRAJ O JACKPOT AŽ DO VÝŠKY 120 000 000 €

EURO JACKPOT

HRAJ ZODPOVEDNE 18+

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

LIPTOVSKO
MIKULÁŠKO-RUŽOMBERSKO

EV 6219/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekarška 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník III, rok 2026

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 (32720 domácností)

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

nepámy týždeň:
Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okoličné, Patúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovoľovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lupča, 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. Neprešlaj 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	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠTANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-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	LUCENECO-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-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

KURZ SBS
LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNÉ

NOVOROČNÁ ZĽAVA PRE VŠETKYCH

Kontakt:
kurzsbs@sbbk.sk
0911 514 328

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

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

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 45%

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

ADAM KRŤKO

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

NONSTOP 0948 948 606

STAVEBNÉ PRÁCE

- KÚPEĽNE / OBKLADY
- DLAŽBY

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

0951 387 690

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka komínov

od 15€/m zdarma

MONTÁŽ V CELEJ SR

tel: 0907 265 361

Do nového roka nám želám...

Milí naši čitatelia, máme za sebou víťanie nového roka, ku ktorému už akosi neodmysliteľne patria aj novoročné vinše. Zvyčajne si navzájom želáme zdravie, šťastie, lásku, pokoj v duši, radosť zo života, veľa splnených prianí, a tiež to, aby ten nový rok bol lepší ako ten predchádzajúci.

Ja osobne, by som nám všetkým okrem vyššie uvedeného veľmi priaľa, aby sme boli jeden druhému oporou, aby sme sa nesústredili na vzájomné rozdiely, ale ťažili z toho, čo nás spája, aby sme sa k ostatným, ale i k sebe správali láskavo a s rešpektom, aby sme sa snažili iných vypočuť, pochváliť, objať, aby sme sa vyhýbali predsudkom, odsudzovaniu či hodnoteniu iných, aby sme nemali prehnané nároky, ale tešili sa z maličkostí, aby sme nepozerali na to, čo majú ostatní, ale vážili si veci, ktoré robia krajšie dni práve nám, aby sme nevnímali všetko okolo ako samozrejmosť, ale boli vďační za to, čo obohacuje náš život, aby sme toľko nedbali na to, čo si o nás iní myslia, ale viac načúvali sebe samým, spoznávali vlastné potreby, zistili čo je dôležité pre nás a konali v súlade s tým, ako to cítime, aby sme sa neporovnávali s inými, ale mali na pamäti, že každý z nás je jedinečný, má iné nastavenie,

iné danosti, iné tempo, iné priority, iné potreby, aby sme neplytvali našim časom na niečo, čo za to nestojí a nebáli sa zmeniť veci, ktoré už nefungujú, aby sme menej premýšľali nad tým čo bolo a čo bude, ale venovali celú svoju pozornosť tomu, čo práve robíme, čo aktuálne prežívame, aby sme žili v prítomnej chvíli, aby sme sa v ťažkých chvíľach nedali zlomiť okolnosťami či neprajníkmi, ale aby sme vždy zodvihli hrdo hlavu a zabojovali za seba a svoje presvedčenia, a tiež si prajem, aby sme občas spomalili, vystúpili z toho rýchleho kolotoča všedných dní a dopriali si oddych a pekné chvíle v spoločnosti tých, s ktorými nám je dobre.

Želám nám všetkým, milí naši čitatelia, aby sa nám podarilo, vytvoriť si svet z vlúdnych slov a viet, z láskavých činov, tak ako sa to spieva v jednej piesni. Verím, že ak sa nám to čo i len trošku podarí, bude pre nás tento rok oveľa lepší a krajší, ako bol ten minulý.

Držím nám palce!

» Renáta Kopáčová, redaktorka

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA

Lucia Nosická
0911 196 170
Lucia Stupková Galicová
0908 792 859

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

0911 196 170
sme tu pre ťás

Riadková inzercia

- 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 ZOZNÁMENIE
- 0 RÔZNE



Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

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

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

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

- Čísla 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.)

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCĽOVÉ 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
technickej služby od polície SR

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

0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 • Otvorené: Po-Pia: 9:00-17:00

www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk



Sa oplatí.

Červené jablká
cena za 1 kg

-46 %
0.69
1.29



-25 % 3.99
2.59
s Lidl Plus
-37 %



2.49
3.99

Konzumné zemiaky
10 kg balenie
varný typ B - prílohové, neprané
(1 kg = 0,26) (LP: 1 kg = 0,25)

-32 % 6.35
4.29
cena za 1 kg
v celku, bez kostí
s Lidl Plus
-37 %



3.99
6.35

Kuracie stehná XXL
cena za 1 kg
horné/dolné

-30 %
2.79
3.99



od pondelka 12. 1. do 18. 1.

Sme jednotka
v akciovej
ponuke.

**2+1
ZADARMO**



Maslo
200 g
(100 g = 0,50)

0.99^{*} 1.48^{**}

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,99 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,48 €
Cena za 1 kus = 2,96 €



Najnižšia
cena v Lidl
za posledný
rok



2l

**Coca-Cola/
Coca-Cola Zero**

2l
v ponuke aj Sprite/Fanta
2l za 1,49 €
+ záloh za obal 0,15 €
(1l = 0,75)

UŠETRITE'
-50 %
1.49

*Cena na jednotkovú cenu v porovnaní
s produktom v štandardnej ponukej veľkosti.



750 g

Nutella
750 g
(1 kg = 7,99)

UŠETRITE'
-48 %
5.99

*Cena na jednotkovú cenu v porovnaní
s produktom v štandardnej ponukej veľkosti.

Toaletný papier
20 kotúčikov
3-vrstvový

XXL 20 ROLLS **XXL 20 ROLLS** **XXL 20 ROLLS** **1 kotúčik iba 0.35 €**

**CENOVÝ
HIT**
6.89



**PARKSIDE
PERFORMANCE**

Pánske rifle
kus

aj online
UŠETRITE'
-27 %
12.99
POZNÁTE TV

*V porovnaní s cenou 16,99 € platnou 01.12.2025 na lidl.sk



Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru v letáku platí od 12. 1. do 18. 1. 2026 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v ťači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach i variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

JANUÁROVÁ AKČNÁ PONUKA

KONZERVA PRE PSY PROMINENT DOG LAMB 400g



Neobsahuje žiadne chemické ani konzervačné prísady
Neobsahuje sóju

95% mäsa

~~1,49 €**~~

1,29 €

cena za 1 kg - 3,23 €

EXCENTRICKÁ VIBRAČNÁ BRÚSKA HECHT 1768



príkion 450 W
otáčky bez zataženia 13000/min
brúsna doska Ø 125 mm

~~37,99 €**~~

29,99 €*

PONORNÉ ČERPADLO HECHT 3415



príkion 400 W
max. prietok 11000 l/h
max. výtlak 5,8 m

čistá / znečistená voda

~~54,99 €**~~

39,99 €*

RUČNÝ ROZMETAČ HECHT 270



hmotnosť 4,4 kg
max. objem 27 l
kolesá 9x3"
max. šírka posypu 3 m

regulácia posypu

~~62,99 €**~~

44,99 €*

PRIEMYSELNÝ VYSÁVAČ HECHT 8330



príkion 1400 W
sací výkon 18 kPa
objem nádrže 30 l
hadica 1,5 m

možné použiť ako fukár

~~74,99 €**~~

59,99 €*

ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH HECHT 611



laserom rezaná lišta

príkion 750 W
celková dĺžka lišty 68 cm
max. Ø strihu 24 mm
hmotnosť 4 kg

~~82,99 €**~~

59,99 €*

KOTÚČOVÁ PÍLA HECHT 1620



laser

príkion 1800 W
otáčky bez zataženia 5000/min
priemer kotúča 210 mm
max. rezná hĺbka 73 mm

indikácia zapojenia do el. siete

~~89,99 €**~~

79,99 €*

ELEKTRICKÁ BRÚSKA NA REŤAZE HECHT 9230



príkion 230 W
priemer kotúča 145 mm

brúsny kotúč 145x22,3x3,2 mm súčasťou

~~109,99 €**~~

84,99 €*

FUKÁR - VYSÁVAČ HECHT 9254



objem 25,4 cm³
rýchlosť vzduchu 245 km/h
objem vzduchu 6 m³/min
zberný vak 37 l

2in1

~~109,99 €**~~

89,99 €*

PLYNOVÁ TURBÍNA HECHT 3016



spotreba 1,07-2,13 kg/h

príkion 57 W
priestor vykurovania 280 m³
tepelný výkon 12-30 kW

~~149,99 €**~~

99,99 €*

BENZÍNOVÝ GENERÁTOR HECHT GG950



motor 63 cm³
prúd 230 V 2,83 A
max. el. výkon 720 W
nádrž 4,2 l

zásuvky 1x 230 V

~~129,99 €**~~

109,99 €*

BEZOLEJOVÝ KOMPRESOR HECHT 2075



príkion 750 W
max. sací výkon 132 l/min.
nádrž 2 l
max. tlak 8 bar 4 l

veľmi tichá prevádzka

~~149,99 €**~~

109,99 €*

DRVIČ VETIEV HECHT 6284 XL



príkion 2800 W
drví vetvy až do priemeru 4,5 cm
zberný box cca 60 l

hmotnosť 25 kg



~~189,99 €**~~

169,99 €*

POKOSOVÁ PÍLA HECHT 820



laser

príkion 2350 W
priemer kotúča 255 mm
ot. bez zataženia 4200/min
natáčanie stola -45° / 0° / 45°
pokosové rezy 90° - 45°
doprava a doľava

~~229,99 €**~~

189,99 €*

DVOJSTUPŇOVÁ FRÉZA HECHT 9555



s pojazdom

objem 196 cm³
šírka záberu 56 cm
výška záberu 40 cm
max. odhadzovacia vzdialenosť 11 m
kolieska 12"

~~479,99 €**~~

409,99 €*



a ďalšie produkty za skvelé ceny nájdete v predajniach HECHT - špecialista na záhradu

Najlepšie ceny pre všetkých. S nami ušetríte na čokoľvek, napríklad aj na dovolenku, bez podmienok...

HECHT®

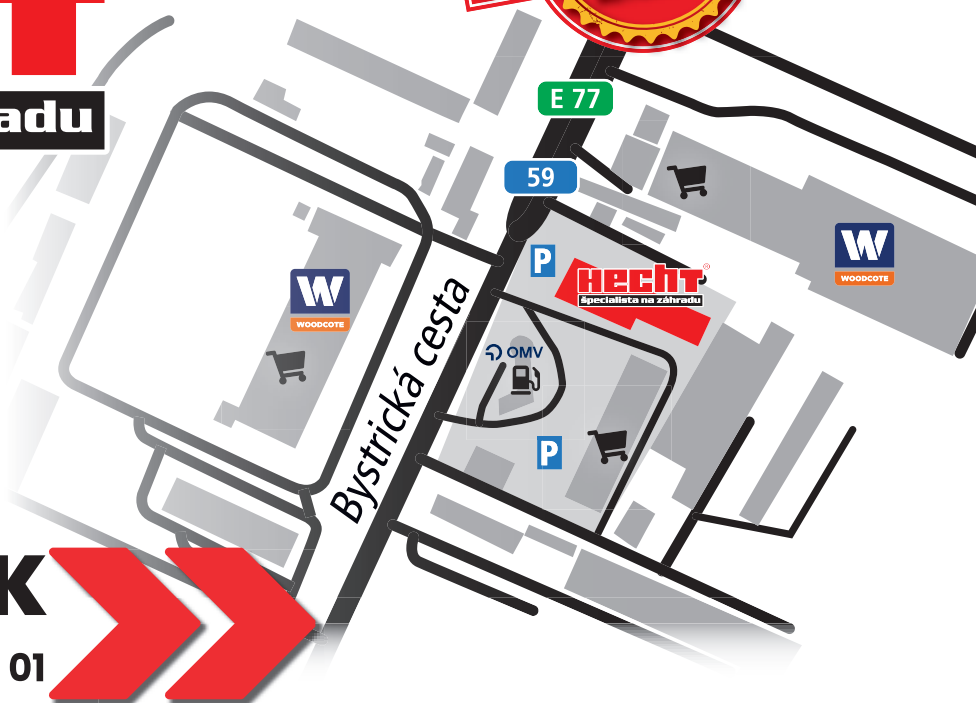
špecialista na záhradu

NAVIGOVAŤ DO
PREDAJNE



RUŽOMBEROK

BYSTRICKÁ CESTA 182/49, 034 01



ACCU PÍLKA

HECHT 99123

- + kompatibilná s ACCU programom 1278
- + vrátane mazacej súpravy a krytu reťaze
- + rýchlosť reťaze 5 m/s
- + automatická brzda
- + 11 cm dlhá lišta

1278
ACCU
PROGRAM
20/40 V

20 V akumulátor
a rýchlonabíjačka
zadarmo



~~124,99~~

49,99*

AKUMULÁTOROVÁ MOTORKA

HECHT 54300 GREEN

- + robustná konštrukcia s maximálnym zaťažením 60 kg
- + výkonný 300 W motor a 36 V/5,2 Ah batéria
- + dojazd až 17 km na jedno nabitie
- + skvelá voľba pre mladých jazdcov
- + kolesá s veľkosťou 12 palcov

rýchlosť až
16 km/h



~~419,99~~

229,99*

* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 14.–27. 1. 2026. Do akcie je určených 500 ks HECHT 99123 50 ks HECHT 54300 GREEN (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú v € s DPH. Tlačové chyby vyhradené.

www.hecht.sk



 **TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

**EURO
JACKPOT****HRAJ O JACKPOT
AŽ DO VÝŠKY****120 000 000 €****HRAJ
ZODPOVEDNE 18+**

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

Sirupy, kloktadlá a čaje, ktoré nám môžu byť pri liečbe nápomocné

Pomoc z prírody pri prechladnutí

Zimné obdobie prináša so sebou viac sychravých dní a spolu s nimi sa o slovo hlásia aj rôzne respiračné ochorenia, ktoré neraz sprevádza bolesť hrdla či kašeľ. Naše staré mamy na ich liečbu využívali silu prírody. Prinášame zopár tipov. Pamätajte však na to, že hoci nám domáce sirupy, čaje či kloktadlá môžu veľmi pomôcť pri zvládnutí prechladnutia, v prípade potreby by rozhodne nemali nahrádzať lekársku liečbu.

CIBUĽA

Vďaka svojim antibakteriálnym účinkom vám cibuľa môže pomôcť pri kašli, nádche, hliene a infekciách dýchacích ciest.

Cibuľový sirup proti kašľu

Budeme potrebovať: 1 väčšiu cibuľu, cukor alebo med

Postup: Cibuľu očistíte, nakrájajte na približne 3mm hrubé kolieska a navrstvite



Rakytník je skvelou posilou pre náš imunitný systém.

zdroj foto silviarita pixabay

do skleneného pohára tak, že na dno pohára vložte plátok cibule, zasypte ho lyžicou cukru, opäť preložte plátkom cibule a postup opakujte, kým cibuľu miniete. Vrchnú vrstvu tvorí cukor. Pohár odložte na tmavé chladné miesto a počkajte, kým cibuľa uvoľní šťavu, potrvá to niekoľko hodín a následne sceďte. Takto vzniknutý sirup sa odporúča užívať trikrát denne po jedle za kávu lyžičku. Cibuľový sirup si treba pripravovať každý deň čerstvý.

Cibuľový čaj pri nachladnutí

Budeme potrebovať: 2 väčšie cibule, 500 ml vody, med a citrón na ochutenie

Postup: Cibuľu očistíte, nakrájajte na hrubšie kolieska, vložte do hrnca s vodou a varte 10 minút. Následne nechajte 5 minút odstáť. Odvar sceďte a pred podávaním dochuťte citrónovou šťavou a lyžičkou medu.

CHREN

Podobne ako cibuľa, aj chren v sebe ukrýva množstvo zdraviu prospešných látok, má silné antibakteriálne účinky, pomáha rozpúšťať hlieny a podporuje imunitu.

Chrenový sirup na suchý kašeľ i boľavé hrdlo

Budeme potrebovať: 250g chrenu, pohár prevarenej vody, 200g medu a jeden citrón

Postup: Koreň chrenu očistíte a nastrúhajte. Následne ho zalejte pohárom prevarenej – nie horúcej vody. Nechajte dve hodiny odstáť a potom preceďte cez sitko. Pridajte med a šťavu z citróna. Skladujte v tme a chlade a pri kašli či bolesti hrdla môžete užívať trikrát denne jednu lyžičku.

Pozor! Sirup sa neodporúča podávať deťom a osobám trpiacim na vredy žalúdka či dvanástnika. Ak nie ste si istí, poraďte sa so svojim lekárom.

TYMIAN

Ďalším výborným pomocníkom pri prechladnutí je tymian. Nielenže umožňuje vykašľávať hlieny, tiež je užitočný pri zápaloch hrdla či priedušiek a pre svoje antiseptické účinky pomáha bojovať proti baktériám a vírusom.



Výborným pomocníkom pri prechladnutí je tymian.

zdroj foto silviarita pixabay

Rakytníkový sirup

Plody rakytníka umyte a nechajte odkvapať. Následne ich rozmixujte a potom prepasirujte cez sitko. Získanú šťavu prelejte do hrnca a pridajte cukor, pričom na liter šťavy použite 1kg cukru. Zahrievajte do teploty 80 stupňov C a stále miešajte tak, aby sa cukor rozpustil. Hotový sirup prelejte do menších fľaš a odložte do chladničky. Denne sa užíva lyžička tohto sirupu. Piť ho môžete ako limonádu, rozmiešaný vo vode, alebo pridať do vlažného čaju.

Pozor!

Tí, ktorí majú ťažkosti so žľazami alebo pankreasom, odborníci radia, aby sa rakytníku radšej vyhli.

CESNAK A MED

Ak nás potrápi prechladnutie, uľaviť od ťažkostí nám môže pomôcť cesnakový med. Kým med je považovaný za prírodný antibakteriálny prostriedok, tak v spojení s cesnakom, o ktorom hovoríme aj ako o prírodnom antibiotiku, by mohlo ísť o skutočne dobrú kombináciu.

Cesnakový med

Suroviny: 2 hlávky cesnaku, med, 2 uzatvratelne sterilizované poháre

Postup:

Hlávky cesnaku očistíte od vonkajších šupín a rozoberte na jednotlivé strúčiky. Tie aj spolu so šupkou vložte do pohára a zalejte medom tak, aby boli celkom ponorené. Pohár dobre uzatvorte viečkom a pri izbovej teplote nechajte med sedem dní odstáť.

Následne med preceďte do čistého suchého pohára, uzatvorte viečkom a skladujte v chladničke. V prípade nachladnutia môžete užívať trikrát denne jednu lyžičku.



Med je považovaný za prírodný antibakteriálny prostriedok.

zdroj foto Gasfull pixabay

BYLINKY NA BOĽAVÉ HRDLO

Mnoho ľudí sa v súčasnosti spolieha na silu liečivých bylín. V prípade nachladnutia či bolesti hrdla sa ponúka hneď viacero z nich. Uľaviť môže kloktadlo pripravené z repíka či šalvie.

Repík lekársky

Pre svoje protizápalové účinky sa repík používa ako účinné kloktadlo pri zápaloch v ústnej dutine. Kloktadlo si pripravíte tak, že jednu až dve polievkové lyžice sušeného repíka lekárskeho vložte do šálky, zalejte 0,3 litra vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom preceďte. Vlažný odvar kloktajte viackrát denne. Pripravujte si ho vždy čerstvý.

Šalvia lekárska

Šalvia podporuje hojivé procesy kože, sliznic a ich obranyschopnosť. Pre jej protizápalové a protibakteriálne účinky sa podobne ako repík používa v ľudovom liečiteľstve ako kloktadlo. Dve lyžičky sušenej šalvie lekárskej vložte do šálky, zalejte 0,3 litra vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom preceďte. Vlažný odvar kloktajte viackrát denne. Pripravujte si ho vždy čerstvý.

Pozor – neprežeňte to!

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak máte pochybnosti alebo užívate lieky, poraďte sa o vhodnosti použitia bylín s lekárom alebo lekárnikom. Opatrní buďte aj v prípade malých detí a tehotných žien.

» ren

53,10€



Ariana Grande Cloud
parfum pre ženy 100 ml

Notino.sk

31,95€



Gillette Styler zastrihávač
a holiaci strojček 4 v 1

Demro.sk

1.249,00€



Kávovar JURA E8
Dark Inox (EC)

Domkavy.sk

LIDL **149,00€**



PARKSIDE® Aku vrtací
skrutkovač PBSAP 20-Li A1

Lidl.sk

14,78€



Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk

479,00€



Candy FMBC A896S EO
+ BENEFIT

Tibi.sk

LIDL **59,99€**
89,99€



SILVERCREST® Teplovzdušná
fritéza Retro 1973

Lidl.sk

349,90€



Akumulátorový vyžinač
Husqvarna 215i set

husqvarnacentrum.sk

29,59€
33,69€



ROTHO Kontajner na krmivo
CODY 25L - DOG WITH JOY

kokiskashop.sk

19,46€



Orion forma srnčích chrbát
33,5x15cm 1ks

demro.sk

3,49€



Žiarovka OSRAM® LED FR 040
(ean6453) non-dim, 5,7W

obi.sk

LIDL **59,99€**



Playtive® Drevené
odrážadlo v retro dizajne

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 € **37,34 €** **12,32 €**

HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Nechcela som si dávať za rok zase to isté predsavzatie.

Helena (60)

Pridajte sa aj vy medzi viac ako 270 000 bývalých fajčiarov, ktorí odložili cigarety a urobili zmenu.

vasdovod.sk

Aký bude váš dôvod?

Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním tabakových a nikotínových výrobkov, je úplne prestať tabakové výrobky a výrobky s obsahom nikotínu užívať.

Skutočný spotrebiteľ, ktorý bol za svoju účasť v kampani odmenený.

UNSMOKE
YOUR WORLD

PHILIP MORRIS
SLOVAKIA

Posilnite svoju imunitu

V období zvýšeného počtu respiračných ochorení odborníci neustále zdôrazňujú, že v tomto prípade zohráva dôležitú úlohu aj dobrá imunita. „Obranoschopnosť organizmu môžete podporovať zvýšeným príjmom vitamínov A, C, E a väčšiny vitamínov zo skupiny B-komplexu a vitamínu D,“ vysvetľuje na sociálnej sieti Úradu verejného zdravotníctva SR doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Uvedené vitamíny môžeme podľa jej slov získať konzumáciou dostatočného množstva čerstvej zeleniny, ovocia a celozrnných obilnín. Bohatými zdrojmi vitamínu C sú napríklad paprika, chren, citrusové ovocie, kivi, zelené vňate, kel či kapusta.

• **Súčastou prevencie môžu** byť aj probiotiká. Doktorka Tatiana Červeňová dopĺňa, že je potrebné užívať ich pravidelne a dlhšie, aspoň niekoľko týždňov. Najlepšie je užívať ich v prírodnej forme ako sú jogurty, kvasená kapusta, acidofilné či kefirové produkty.

• **Dôležitý je každodenný** pobyt na čerstvom vzduchu, pomôžu aj dostatok spánku a aktívny životný štýl, pripomína doktorka Tatiana Červe-

ňová. Vhodné je tiež obliekať sa primerane počasiu a vrstviť oblečenie.

• **Nemenej kľúčové sú** podľa odborníčky aj dôkladná hygiena rúk, teda ich umývanie mydlom a teplou vodou, dezinfekcia a respiračná hygiena, to znamená kýchať a kašľať do vreckovky, respektíve do ohybu lakťa, nikdy nie do dlane.

• **V prevencii nielen chrípky**, ale aj ostatných respiračných infekcií je vhodné vyhýbať sa preľudneným priestorom, v interiéri často a nárazovo vetrať s oknami dokorán a vyhýbať sa kontaktu s chorými osobami na takéto infekcie alebo osobami s príznakmi respiračného ochorenia.

» [ren](#)



Ilustračné foto. zdroj foto Wonderval pixabay

Tržby bude musieť evidovať väčšina predávajúcich Menia sa pravidlá v evidencii tržieb

Od 1. januára 2026 vstúpil do platnosti nový zákon o evidencii tržieb, ktorý výrazne rozširuje okruh predávajúcich s povinnosťou používať pokladnicu. Väčšina doterajších výnimiek sa ruší a povinnosť evidovať tržby sa bude vzťahovať na množstvo ďalších predávajúcich. Na svojej webovej stránke o tom informovala Finančná správa SR.

Zmena sa dotkne napríklad predávajúcich poskytujúcich prenájom nehnuteľností či stavebné práce a rôzne remeslá. Kým doteraz pokladnicu používať nemuseli, od nového roka budú povinní evidovať každú prijatú platbu za predaj tovaru/služby.

Finančná správa tiež priblížila povinnosti predávajúceho, v zmysle nového zákona o evidencii tržieb. Prinášame ich prehľad:

Založiť si prístup na portál Finančnej správy (ak ho doteraz nemal)

Čo je potrebné na založenie prístupu:

- občiansky preukaz s čipom (eID)
- BOK kód,

- čítačku kariet,
- mobil / počítač s internetom.

Na portáli Finančnej správy si aktívuje Osobnú internetovú zónu (OIZ).

Podnikateľ si musí vybrať pokladnicu

Podnikateľ si musí vybrať jeden z dostupných typov:

- online registračnú pokladnicu (ORP) – hardvérové zariadenie napojené na systém eKasa,
- softvérovú online pokladnicu (SORP) – softvérové riešenie na evidenciu tržieb,
- virtuálnu registračnú pokladnicu (VRP) – bezplatnú online službu finančnej správy.

Podat žiadosť o pridelenie kódu pokladnice cez portál finančnej správy

• predávajúci si z osobnej internetovej zóny vyberie a potvrdí „Katalóg formulárov“.

- vyberie agendu, za ktorú chce dokument (formulár) vyplniť a podať, oblasť „Pokladnice e-kasa klient“ - agenda „Pridelenie kódu pokladnice e-kasa klient“,
- predávajúci si vyberie typ pokladnice (ORP/SORP/VRP),

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

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

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

Prijmeme do zamestnania
ŽERIAVNIKA
plat dohodou
0905 501 318

Opakovaná dobrovoľná DRAŽBA zabehnutého penziónu v prevádzke

Nehnutelnosť sa nachádza na adrese:
Nová 272/106, 032 03 Liptovský Ján.

Dátum dražby: **27.01.2026** o 10:00 hod.
Miesto dražby: **Penzión Moravica (Jánsky rezort),**
Nová 272, 032 03 Liptovský Ján.

Obhliadky: **12.01.2026 a 20.01.2026 o 11:00 hod.** na mieste samom.
Najnižšie podanie: **1.252.550,00 EUR** s možnosťou ZNIŽENIA.

Pre viac informácií nás prosím kontaktujte na tel. č. **0915 850 667**
alebo e-mailom: **info@licify.sk, www.licify.sk.**
Organizátor dražby: **Licify s.r.o., IČO: 54 314 585.**



Ilustračné foto.

zdroj foto planet_fox pixabay

• doplní do formulára adresu predajného miesta (miesto kde bude prijímať tržbu) v prípade ak ide o prenosnú pokladnicu vyberie uvedený typ – prenosná pokladnica,
• po odoslaní žiadosti o pridelenie kódu sprístupní finančná správa predávajúcemu kód pokladnice spolu s autentifikačnými a identifikačnými údajmi v jeho e-kasa zóne, v prípade VRP budú predávajúcemu doručené prihlasovacie údaje poštou.

Začať evidovať každú prijatú tržbu
Pri každom prijatí platby za tovar alebo službu:

• musí byť tržba zaevidovaná v pokladnici,
• predávajúci je povinný kupujúceho odovzdať pokladničný doklad s povinnými náležitosťami v zmysle nového zákona o evidencii tržieb.

Informovať kupujúcich prostredníctvom oznámenia o povinnosti používať pokladnicu

Na predajnom mieste musí byť:
• viditeľne a čitateľne umiestnené oznámenie o povinnosti používať pokladnicu,
• odporúča sa použiť vzor z webového sídla finančnej správy. » [ren](#)

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,-€

Historický poklad v centre Ružomberka, takmer 100-ročný Hotel Kultúra****

Kongresový hotel s výbornou dostupnosťou
autom aj peši, ponúka moderné priestory:

- ✓ 84 lôžok a 6 konferenčných miestností s kapacitou 200+ osôb
- ✓ najväčšie wellness v meste (adult friendly)
- ✓ parkovanie hneď pri hoteli
- ✓ átrium siahajúce do výšky 5 poschodí
- ✓ ideálny na rodinné aj firemné podujatia

Naskenujte QR kód
a zistite viac:



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

*Táto ponuka je k dispozícii
do 30.01.2026 a nie je platná
s inými kampaňami alebo
ponukami.

+421 918 913 016

repcia@hotelkultura.sk

www.hotelkultura.sk

91-0194

0800 162 162

www.stannah.sk

91-0002

Ekologické čistenie fasád
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

BOMBA
FASÁDA

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

68-001

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

91-0194

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!

24-0006

OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA JANUÁRA

ECO Energy info@ecoenergy.sk www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

60L AKU

4790€*

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

...nečakajte kým zdrazieme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

*platí pri verzii 10kw

Galmet

24-0006