



LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností

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

MP - WOOD

- KVH Hranoly v predaji
- drevo
- rezivo
- drevené obklady
- briкеты
- terasové dosky

viac ako
15000 m²
skladom

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

FAGAN S.R.O. **VIDEO SLUŽBY**



LETECKÉ ZÁBERY Z DRONU
LEGÁLNE
s licenciou na výkon leteckých prác

Jožo FAŠANOK 0905 666 303 www.jozofasanok.sk

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti
0950 713 550

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

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 100 50 € DVOJHROB 150 70 €
Dosekávania písma priamo na cintoríne
Rok 60€, dátum 80 €, text 8 €/znak
Obnova písma 1,80 1 €/znak
13 rokov skúseností a poctivej práce
Ing. Miroslav Greisiger AKCIA do 31.5.2026!!
0940 653 651, 0919 205 521
www.cisteniehrobu.sk

DOGUE
wellness · spa · grooming

- ÚPRAVA SRSTI A STRIH
- OZÓNOTERAPIA
- KÚPANIE A FENOVANIE
- VYČESÁVANIE
- HYDROTHERAPIA

OBJEDNÁVKY:

0908 449 277

DOGUESALON

DOGUESALON.SK

- BE-PROSTAV s.r.o.
- PELETY M1 SVETLÉ 380€/t
 - EKOHRÁŠOK ČIERNY PREMIUM 27- 28MJ 360€/t
 - BUKOVÉ / DUBOVÉ BRIKETY RUF 270€/t
 - VALCOVÉ BRIKETY 280€/t



DOVOZ A VYKLÁDKA HYDRAULICKOU RUKOU
tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

UNIVERZÁLNY
DOMÁCI MAJSTER

- ponúkam službu domáceho majstra
- ✦ starostlivosť o záhradu a trávnik
 - ✦ drobné stavebné a domové práce
 - ✦ montážne práce
 - ✦ servis okien a dverí

+421 952 059 254



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

VÝKUP KOVOV

Info: 0917 144 471

VÝKUPŇA NA KOLESÁCH
PRÍDEME PRIAMO K VÁM

ŽELEZNÝ ŠROT HRUBÝ **180 €/t**

PLECH **150 €/t**

KOVOT
výkup, predaj a výroba

- železný šrot presné váženie
- farebné kovy
- autobaterie



doprava v rámci Liptova zdarma • ceny platné podľa aktuálneho cenníka

presné váženie na nápravových certifikovaných váhach
pri nákladke k dispozícii hydraulická ruka
vypĺcanie šrotu v hotovosti
prídeme aj po menšie množstvá

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

Bezplatný týždenník

LIPTOVSKO
MIKULÁŠKO-RUŽOMBERKO

EV 6219/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 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 (37270 domácností)

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

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 Ľupča, 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 jazykovou úpravou.

Prošba 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	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30.330	HĽOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČANSKO-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	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽILINSKO-ZC-B5
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	POPRADSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Devätnásť ročník súťaže Kniha Liptova bol rekordný

Rekordný vo viacerých oblastiach bol už devätnásť ročník súťaže Kniha Liptova 2025, ktorej slávnostné vyhlásenie sa v knižnici G. F. Belopotockého v Liptovskom Mikuláši konalo 23. apríla 2026. Zúčastnil som sa ho spolu s kolegom poslancom Tomášom Martausom. Tento rok bol tak bohatý na knižnú produkciu Liptova, ako sme už dávno nezažili. Do ankety bolo nominovaných 51 kníh. Vlni ich bolo 32. Rekordný bol aj počet odovzdaných hlasov – 4819, čo je o 3000 viac ako vlni. Knihou Liptova 2025 sa stala kniha Jany Juhásovej *Miesta nedourčenosti, Reflexie poézie 2012 – 2024*. Srdečne blahozelám všetkým oceneným.



Most v Uhorskej Vsi je už kvôli rekonštrukcii zatvorený



V pondelok 4. mája 2026 dopoludnia začala očakávaná rekonštrukcia mosta v Uhorskej Vsi. Pôvodný most z roku 1963 dlhý bežmála 50 metrov bol vo veľmi zlom stavebnotechnickom stave. Bude úplne odstránený a nahradený novým. Jazdiť po ňom by sme mali na konci tohto roka.



Michal Paška,
poslanec Zastupiteľstva
Žilinského
samosprávneho kraja

Zaťková - PREDAJ PALÍV
Revolučná 426/12, Lipt. Mikuláš- Ondrašová

NAJLEPŠIA CENA A KVALITA
044 55 22 136
0904 333 813
www.predajpaliv.sk



uhlie ■ ekohrášok ■ brikety ■ koks ■ peletky ■ plyn

KRBY A PECE KOMINÁRSKE SLUŽBY

STAVBA KRBOV A PECÍ
ČISTENIE KOMÍNOV



Lubomír JURČO
www.krbytaty.com
0907 942 270
krbyjurco@gmail.com

KURZ SBS
LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE
JARNÁ ZĽAVA
Kontakt:
kurzsbs@sabb.sk
0911 514 328

AUTOFÓLIE
Montáž a lepenie
0907 456 227

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

VŔTANIE
do:
betónu
muriva
kameňa
tel.: 0950 807 618
www.iWfann.sk

MITEAM Liptovský Mikuláš

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

0905 877 337
www.miteam.sk | miteam_s.r.o.

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



Sa oplatí.



-33% 1,49
0.99
s Lidl Plus
-40%
0.89 1,49
LIDL Plus

Ľadový šalát kus

Červená dyňa cena za 1 kg

-48%
1.29
2,49



Kuracie prsné rezne XXL cena za 1 kg

-33%
4.99
7,49



Bravčové pliecko cena za 1 kg bez kosti

-31%
3.19
4,69



od pondelka 11. 5. do 17. 5.

CENOVÝ LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1



Rajo Mňam Smetanový jogurt
145 g
rôzne druhy
(100 g = 0,23)



Kombinujte ľubovoľne

Eidam
350 g, bloček
(1 kg = 5,69)

UŠETRITE*
-39%
1.99



*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti z dňa 30. 4. 2026.

1+1 ZADARMO
LIDL Plus

0.33*
0,66**

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,33 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,66 €.
Cena za 2 kusy = 0,66 €.

XXL TÝŽDEŇ

Suché talianske víno
0,2 l
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €
(100 ml = 0,33)



4 + 2 ZADARMO
LIDL Plus

0.66*
0,99**

*Cena za kus pri kúpe 6 kusov = 0,66 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,99 €.
Cena za 6 kusov = 3,96 €.

Persil Prací gél/prášok
90/100 praní
rôzne druhy
(1 pranie = 0,18/0,16)



1 pranie od 0,16 €

UŠETRITE*
-64%
15.99

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

esmara LIVERY

Nohavice s lanom
dámske/pánske kus

CENOVÝ HIT

8.99



*Potvrďuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 12. 3. - 17. 3. 2026 na reprezentatívnej vzorke 2 001 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 11. 5. do 17. 5. 2026 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 v obvyklom množstve.

KRÁLI KOSENIA

11.–19. 5. 2026
alebo do vypredania zásob

ELEKTRICKÁ KOSAČKA HECHT 1233

príkon 1200 W
záber 33 cm
výška zdvihu 20–60 mm
kôš 30 l

„turbo motor“



59,99 €*

ELEKTRICKÁ KOSAČKA HECHT 1638 R

príkon 1600 W
záber 38 cm
výška zdvihu 25–65 mm
kôš 45 l

„turbo motor“



119,99 €*

ELEKTRICKÁ KOSAČKA HECHT 1802 S

príkon 1800 W
záber 46 cm
výška zdvihu 25–75 mm
kôš 50 l

indukčný
bezuhlíkový
motor



294,99 €*

ACCU KOSAČKA HECHT 5038

Li-Ion 1x 2,5 / 4 / 5 Ah
záber 38 cm
výška zdvihu 25–75 mm
kôš 40 l
batéria a nabíjačka
nie sú súčasťou

centrálna
nastavenie
výšky



164,99 €*

BENZÍNOVÁ KOSAČKA HECHT 541 SW

objem 131 cm³
záber 41 cm
výška zdvihu 25–65 mm
kôš 45 l

s pojazdom



DUCAR
POWER WITH VISION

209,99 €*

BENZÍNOVÁ KOSAČKA HECHT 546 SCW

objem 161 cm³
záber 46 cm
výška zdvihu 25–65 mm
kôš 55 l

5in1

s pojazdom



229,99 €*

BENZÍNOVÁ KOSAČKA HECHT 543 SXW

objem 150 cm³
záber 42,5 cm
výška zdvihu 25–75 mm
kôš 50 l

s pojazdom



DUCAR
POWER WITH VISION

264,99 €*

BENZÍNOVÁ KOSAČKA HECHT 547 SXW

objem 150 cm³
záber 46 cm
výška zdvihu 25–75 mm
kôš 55 l

5in1

s pojazdom



DUCAR
POWER WITH VISION

279,99 €*

BENZÍNOVÁ KOSAČKA HECHT 551 SX

objem 173 cm³
záber 51 cm
výška zdvihu 25–65 mm
kôš 55 l

5in1

s pojazdom



294,99 €*

BENZÍNOVÁ KOSAČKA HECHT 554 SX

5in1

objem 224 cm³
záber 53 cm
výška zdvihu 25–75 mm
kôš 75 l

s pojazdom



DUCAR
POWER WITH VISION

364,99 €*

BENZÍNOVÁ LIŠTOVÁ KOSAČKA HECHT 587

objem 196 cm³
záber 87 cm
výška zdvihu 30–80 mm
hmotnosť 59 kg

laserom rezané
ostrie



Powered By
Lanolin

709,99 €*

BUBNOVÁ KOSAČKA S POJAZDOM HECHT 5060

objem 173 cm³
záber 60 cm
výška 35 mm
hmotnosť 52 kg

pojazd
3 km/h



vyrobené
v ČR

999,99 €*

ZÁHRADNÝ RIDER HECHT 5161

záber 61 cm

objem 224 cm³
výška zdvihu 35–75 mm
kapacita palivovej
nádže 2 l
kôš 150 l



1 099,99 €*

ZÁHRADNÝ TRAKTOR HECHT 5386

záber 86 cm

objem 432 cm³
výška zdvihu 30–90 mm
kapacita palivovej nádže 6 l
kôš 250 l



Powered By
Lanolin

2 389,99 €*

ZÁHRADNÝ TRAKTOR HECHT 5202 TWIN

záber 102 cm

objem 586 cm³
výška zdvihu 30–90 mm
kapacita palivovej
nádže 8,5 l
kôš 280 l

automatická
prevodovka



Powered By
Lanolin

2 999,99 €*



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

HECHT®

špecialista na záhradu

NAVIGOVAŤ DO

PREDAJNE



RUŽOMBEROK

BYSTRICKÁ CESTA 182/49, 034 01

**OTVORENÉ
DENNE
8:00-20:00**



**platnosť akcie
11.-19. 5. 2026**

BENZÍNOVÁ PÍLA

HECHT 95221

- + dĺžka lišty 40 cm
- + výkon motora 1,9 kW
- + hmotnosť 5,6 kg



52 cm³

~~159,99**~~

69,99*

BENZÍNOVÝ KROVINOREZ

HECHT 15444 BTS

- + výkon motora 2,2kW
- + záber s kotúčom /
strunou 25,5 / 44 cm

príslušenstvo
ZADARMO



**motor
52 cm³**



~~159,99**~~

79,99*

* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 11.-19. 5. 2026
Do akcie je určených 400 ks HECHT 95221, 150 ks HECHT 15444 BTS (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob.
Uvedené ceny sú v € s DPH. Tlačové chyby vyhradené. **Najnižšia cena za posledných 30 dní

www.hecht.sk

Optimalizácia škôl? Áno, ale nie takto!



Už viac ako tri roky sa vedenie Žilinského samosprávneho kraja (ŽSK) snaží optimalizovať stredné školstvo v rámci kraja. V našom okrese si to odniesli, a to doslova, dve stredné školy, z ktorých každá má svoje opodstatnenie s dlhoročnou tradíciou k remeslám a povolaniam, ktoré sú späté s regiónom Liptova, ale aj Oravy. Hovorím o Strednej odbornej škole stavebnej a Strednej odbornej škole polytechnickej. Optimalizácia očami vedenia ŽSK a jeho predsedníčky Eriky Jurinovej začala návrhmi na rušenie Strednej odbornej školy polytechnickej a o tomto zámere sme sa dozvedeli priamo na rokovaní zastupiteľstva ŽSK. Bez prerokovania s poslancami z nášho okresu, bez riadnej analýzy. Až trikrát bol tento bod zrušenia školy na rokovaní krajského zastupiteľstva, chvalabohu, ani raz nebol schválený. Medzitým bolo výberové konanie na riaditeľa polytechnickej školy zvoleného kandidáta, ale pani predsedníčka nevymenovala. Potom prišlo vedenie kraja s nápadom, že obe školy je potrebné zlúčiť. Iba zlúčiť pod jedno IČO s jedným riaditeľom. Bez analýzy finančných dôsledkov, bez ohľadu na názory zamestnancov škôl, rád škôl, bez ohľadu na nesúhlas piatich poslancov za náš okres a aj bez ohľadu na petíciu. A tak nasledoval výber riaditeľa zlúčenej, teda vzniknutej SOŠ stavebnej a SOŠ agropotravinárskej a technickej. Bol som prítomný ako člen výberovej komisie pri voľbe riaditeľa školy, zvolili sme kandidátku, ale opäť nebola šéfkou kraja vymenovaná. Toto je veľmi stručne pomenovaný priebeh. Prečo toto celé píšem? Veľmi stručne, lebo o tomto by sa dala napísať celá publikácia...

Píšem to preto, lebo pod návalom rôznych informácií je pohľad verejnosti na školu veľmi negatívny, študenti a rodičia cítia nestabilitu a nás čaká ďalšia, už tretia, voľba riaditeľa školy. Možno do tretice sa už demokraticky zvolený kandidát bude pani predsedníčke Jurinovej páčiť a vymenuje ho za riaditeľa. Veď nielen náš región potrebuje školených, technicky zdatných pracovníkov v sektoroch poľnohospodárstva, agroturizmu či stavebníctva.

K takto nastavenej údajnej, podľa mňa „spackanej“, optimalizácii stredného školstva na Liptove úplne sedí tá známa hláška z českého filmu „A komu tím prospějete?!“ Tak, milé vedenie ŽSK, komu prospeli vaše snahy rušenia polytechnickej školy? Koľko financií sa tzv. spájaním ušetrilo, keď školy fungujú v pôvodnom režime a zmenil sa len názov? Komu nakoniec prospelo spájanie škôl? Nám Liptákom určite nie!

Ing. Erik Gemzický, PhD., MBA, starosta Lubele a poslanec ŽSK

UHOĽNÉ SKLADY

Liptovské Sliache, Ul. Seč 1883-101

CELOROČNE PRIKRYTÉ UHLIE

Presná digitálna váha spojená s pokladnicou

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

**DOPRAVA
ZDARMA**



Objednávky tel: 0905 990 418

AUTOMATICA

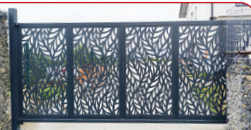
Revolučná 11
Liptovský Mikuláš
mob: 0902 991 194
www.automatica.sk

Predaj železa:

- U Profíl U
- L Profíl L
- I Profíl I
- T Profíl T
- Guľatina
- ⊙ Rúra
- Plocháč
- ⊞ Jakel



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



0905 609 958
bauimpexsk@gmail.com

Liptovský Trnovec Niet nad domáceho dodávateľa

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



ŠTEPANE
PALIVOVÉ DREVO
33 CM DLHÉ
0918 561 609

SMREK
43€/PRM

BUK
64€/PRM



LU&KI STAV
0902 494 945

VÝSTAVBA RODINNÝCH DOMOV

stavby na kľúč • rekonštrukcie bytov/rodinných domov
komplexné prestavby bytových jadier
komplexné zateplňovacie práce • montáže sadrokartónov
montáže keramických dlažieb a obkladov

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie.
Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi
alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

KAMENÁRSTVO

Marian Mlynček, Dúbrava 169
www.kamenarstvo-mlyncek.sk



- Hrobové rámy
- Urnové hroby
- Hrobky, pomníky
- Krycie platne
- Renovácie hrobov
- Doplnky

0907 334 688, 0918 780 721



LM servis.com

0905 462 136
pri č.s. SHELL

ROVNANIE HLÁV VALCOV A BLOKOV MOTOROV FRÉZOVANIE SEDIEL VENTILOV

- tlakové skúšky hláv valcov
- zabrúsenie ventilov na špecializovanej brúske
- prelisovanie vodítok ventilov ako aj výmenu tesnení vodítok ventilov

- podtlakové skúšky tesnosti ventilov voči sedlám
- rozeranie aj kompletizáciu hlavy ventilov
- odstránenie žhviacich sviečok aj ich špičiek z hláv valcov
- priemyselné čistenie súčiastok do 110kg a 90cm





BEZPEČNOSTNÉ
technológie
KOMFORTNÉ




KAMEROVÉ SYSTÉMY, ALARMY, POŽIARNE SIGNALIZÁCIE
POČÍTAČOVÉ SIETE
BYTOVÉ VIDEOVRÁTNIKY, POHONY BRÁN, ZÁVORY
ELEKTROINŠTALÁCIE



044/3240 398
0904 521 540



obchod@alarmnet.sk
www.alarmnet.sk



ALARMnet s.r.o.
Žuffova 7
Liptovský Mikuláš

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

ADAM KRŤKO s.r.o.
• čistenie kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie lokalizácia potrubia
NONSTOP 0948 948 606

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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%
FRÉZOVANIE od 15€/bm
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
• OBHLADKA KOMÍNOV
ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk

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

dlhoročné skúsenosti v stavebníctve
0915 813 634
prerabkyastavby@gmail.com
realizujeme:
• kompletne stavebné práce
• zatepovanie rodinných domov
• omietky, potery
• bytové jadrá
• kompletne rekonštrukcie
• stavby na kľúč
• prenájom lešenia

INZERCIA
0908 792 859

EKO LIPTOV
JARNÁ AKCIA
na bukové brikety

KVALITNÉ BUKOVÉ BRIKETY
• vysoká výhrevnosť
• nízka popolnatosť
• dlhá doba horenia

AKCIOVÁ PONUKA
282€/ 960 kg

DOPRAVA ZDARMA
• od jednej palety
• v okresoch Ružomberok, Liptovský Mikuláš a Poprad

OBJEDNAJTE TERAZ
• 0905 546 999
• info@ekoliptov.sk
• www.ekoliptov.sk
• ekoliptov

Akcia platí do vypredania zásob

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

Levit s.r.o.
LIPTÁČIK V PASÁŽI

WISNIOWSKI
viditeľne viac

OKNÁ, GARÁŽOVÉ BRÁNY, OPLOTENIA
MARKÍZY, PERGOLY, ŽALÚZIE, ROLETY, SIETKY

PASÁŽ LIPTÁČIK, 1. Mája 709, L. Mikuláš
info@levit.sk, www.levit.sk, 0917 546 147

Okoličianska 191/2
Liptovský Mikuláš
POKOJ
Pohrebná služba
NONSTOP

NAŠE SLUŽBY
• Kamenárske práce
• Kompletne vybavenie pohrebu
• Vybavenie administratívy ohľadne pohrebu
• Nadštandardná kvetinová výzdoba
• Široký výber rakiev a urien
• Prevoz zosnulého

0909 140 415 **0917 068 886**



Vaše výhry, naša radosť



Iba počas
MS v hokeji



HOREKURZ

+20 %

už od 4 zápasov

Tipuj počas MS v hokeji na
TIPOSBET a my ti navýšime výhru
až o 20%. Všetky udalosti na
tikete musia mať kurz aspoň
1,15 a celkový kurz musí
byť 10,00 a viac.

WWW.TIPOSBET.SK

TIPOSBET



18+

**HRAJ
ZODPOVEDNE**

Platí, ak sú na tikete min. 4 udalosti, všetky s kurzom aspoň 1,15 a s celkovým kurzom aspoň 10,00. 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 a v hernom pláne kurzových stávk v internetovej hri. Prevádzkovateľ TIPOS, národná lotériová spoločnosť, a.s.

MS v hokeji sa blížia. Nadviažu Slováci vo Švajčiarsku na hru z olympiády?

Aktuálna hokejová sezóna má dva reprezentačné vrcholy. Prvým boli olympijské hry v Miláne, kde skončilo Slovensko na senzačnom 4. mieste. O tri mesiace neskôr sa rozohrajú vo Švajčiarsku majstrovstvá sveta, kde sa zverenci trénera Vladimíra Országha pokúsia nadviazať na výkony spod piatich olympijských kruhov.

Svetový šampionát začína v poriadne neskorom termíne. Úvodne zápasy sa rozohrajú až 15. mája, majstra sveta spoznáme 31. mája. Hostiteľské mestá sú Zürich a Fribourg.

Slováci odohrajú základnú skupinu vo Fribourgu, kde budú postupne ich súpermi Nóri, Taliani, Slovinci, Dáni, Česi, Kanada a Švédci.

Po výborných výkonoch na olympiáde bude turnaj z pohľadu očakávania znova poriadne vyšpičkovany, ako však tréner Országh aj ďalší funkcionári tvrdia, nemožno mať ružové okuliare a čakať ďalšie boje o medaily. „Samozrejme, za účasť v semifinále by

sme boli veľmi radi, ale musíme ísť krok po kroku. Mužstvo bude výrazne obmenené, šancu dostanú mnohí mladí hráči či hokejisti, ktorých sme v národnom drese dlhšie nevideli. Uvidíme, ako sa bude turnaj vyvíjať,“ poznamenal tréner.

Už teraz je jasné, že viacero opôr z Milána sa vo Švajčiarsku nepredstaví. Martin Fehérváry mal menšie zranenie, navyše sa stal pred časom otcom, a tak na turnaj nepocestuje. V podobnej situácii je aj kapitán tímu z olympiády Tomáš Tatar. Mladá hviezdička z NHL Dalibor Dvorský chcel prísť pomôcť mužstvu, ale neprešiel lekárskou prehliadkou, a tak ho klub St. Louis neuvolnil. Obranca Šimon Nemeč zas nemá zmluvu s New Jersey a počas tohto obdobia ho čakajú vyjednávania o novom kontrakte. No a ešte pohľad aj do zámoria.

Fanúšikovia sa však môžu tešiť na brankára Samuela Hlavaja, dravého útočníka Adama Sýkoru, či Martina Pospíšila, ktorý neuhne pred žiadnym súperom.

Slováci by radi nadviazali na kvalitné výsledky, ale aj výkony z Milána, ved' na poslednom šampionáte v Štokholme nepostúpili zo skupiny. Podarí sa im teraz uspieť?

Nechajme sa prekvapiť, čo všetko nám prinesie svetový šampionát. Zlato na ňom obhajujú hráči USA, ktorí triumfovali aj na olympijských hrách.

Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.



Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Kde sa budú konať MS 2026 v ľadovom hokeji?

A: Švajčiarsko

B: Grónsko

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 8. 5. 2026 od 12:00 hod. do piatku 15. 5. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Rudolf Huliak je Strana Vidieka

Hrdý vidiek, hrdé Slovensko.



Strana
vidieka



35-0059 Objednávateľ: STRANA VIDIEKA, Ročianska 157/166, 83 102 Bratislava, IČO: 42369741

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



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

24-0018

86-0004

FÚKANÉ IZOLÁCIE

- ✓ STARŠIE RODINNÉ DOMY
- ✓ NOVOSTAVBY



0951 387 690

86-0002

Realizujeme STROJOVÉ POTERY

0948 300 988

53-0069

Júnový KONCERT pre Slovensko

Kysucký prameň z Oščadnice

Dom kultúry LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

Piatok 26. Jún 2026 o 18:00 hod.

Info: 0949 150 500 www.dobrakultura.sk

Predpredaj vstupeniek v pokladni DK Lipovský Mikuláš
Vstupné: 10€ alebo na www.kulturalipmic.sk

68-0013

SLUŽBY

- 3D ZÁŽITKOVÉ MERANIE ZRAKU
- EYEZEN - úľavové šošovky na počítač
- VARILUX - prémiové progresívne šošovky
- Servis okuliarov zakúpených u nás - ZADARMO

Tešíme sa
na Vás!

NAJMODERNEJŠIA MULTIFOKÁLNA ŠOŠOVKA VARILUX XR u nás v ponuke



ADAM OPTIK
očná optika

OTVÁRACIA DOBA

PON - ŠTV 8:30 – 17:00
PIA 8:30 – 16:30
SO - NE ZATVORENÉ
TELEFÓN 0908 816 480

ČAKÁME VÁS

BUDOVA LIVE CENTER
vedľa daňového úradu
M. MARTINČEKA 4701/2, L. MIKULÁŠ
E-MAIL info@adamoptik.sk



14-0083

Poradne zdravia ponúkajú konzultácie aj vyšetrenia

Ak sa chcete dozvedieť ako rozpoznať zdravotné riziká a vlastnými silami predchádzať vzniku chronických neinfekčných chorôb, máte možnosť navštíviť poradne zdravia pri regionálnych úradoch verejného zdravotníctva. Ich odborní pracovníci ponúkajú odborné bezplatné konzultácie a vyšetrenia počas celého roka.

„V nich je vítaný každý záujemca, ktorý by sa rád dozvedel viac o svojom zdraví. U našich expertov si môžete bezplatne zistiť, ako ste na tom so zdravím,“ uvádza Úrad verejného zdravotníctva SR a dodáva, že

- stav kostrového svalstva,
- rozloženie tukov a svalov v jednotlivých častiach tela,
- WHR index - číslo, ktoré určuje pomer obvodu pása k obvodu bokov (Waist to Hip Ratio),
- množstvo vody v organizme
- bazálny metabolizmus (minimálne množstvo energie, ktoré človek potrebuje na fungovanie v úplnom pokoji).

„S našimi odborníkmi sa môžete poradiť aj o zmenách životného štýlu, vhodnej úprave stravovania a odborníci pomôžu aj pri odvykaní od fajčenia,“ uzatvára ÚVZ SR.

Kontakty na poradne zdravia nájdete tu: <https://www.uvzsr.sk/web/uvz/kontakty-na-poradne-zdravia>



Ilustračné foto. zdroj foto bru-no pixabay

» ren

Overiť si môžete:

- Index telesnej hmotnosti (Body Mass Index - BMI) - orientačné číslo, z ktorého sa dá vypočítať, či má človek optimálnu hmotnosť vzhľadom na svoju výšku,
- hladinu cukru v krvi,
- hodnoty krvného tlaku,
- lipidový profil: celkový cholesterol, LDL a HDL cholesterol, triacylglyceroly (namerané hodnoty slúžia okrem iného aj ako nástroj na posúdenie rizika srdcovocievnych ochorení),
- analýzu zloženia tela (množstvo a percento celkového a vnútrobrušného tuku)



ŽILINSKÝ
SAMOSPRAVNÝ
KRAJ

ZÁMER PREDAJA MAJETKU ŽSK OVS Č. 004/2026

Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09 Žilina (ďalej len „vyhlasovateľ“) podľa § 9a ods. 1 písm. a) zák. č. 446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v platnom znení zverejňuje zámer predaja svojho majetku formou obchodnej verejnej súťaže:

- stavba s. č. 2014 - budova L5 - na pozemku parc. KN-C č. 9910/4,
- stavba bez s. č. - hosp. budova L5 - na pozemku parc. KN-C č. 9910/3 a parc. KN-C č. 9910/11, a
- pozemok parc. KN-C č. 9910/3 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 1279 m²,
- pozemok parc. KN-C č. 9910/4 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 231 m²,
- pozemok parc. KN-C č. 9910/6 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 114 m²,
- pozemok parc. KN-C č. 9910/11 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 53 m²,
- pozemok parc. KN-C č. 9910/13 trvalý trávny porast o výmere 49 m²,
- pozemok parc. KN-E č. 9911 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 280 m²,

ktoré sú zapísané na liste vlastníctva č. 2069 pre kat. územie Východná, obec Východná, okres Liptovský Mikuláš, pre vlastníka: Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09 Žilina, IČO: 37 808 427, v podiele 1/1, v správe správcu: Stredná odborná škola lesnícka a drevárska Jozefa Dekreta Matejovie, Hradná 534, 033 14 Liptovský Hrádok, IČO: 162701.

Súčasťou predaja nehnuteľností je aj príslušenstvo, a to: elektrická prípojka.

Uvedené nehnuteľnosti sa predávajú vrátane hnutelného majetku nachádzajúceho sa v predmetných stavbách.



Obchodné podmienky pre uchádzačov sú uverejnené na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa a na www.zilinskazupa.sk v časti: Obchodné verejné súťaže na predaj. Lehota na doručenie cenových ponúk je do 1. 6. 2026 do 12:00 h. na adresu vyhlasovateľa.

Informácie: e-mail: andrea.francistyova@zilinskazupa.sk, tel. č.: 041/5032 229, 0948 306 605

• Frézovanie komínov
 • Vložkovanie komínov
 • Revízie komínov na koľaudácii
 • Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov
Všetko pre Váš komín
www.kominy-kabac.sk
 ☎ 0908 591 216 ☎ 0905 742 808

NÁTER STRIECH
 OPRAVA KOMÍNOV
 VÝMENA DAŽDOVÝCH ŽLABOV
 VÝMENA STREŠNEJ KRYTINY
 0905 111 637

NÁTERY STRIECH
 0917 578 839
www.altitudo.sk
 REKONŠTRUKCIE RÍŇ

STAVEBNÉ PRÁCE
 ✓ KÚPEĽNE / OBKLADY
 ✓ DLAŽBY
 0951 387 690
 BYTOVÉ JADRÁ, STIERKOVANIE, MALOVANIE, BEZBARIEROVÉ KÚPEĽNE, PLÁVAJÚCE PODLAHY, DVERE MONTÁŽ

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

BUKOVÉ brikety
 Čistý produkt zo 100% čistého bukového dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby
AKCIA
 • nízka popolnatosť
 • nedehtujú
 • pre všetky typy peciek, sporákov a krbov
 ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm
 NONSTOP SLUŽBA 0915 113 102
 Rozvoz aj v sobotu
 výhrevnosť: 19 MJ/kg
 popolnatosť: 1,3%

					2	1	9
S							
U	3		9	6	7	5	
D		8	2	7	5	3	
O	5	3	8				6
K	2				3		1
U		9			1	6	8
		1					
5							

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

Pripravte si chrenový sirup na suchý kašeľ i boľavé hrdlo

Chren ako prírodné antibiotikum

Chren dedinský je rastlina, ktorej sa pripisuje veľa pozitívnych účinkov na naše zdravie. Využitie nájde v kuchyni, ale pripraviť si z neho môžeme aj liečivý sirup.

Chren je trváca bylina typická výrazne štipľavou chuťou a vôňou, z ktorej využívame koreň aj čerstvé listy. Oblubuje vlhké prostredie a nájdeme ho rásť voľne v prírode, pri priekopách ciest. Pestovať ho môžeme tiež v našich záhradách, ale daríť sa mu bude aj v kvetináči na balkóne či terase.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Chren je výborným zdrojom vitamínu C, ale nájdeme v ňom aj vitamíny B1, B2, B6 a B9. Pôsobí antibakteriálne a antivírusne, uvoľňuje hlieny z dýchacích ciest, podporuje trávenie, má močopudné účinky, zlepšuje imunitu i metabolizmus. Počas zimného obdobia pôsobí ako prevencia infekčných ochorení a preto ho nezapodme zaradiť do svojho jedálneho lístka.



Chrenový dip môžeme podávať s tortilovými chipsami.

zdroj foto bhumann34 pixabay

Pozor!

„Pre svoj dráždivý charakter nie je chren vhodný pre každého, najmä vo väčších množstvách alebo pri ochoreniach tráviaceho traktu,“ zdôrazňuje Mgr. Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Obmedziť jeho konzumáciu by podľa nej mali ľudia so žalúdočnými problémami alebo vredmi, s ochorením čriev či poruchami štítnej žľazy.

PESTOVANIE

Chren nie je náročný na pestovanie, stačí ak mu vyberiete snečné miesto, prípadne polotieň a zabezpečíte vlhku a kyprú pôdu. Pestovať ho môžete z odrezkov koreňov, ktoré zakúpíte v záhradníctve. Zasadíte ich môžete na jar alebo na jeseň a to tak, že koreň vložíte šikmo do hĺbky asi 5 až 10 cm a odstup medzi jednotlivými sadenicami by mal byť aspoň 30 cm.

Ak chren zasadíte skoro na jar, prvú úrodu môžete zberať už na jeseň. Pri

neskoršej výsadbe je dobré počkať so zberom do nasledujúcej jesene.

Náš tip

Chren môžete pestovať aj v kvetináči, jeho hĺbka by však mala byť aspoň 50 až 60 cm, aby mal koreň kam rásť. Počas suchých letných dní nezapodme na pravidelnú a dostatočnú zálievku.

ZBER

Pre liečivé účinky využívame čerstvý koreň, ktorý zberáme na jeseň v mesiacoch september, október a november a tiež na jar od marca do mája. Chren vyberte z pôdy, odrežte listy a koreň očistite od zeminy. Skladujte ho v chladnom a vlhkom prostredí, napríklad v prepravke v pivnici.

CHREN V LUDOVOM LIEČITELSTVE

Chren je považovaný za prírodné antibiotikum. Pre svoje antibakteriálne a antivírusne účinky sa oddávna využíva aj v ľudovom liečiteľstve.

Náš tip

CHRENOVO - CVIKLOVÁ NÁTIERKA

Suroviny: 1 cvikla, asi 5 cm koreňa chrenu, 200 g tvarohovo - smotanového syra vo vaničke, 4 lyžice bieleho jogurtu, soľ, čerstvá pažitka

Postup:

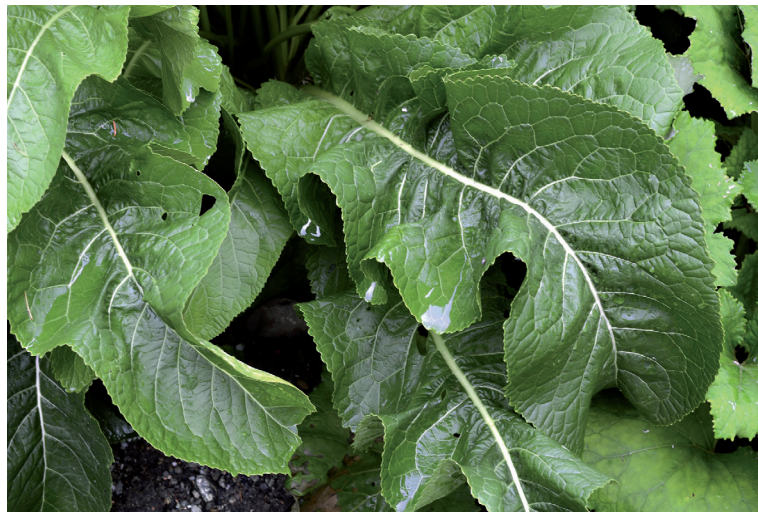
- Cviklu v šupke uvaríme v dostatočnom množstve vody domäkka, trvá to približne 45 až 60 minút podľa veľkosti bulvy. Uvarenú cviklu očistíme a najemno nastrúhame.
- Koreň chrenu umyjeme, osušíme, očistíme a najemno nastrúhame.
- Do misky vložíme tvarohovo - smotanový syr, jogurt a dohľadka vymiešame. Pridáme cviklu, chren a všetko spolu vymiešame. Dochutíme soľou.
- Pažitku umyjeme, osušíme a najemno nasekáme.

Takto sa to podarí:

Koreň chrenu očistite a nastrúhajte. Nasledne ho zalejte pohárom prevarenej – nie horúcej vody. Nechajte dve hodiny odstáť a potom precedte 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 tiež osobám trpiacim na vredy žalúdka či dvanástnika. Rovnako chren nemusí byť správnu voľbou pre ľudí trpiacich chronickými problémami s močovým mechúrom a obličkami či s nesprávnou funkciou štítnej žľazy. Ak si nie ste o vhodnosti jeho použitia istí, poraďte sa so svoj-



Chren môžeme pestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto anncapictures pixabay

im lekárom alebo lekárnikom.

POUŽITIE V KUCHYNI

Chren môžete pridávať nastrúhaný do omáčok či ako prílohu k mäsu, rovnako sa hodí na prípravu nátierok či dipov. Z jeho listov môžete pripraviť napríklad šalát.

Náš tip

CHRENOVO - CVIKLOVÁ NÁTIERKA

Suroviny: 1 cvikla, asi 5 cm koreňa chrenu, 200 g tvarohovo - smotanového syra vo vaničke, 4 lyžice bieleho jogurtu, soľ, čerstvá pažitka

Postup:

- Cviklu v šupke uvaríme v dostatočnom množstve vody domäkka, trvá to približne 45 až 60 minút podľa veľkosti bulvy. Uvarenú cviklu očistíme a najemno nastrúhame.
- Koreň chrenu umyjeme, osušíme, očistíme a najemno nastrúhame.
- Do misky vložíme tvarohovo - smotanový syr, jogurt a dohľadka vymiešame. Pridáme cviklu, chren a všetko spolu vymiešame. Dochutíme soľou.
- Pažitku umyjeme, osušíme a najemno nasekáme.

- Nátierku podávame s celozrnnou bagetkou alebo chlebom, ozdobíme pažitkou.

CHRENOVÝ DIP

Suroviny: 1/2 šálky strúhaného čerstvého chrenu, 3/4 šálky kyslej smotany alebo hustého bieleho jogurtu, soľ a mleté čierne korenie podľa chuti

Postup:

- Koreň chrenu umyjeme, osušíme, očistíme a najemno nastrúhame.
- Do misky vložíme kyslú smotanu alebo jogurt a pridáme strúhaný chren. Dochutíme soľou a mletým čiernym korením. Všetko spolu dôkladne vymiešame.

Použitie:

Dip vložíme do servírovacej misky a môžeme doň namáčať slané tyčinky, tortilové chipsy, na menšie kusy natrhanej pita chlieb, slané kekse, prípadne na hranolčeky nakrájanú surovú zeleninu, ako napríklad uhorku, mrkvu či stonkový zeler. Dip však môžeme podávať aj k steakom, grilovanému mäsu či rybám alebo ho použiť pri príprave šalátov namiesto majonézy. » ren



Strúhaný chren môžeme podávať k pečenému mäsu či steakom.

zdroj foto mp1746 pixabay

Kontrola PZP aj pri technickej a emisnej kontrole Parlament schválil nové pravidlá pre PZP

Národná rada SR schválila v uplynulých dňoch zákon z dielne Ministerstva vnútra SR, ktorý má za cieľ zaviesť poriadok a spravodlivosť do systému povinného zmluvného poistenia (PZP) a radikálne znížiť počet nepoistených vozidiel v cestnej premávke.

Rezort vnútra pri tejto príležitosti pripomenul, že poistenie zodpovednosti nie je len zákonná povinnosť. „PZP chráni vinníka aj poškodeného - v prípade spôsobenia dopravnej nehody je z poistenia vyplácaná náhrada škody. Jazdou bez platného PZP riskuje občan nielen pokutu. Pre držiteľa vozidla je poistenie výhodnejšie, ako neskôr preplatiť spôsobenú škodu,“ upresnilo ministerstvo.

Prvým krokom bude vyčistenie databázy evidencie vozidiel

Pôjde o jednorazové hromadné trvalé vyradenie z evidencie tých vozidiel, ktoré nebudú mať uzatvorené PZP viac ako 24 mesiacov. Je totiž vysoký predpoklad, že mnohé z nich už reálne neexistujú. Celý proces, ktorý je naplánovaný na 2 mesiace, odštartuje 1. augusta 2026. „Držitelia budú v priebehu augusta vopred aktívne upovedomení, že ich vozidlo nie

je evidované ako poistené a má sa z tohto dôvodu vyradiť. Následne budú mať počas septembra priestor na to, aby si svoju situáciu dali do poriadku – uzatvorili poistenie či auto dočasne vyradili. Ak nedôjde k náprave, budú v októbri všetky takéto vozidlá hromadne vyradené z evidencie z úradnej moci. O tomto kroku budú držiteľia takisto informovaní,“ priblížil rezort vnútra s tým, že obdobne sa v októbri vyradia aj tie vozidlá, ktoré sú dlhodobo (najmenej 24 mesiacov) dočasne vyradené z evidencie po uplynutí pôvodne nahlásenej lehoty vyradenia.

Od 1. októbra 2026 štartuje automatická kontrola PZP

Novinkou bude zavedenie takzvanej objektívnej zodpovednosti držiteľa vozidla za neuzatvorené PZP. Štátu to umožní automatizovane kontrolovať PZP a ukladať pokuty. „Systém sankcií a vymáhania pokút sa tým zjednoduší – súčasne neefektívne a zdĺhavé správne konanie nahradí rozkazné konanie podobne ako v prípade diaľničných známok. Na tento účel bude nápomocné náležité prepojenie príslušných databáz súvisiacich s agendou PZP,“ objasnilo ministerstvo.

Výška pokuty sa bude odvíjať od hmotnosti vozidla

Pokuty budú ukladať okresné úrady na základe dát zo Slovenskej kancelárie poisťovateľov a prepojených databáz. „Ich výška bude v rozmedzí od 120 do 900 eur podľa celkovej hmotnosti vozidla a držiteľovi bude uložená v prípade, že vozidlo bude bez uzatvoreného PZP viac ako 30 dní. Za to isté vozidlo bez poistenia zodpovednosti bude možné ukladať pokutu opakovane: každých 150 dní, a to v dvojnásobnej výške,“ uviedol rezort vnútra a dodal, že pokuta sa zníži o tretinu, ak ju držiteľ uhradí do 15 dní od doručenia rozkazu. O ďalšiu tretinu sa pokuta zníži, ak držiteľ vozidla zároveň v tej istej lehote aj uzatvorí PZP alebo vozidlo sám vyradí z evidencie.

Vyradenie dlhodobo nepoisteného vozidla z evidencie

Posledným krokom sankčného mechanizmu bude vyradenie dlhodobo nepoisteného vozidla z evidencie. K tomuto kroku sa pristúpi po 24 mesiacoch bez platného PZP, ak napriek uloženým pokutám bude vozidlo stále nepoistené. „Poisťovne budú mať povinnosť poskytovať informácie o uzatvorení PZP Slovenskej kancelárii poisťovateľov bez zbytočného odkladu, aby dáta, z kto-



Ilustračné foto.

zdroj foto cristhian_adame_photo pixabay

rých sa vychádza pri kontrole a sankcionovaní, boli vždy čo najaktuálnejšie a presné. Nová funkcionálna v evidencii vozidiel – označovanie vozidiel ako nepoistených – zároveň zvýši okamžitú informovanosť kontrolných orgánov priamo v teréne,“ vysvetlilo ministerstvo.

Kontrola PZP pri technickej a emisnej kontrole

Ako jedno z doplnujúcich opatrení v komplexnom systéme kontrolných mechanizmov sa zavádza kontrola PZP v rámci staníc technickej a emisnej kontroly. „V praxi to bude znamenať, že nepoistené vozidlo neprejde technickou a emisnou kontrolou,“ uzavrel rezort vnútra.

» ren

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*


**MEDIKA
EXPERT**

**Môžete teraz
objednať na:**

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
**od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.**

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Výhodný pobyt so štátnou dotáciou
už od 273,- EUR
1 nepracujúci dôchodca na 6 dní / 5 nocí

POBYT MOŽNÝ SO ŠTÁTNOU DOTÁCIOU
aj cez Rekreačné poukazy vo Vami vybranom termíne!

Penzión Oravská horáreň
Oravský Podzámok č. 396
lokality Hruštín Zábava

Pobytový balíček zahŕňa:
> 5 x pohodlné ubytovanie
> 5 x plnú penziu
> 1 x celodenný výlet
> folklórne vystúpenie
> kávu a koláčik **KAŽDÝ DEŇ**

Voľné termíny:
25.5 – 30.5.2026,
1.6 – 6.6.2026,
8.6 – 13.6.2026,
29.6 – 4.7.2026

Počas celej letnej sezóny cena pobytu 310,- EUR / 1 nepracujúci dôchodca

Vynikajúca gastronómia, bezplatné parkovanie v areáli, horské bicykle, spoločenské hry, pokoj a bezpečie.

Rezervácie: 0918 591 942, info@oravskahoraren.sk
Informácie o nás nájdete na: www.oravskahoraren.sk

LEPŠIA PRÁCA

PERSONÁLNA AGENTÚRA



NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU



BOMBA FASÁDA

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

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



www.imbodysport.sk

- 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

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MOINT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠIEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 31.5.

Obhliadka a cenová ponuka **ZDARMA**
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

**ZĽAVA
-15%**



Kontakt: +421 917 506 871

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

-10%
Z CENY PRÁCE



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

POKRÝVAČ - TESÁR

- » Výstavba nových striech
- » Pokrývanie škridlou alebo plechovou krytinou
- » Rekonštrukcia a oprava starých striech
- » Oprava a výmena odkvapov
- » Tesárske práce, izolácie

**Bezplatná
obhliadka!**

**ZĽAVA
15%**



Kontakt: **0904 117 720**

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

Pre ŤŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie
stoličkového výtahu peňažný príspevok od štátu.

0800 162 162

www.stannah.sk

UŽ STE TO POČULI AJ VY? DOTÁCIE SPUSTIA NA JESEŇ TOHTO ROKA

VOLAJTE: 0914 403 131

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

Zelená domácnosť
Podpora využívania
obnoviteľných zdrojov
ENERGIE

Spolufinancované
Európskou úniou

OBMEDZENÝ POČET

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE *

5290€

VY SI UŽITE TEPLU A *platí pre verziu 10kw
ČAKANIE NA DOTÁCIU NECHAJTE NA NÁS

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort , pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- výstupná teplota až 65°C
- 10kw verzia vykúri 150m²

Galmet
ECO Energy

Špičkové
komponenty
Intuitívne
ovládanie
Profesionálna
montáž
Kvalitný
servis
Funguje aj
pri -25°C

Chápeme
Vaše
potreby,
a preto
Vám kotol
na tuhé
palivo/plyn
necháme
zapojený a
funkčný

~~15 000€~~
~~12 000€~~
~~9 000€~~
Kvalitné
tepelné
čerpadlo
nemusí stáť
desiatky
tisíc eur