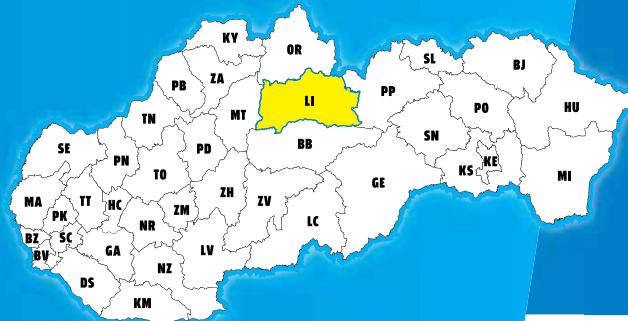


LIPTOVSKO

MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

dlhoročné skúsenosti v stavebníctve

0915 813 634

prerabkyastavby@gmail.com

realizujeme:

- kompletné stavebné práce
- zatepľovanie rodinných domov
- omietky, potery
- bytové jadrá
- kompletné rekonštrukcie
- stavby na kľúč
- prenájom lešenia



KÚPEĽNE DM
LIPTOV

Bytové jadrá • Realizácia kúpeľní
Rekonštrukcie bytov • Montáž zárubní a dverí
Pokládka podláh • Obklady a dlažby

0944 473 766
0908 915 613

www.kupelnedmliptov.sk
kupelnedmliptov@gmail.com

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely

Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

0950 713 550

PROVENSÁLSKY A RUSTIKÁLNY NÁBYTOK Z MASÍVU NA MIERU



Rybárpoľská 6446

0907556825

Stolárstvo Vladimír Madleňák

Nábytok, ktorý má dušu. Vyrobený pre Vás

POKOJ
POHREBNÁ SLUŽBA
VŠETKO ZA RODINU VYBAVÍME

NONSTOP KONTAKT
VYBAVÍME VŠETKO ZA VÁS
PREPRAVA ZOSNULÝCH
KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY
DOSTOJNOSŤ, ÚCTA, POKOJ

0909 140 415
0917 068 886

S ÚCTOU A POKOJOM – V KAŽDEJ CHVÍLI S VAMI

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 100 50 € DVOJHROB 150 70 €
Dosekávanie 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
0940 653 651, 0919 205 521
www.cisteniehrobu.sk

AKCIA do 16.6.2026!!

AUTOFÓLIE

Montáž a lepenie

0907 456 227



ZATEPLOVANIE RODINNÝCH
DOMOV, BUDOV, BYTOVÝCH
DOMOV V SR

KONTAKT
0907 812 075



Priemyselná 3959
Liptovský Mikuláš
+421 918 110 407



Autorizovaný distribútor
a technický partner
Distribúcia klimatizácií,
tepelných čerpadiel
a ďalších produktov
MIDEA/MDV.

www.midea.mdair.sk

VÝKUP KOVŮ

Info: 0917 144 471

VÝKUPŇA NA KOLEŠÁCH
PRÍDEME PRIAMO K VÁM

ŽELEZNÝ ŠROT
HRUBÝ 190 €/t

PLECH 160 €/t

doprava v rámci Liptova zdarma • ceny platné podľa aktuálneho cenníka

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

KOVOT
výkup, predaj a výroba

- železný šrot
- farebné kovy
- autobaterie

presné
váženie



Staň sa
milionárom na týždeň

Viac na dvojstrane vo vnútri



Vaše výhry, naša radosť

HRAJ
ZODPOVEDNE 18+

Bezplatný týždenník

LIPTOVSKO
MIKULÁŠKO-RUŽOMBERKO

EV 6219/24

Najbližšie k ľuďom

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

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (37270 domácností)

pámy týždeň:

Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Švošov, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Palúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jarník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, 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, Okolíčné, Palúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jarník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, 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. Neprešlo jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANČANSKO-SALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIESTANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Gratulujem do Važca!



V našej podtatranskej obci Važec sa v nedeľu 24. mája 2026 rozozvučal Chorovod Omilienci. Chorovod je tradičný slovenský ľudový tanec a zároveň aj obradový sprievod. Účastníci sa pri ňom zvyčajne držia za ruky a tancujú alebo kráčajú v kruhu za spevu ľudových piesní. Omilienci je unikátny chorovod, ktorý nenájdete nikde inde na Slovensku a bol zapísaný do Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska.

Chorovod v minulosti vykonávali výlučne mladé slobodné alebo vydaté ženy, ak ešte nemali dieťa. Refazovito pospájané do tvaru podkovy so spevom prechádzali dedinou. Podkovu tvorilo 20 – 30 mladých žien držiacych sa pomocou bielych šatiek.

K chorovodu sa funkčne viaže pieseň „Omilienci chodia“.

Túto stáročia dlhú tradíciu si prišli pozrieť stovky ľudí. Nechýbal som medzi nimi ani ja a zanechala vo mne veľmi silný dojem. Toto podujatie nie je len krásnou prezentáciou ľudových tradícií, spevu a tanca, ale aj významným prejavom úcty k našim národným koreňom. Pripomína nám bohatstvo slovenskej kultúry, posilňuje národné povedomie a vytvára priestor na odovzdávanie tradícií mladším generáciám. Važec, v mene všetkých Liptákov srdečne gratulujem k zápisu do zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska.

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

Foto: R. Ilavský



EKO LIPTOV

JARNÁ AKCIA

na bukové brikety

KVALITNÉ BUKOVÉ BRIKETY

- vysoká výhrevnosť
- nízka popolnatosť
- dlhá doba horenia

AKCIOVÁ PONUKA
282€/ 960 kg

Akcia platí do vypredania zásob

DOPRAVA ZDARMA

- od jednej palety
- v okresoch Ružomberok, Liptovský Mikuláš a Poprad

OBJEDNAJTE TERAZ

0905 546 999
info@ekoliptov.sk
www.ekoliptov.sk
ekoliptov

Pri osobnom odbere je extra zľava -20€. Osobný odber v Lubochni a v Kráľovej Lehote.

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

Automatica

Predaj železa:

- U Profil U
- L Profil L
- I Profil I
- T Profil T
- Gulatina
- Rúra
- Plocháč
- ⊞ Jakel

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

0917 457 889

VŔTANIE

do:
betónu
muriva
kameňatel.: 0950 807 618
www.jwforan.skŠTIEPANÉ
PALIVOVÉ DREVOSMREK
48€/prmsBUK
64€/prms

0915 068 010

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO
33 CM DLHÉ

SMREK 43€/PRM
BUK 64€/PRM

0918 561 609

LUKVI STAV
0902 494 945

VÝSTAVBA RODINNÝCH DOMOV

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

FAGAN S.R.O. VIDEO SLUŽBY

Jožo FAŠANOK 0905 666 303 www.jozofasanok.sk

- 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

RBC plus s.r.o.

+421 915 525 105
info.rbcplus@gmail.com
www.rbcplus.sk

- Rekonštrukcie domov a bytov
- Montáž nábytku
- Plastové okná a dvere
- Zmeranie a pokladanie podlahových krytín, montáž interiérových a exteriérových dverí
- Dodávka a poradenstvo

Dlhoročné skúsenosti realizácie stavebných projektov

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



Sa oplatí.



500 g
-62%
0.89 2.39
s Lidl Plus
-66%
0.79 2.39

Slivkové paradajky
500 g balenie
(1 kg = 1,78)
(LP: 1 kg = 1,58)



-50%
0.99 1.99
Červená dyňa
cena za 1 kg

Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg

-33%
4.99 7.49



Mleté bravčové mäso XXL
800 g balenie
(1 kg = 3,74)

CENOVÝ HIT
2.99



od pondelka 8. 6. do 14. 6.

Cenový líder*
má značkové produkty
za skvelé ceny.



UŠETRITE* -50%
1.09
od 2 kusov
UŠETRITE* -54%
0.99
LIDL Plus

Magnum nanuk
110 ml
rôzne druhy
(100 ml = 0,99)
(LP: 100 ml = 0,90)

0.99

*Úspora z najnižšej bežnej predajnej ceny, t.j. bez akciových cien, dotovaných zberom, cenou dňa 26.5.2026.



UŠETRITE* -59%

1.79

Rio Mare Insalatissime
160 g
rôzne druhy
(100 g = 1,12)

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



2 + 2 ZADARMO

LIDL Plus

0.22* 0.44**

Kunin Termix
90 g
rôzne druhy
(100 g = 0,24)

*Cena za kus pri kúpe 4 kusov = 0,22 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,44 €.
Cena za 4 kusy = 0,88 €.



0,5 l iba 0,55 €

UŠETRITE* -42%

4.39

Krušovice 10°
8 x 0,5 l = 4 l
svetlé výčapné pivo
+ záloh za obaly 1,20 €
(1 l = 1,10)

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

CRIVIT

CRIVIT
Univerzálny
nafukovací
paddleboard
kus

199.-

aj online



PARKSIDE

PARKSIDE
Aku vŕtací
skrutkovač,
20 V
súprava

CENOVÝ TRHÁK

39.99

aj online



*Potvrdzuje 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 8. 6. do 14. 6. 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.

Viac na **www.lidl.sk**

Pestrá paleta aktivít v uplynulých dňoch

Vážení Liptáci, aj uplynulé dni boli bohaté na viaceré aktivity a podujatia. Teší ma, že na akciách v našom regióne som sa stretol s viacerými z vás.

- **14.5.2026:** Online formou (v ten deň rokovalo aj mestské zastupiteľstvo v Liptovskom Mikuláši) som sa zúčastnil zasadnutia Komisie dopravy Zastupiteľstva Žilinského samosprávneho kraja.
- **19.5.2026:** Bol som na zasadnutí novo zloženej Rady školy Strednej zdravotníckej školy v Liptovskom Mikuláši.
- **23.5.2026:** Zúčastnil som sa na 12. ročníku športovo-charitatívneho podujatia Barlatón.
- **24.5.2026:** V Bobroveckej doline som navštívil podujatie Bačova cesta 2026.
- **25.5.2026:** V Žiline som sa zúčastnil zasadnutia Zastupiteľstva Žilinského samosprávneho kraja.
- **29.5.2026:** Bol som na slávnostnom odovzdávaní maturitných vysvedčení Obchodnej akadémie v Liptovskom Mikuláši, v ktorej som členom Rady školy.



S úctou a pozdravom

Michal Paška, poslanec
Zastupiteľstva Žilinského
samosprávneho kraja
Michal.Paska@poslanec-zsk.sk

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 ■ briky ■ koks ■ pelety ■ plyn



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

ALLO s.r.o.

0907 843 502

www.uhlieallo.sk

Ružomberok

**RÝCHLE
DODANIE**

Spoľahlivo, rýchlo a veľa

Nad 6t. doprava ZDARMA



PONÚKAME:



NORDIA®



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



+421 44 430 44 44
nordia@nordia.sk



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
- rozoberanie aj kompletizáciu hlavy ventilov
- odstránenie žhaviacich sviečok aj ich špičiek z hláv valcov
- priemyselné čistenie súčiastok do 110kg a 90cm



Upečte si voňavú čerešňovú bublaninu

Na stromoch v našich záhradách už pomaličky dozrievajú čerešne. Tieto chutné plody plné zdraviu prospešných látok najlepšie chutia čerstvé, no taká domáca čerešňová bublanina, tiež nie je na zahodenie. Prinášame hneď dva recepty.

Rýchla hrnčeková bublanina (hrnček 250 ml)

Suroviny: 2 hrnčeky polohrubej múky, 1 hrnček kryštálového cukru, 2 balíčky vanilkového cukru, 1 balíček kypriaceho prášku do pečiva, 1 hrnček mlieka, 3 vajcia, 1/2 hrnčeka oleja, 300g čerešní, práškový cukor

Postup:

- Čerešne umyjeme, necháme na site odkvapkať a následne odkôstkujeme.
- Do misky dáme múku, kryštálový cukor, vanilkový cukor a kypriaci prášok do pečiva a spolu zmiešame.
- V druhej miske metličkou vymiešame vajcia s mliekom a olejom. Potom do múky vleje mokrú zmes a vymiešame cesto.
- Plech vystelieme papierom na pečenie, vylejeme cesto a poukladáme husto čerešne, ktoré sme predtým obalili v práškovom cukre.
- Bublaninu pečieme približne 30 až 40 minút pri teplote 180 stupňov C, podľa druhu rúry a veľkosti formy.

Jednoduchá tradičná bublanina

Suroviny: 200g krupicového cukru, 250g polohrubej múky, 4 lyžice vlažnej vody,

1 vanilkový cukor, 4 vajcia, 300g čerešní, práškový cukor

Postup:

- Čerešne umyjeme, necháme na site odkvapkať a následne odkôstkujeme.
- Do misky rozbijeme vajcia a spolu s cukrom a vlažnou vodou ich vymiešame do peny. Potom zľahka po častiach vmiešame múku zmiešanú s vanilkovým cukrom.
- Plech vystelieme papierom na pečenie, vylejeme cesto a poukladáme husto čerešne, ktoré sme predtým obalili v práškovom cukre.
- Bublaninu pečieme približne 30 až 40 minút pri teplote 180 stupňov C, podľa druhu rúry a veľkosti formy.

Náš tip:

Bublaninu môžeme piecť počas celej sezóny tak, ako dozrievajú jednotlivé druhy ovocia. Hodia sa jahody, čerešne, višne, čučoriedky, ríbezle, maliny, ale pokojne môžete použiť aj iné, vami obľúbené plody.



zdroj foto zoz pixabay

» ren

ADAM KRTKO
• čistenie
kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie
lokalizácia
potrubia
NONSTOP 0948 948 606

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

KAMENÁRSTVO
Marian Mlynček, Dúbrava 169
www.kamenarstvo-mlyncek.sk
VÝHODNÉ CENY
• Hrobové rámy
• Urnové hroby
• Hrobky, pomníky
• Krycie platne
• Renovácie hrobov
• Doplnky
0907 334 688, 0918 780 721

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.klisko@gmail.com

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

Hľadáš ubytovanie na školský rok 2026/2027?

SOŠE Internát

37€ Mesačne

- Kapacita 81 osôb
- 2 a 3 lôžkové izby
- 1 kúpeľňa pre 2 izby
- Cena ubytovania 35€ / 37€ za mesiac
- Izby 1. a 2. kategórie
- Stravovanie v objekte
- Autobusová zastávka 5 min pešo

Je nutné odovzdať prihlášku do ŠI s podpisom zákonného zástupcu žiaka do 30. júna.

J.Kollára 536/1, 033 01 Liptovský Hrádok
+421 44 522 28 38
internat@soselh.sk

BE-PROSTAV...

- PELETY A1 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

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDIEL
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

OBNOVA NÁPISOV A DOSEKÁVANIE DÁTUMOV NA POMNÍKY
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001
www.zlate-pismo.sk

Levit S.r.o.
LIPTÁČIK V PASÁŽI
WISNIOWSKI
viditeľne viac

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

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

Svetový deň migrácie rýb

Migrácia rýb patrí k najpozoruhodnejším prírodným javom. Mnohé druhy počas života prekonávajú desiatky kilometrov, aby sa dostali na miesta rozmnožovania či hľadania potravy. Iné sa pohybujú na kratších trasách, podľa druhu a veku rýb. Ich cestu však často blokujú hate, priečne stavby a nepriechodné bariéry, ktoré rozdeľujú rieky na izolované úseky. Pri príležitosti Svetového dňa migrácie rýb organizácia WWF Slovensko upozorňuje, že zdravé a voľne tečúce rieky sú nevyhnutné nielen pre ryby a iné vodné živočíchy, ale aj pre ľudí.

Rieky v Európe dnes pretína viac ako 1,2 milióna bariér, z ktorých mnohé sú nefunkčné alebo už dávno stratili svoj význam. Naďalej však bránia migrácii rýb, poškodzujú vodné ekosystémy a oslabujú schopnosť krajiny lepšie zvládať klimatické extrémny.

„Voľná rieka nie je len o rybách. Zdravé rieky zadržiavajú vodu v krajine, ochladzujú prostredie, znižujú riziko povodní a poskytujú priestor pre život množstvu druhov. Každá odstránená bariéra môže znamenať návrat života do rieky,“ vysvetľuje expertka na ochranu vôd Martina Paulíková z WWF Slovensko.

WWF Slovensko zároveň upozorňuje, že mnohé staré bariéry predstavujú aj bezpečnostné či ekonomické riziko. Viaceré boli budované pred desiatkami rokov a dnešným

extrémom počasia už nemusia odolávať. Ich údržba je často finančne náročná, pričom odstránenie nepotrebných bariér môže byť v mnohých prípadoch lacnejším a efektívnejším riešením.

Pozitívny príklad priniesol nedávno aj horný Hron pri obci Pohorelská Maša, kde Slovenský vodohospodársky podnik odstránil starú nefunkčnú bariéru. Hoci išlo o malú konštrukciu, pre kriticky ohrozenú mihuľu ukrajinskú predstavovala neprekonateľnú prekážku počas migrácie na miesta rozmnožovania. Odstránenie bariéry pomohlo obnoviť prirodzenú priechodnosť rieky v cennom území európskeho významu Alúvium Hrona a zároveň došlo k zníženiu povodňového rizika.

„Aj malé bariéry môžu mať veľký dopad. Mnohé z nich už dnes neslúžia svojmu pôvodnému účelu, no stále bránia prirodzenému fungovaniu riek. Príklad z Hrona ukazuje, že obnova riek môže byť rýchla, efektívna a prospešná pre prírodu aj ľudí,“ dopĺňa Miroslav Očadlík WWF Slovensko.

» ren



zdroj foto WWF Slovensko

FOTOVOLTIKA pre rodiny s nízkym príjmom

už od 990 €



Znížte účty za elektrinu



Podpora pre rodiny s nízkym príjmom



Čistá energia pre Váš domov



Kvalita na ktorú sa môžete spoľahnúť



www.zelena-solidarita.sk

0950 345 702

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

Prijmeme do zamestnania
AUTOMECHANIKA
plat dohodou
0905 501 318

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

PREVÁDZKA
RUŽOMBEROK
PREVÁDZKA
TVRDOŠÍN

rbr
betón

0917 059 059

www.rbrbeton.sk
dispecer@rbrbeton.sk

VÝROBA, DOPRAVA A ČERPANIE BETÓNOVÝCH ZMESÍ

Spúšťajú Letnú Univerzitu Komenského

Univerzita Komenského v Bratislave (UK) spúšťa v spolupráci s Bratislavským samosprávnym krajom (BSK) a jeho inštitúciami - Malokarpatským múzeom a Ekocentrom Čunovo - nový vzdelávací projekt Letná Univerzita Komenského (LUK). Od 27. do 31. júla 2026 ponúkne deťom vo veku 8 až 14 rokov päť dní plných objavovania vedy, kultúry a akademického prostredia hrou a zážitkovou formou.

Projekt chce deťom ukázať, že vzdelávanie môže byť živé, inšpiratívne a plné objavov. Podporuje ich zvedavosť, kritické myslenie, komunikačné zručnosti aj odvahu pýtať sa a hľadať vlastné odpovede. Zároveň ponúka akademické prostredie ako priestor, v ktorom sa prirodzene prepájajú vedomosti, výskum a reálne skúsenosti.

„Letná Univerzita Komenského je pre nás ďalším krokom v otváraní univerzity verejnosti a v približovaní vedy najmladšej generácii. Chceme, aby deti zažili poznávanie ako dobrodružstvo, ktoré spája zvedavosť, objavovanie a radosť z učenia. Veríme, že práve takéto skúsenosti môžu formovať ich vzťah k vzdelávaniu aj ich budúce smerovanie,“ uviedol rektor UK Marek Števec.

„Každé dieťa má v sebe prirodzenú zvedavosť a poznanie má pre ne najväčšiu hodnotu vtedy, keď ho môžu zažiť. Práve

preto ma teší, že v Bratislavskom kraji vzniká projekt, ktorý spája vedu, zážitok a detskú zvedavosť do jedného silného príbehu,“ zdôraznil predseda BSK Juraj Droba.

LUK nadväzuje na tradíciu Detskej univerzity Komenského legendárneho Juraja Kukuru a prichádza s vlastným letným formátom, ktorý stavia na zážitku, objavovaní a kontakte s odborníkmi.

Program otvorí slávnostná imatrikulácia a uzavrie ho promócia za účasti vedenia Univerzity Komenského. Každý deň priniesie prednášky na vybraných fakultách aj sprievodné aktivity v teréne, vo vedeckých pracoviskách a partnerských priestoroch. „Počas piatich dní sa deti stretnú s témami z oblasti vedy, medicíny, psychológie, fyziky, vesmíru či telesnej výchovy. Účastníci sa pozrú napríklad do Ekocentra Čunovo, na Hradisko Svätý Jur - Neštich, do Botanického záhrady UK aj na vybrané výstavy na Prírodovedeckej fakulte UK a Fakulte matematiky, fyziky a informatiky UK. Cieľom projektu je ponúknuť deťom zmysluplný prázdninový program a zároveň v nich posilňovať pozitívny vzťah k vzdelávaniu, vede a kultúre,“ priblížila hovorkyňa BSK Lucia Forman.

Prihlasovanie na LUK bude prebiehať od 10. do 30. júna 2026 na stránke letna.uniba.sk. Kapacita projektu je 200 detí.

» [ren](http://letna.uniba.sk)



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

ZÁMER PREDAJA MAJETKU ŽSK OVS Č. 003/2026

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:

- **pozemku parc. KN – C č. 9927/5** zastavaná plocha a nádvorie o výmere 42 m²
- **pozemku parc. KN – C č. 9931/3** zastavaná plocha a nádvorie o výmere 70 m²
- **pozemku parc. KN – C č. 9931/1** zastavaná plocha a nádvorie o výmere 483 m²
- **pozemku parc. KN – C č. 9931/4** zastavaná plocha a nádvorie o výmere 64 m²
- **pozemku parc. KN – C č. 9931/2** záhrada o výmere 209 m²
- **pozemku parc. KN – C č. 9927/4** zastavaná plocha a nádvorie o výmere 13 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: 37808427, v podiele 1/1 v správe správcu Stredná odborná škola lesnícka a drevárska Jozefa Dekreta Matejovie, Hradná 534, 033 14 Liptovský Hrádok, IČO: 162701.

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 23.07.2026 do 12:00 h na adresu vyhlasovateľa.**

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

INZERCIA

0908 792 859



MAĽOVANIE STRIECH

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

FÚKANÉ IZOLÁCIE
STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY
0951 387 690

REALIZUJEME
• VÝSTAVBA RODINNÝCH DOMOV NA KLÚČ
• STROJOVÉ OMIETKY
info@oravastavgroup.sk
www.oravastavgroup.sk
0904 194 814

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCELOVÉ 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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
od 15€/bm
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk

Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
- 4 DOM A ZÁHRADA
»kúpim staré vonkajšie dosky zo stodoly a ručne kresané hranoly. 0908795502
- 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
- 6 HOBBY A ŠPORT
- 7 DEŤOM
- 8 DARUJEM
- 9 ZOZNÁMENIE

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 spoločnosťou 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 rubriky:
1 – Auto-Moto
2 – Elektro, technika
3 – Domácnosť, nábytok
4 – Dom a záhrada
5 – Zverinec, drobnouchov
6 – Hobby a šport
7 – Deťom
8 – Darujem
9 – Zoznámenie
0 – Rôzne

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 zatepľovaných konštrukcií v cene
Partner firmy Stavpoč Jendrol'
STAVEBNÉ PRÁCE
tel: 0915 363 983
POTERY A STROJOVÉ OMIETKY
MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m²
ZATEPLOVANIE rodinných domov
IZOLÁCIA PODKROVIA tel: +48 665 719 051

Pozývame Vás na tradičný
SAMOZBER JAHÔD
pri obci Ostratice - Livina
3,50 €/kg
jahody na slame - pohodlný zber, čisté jahody
zber po-ne od 7.00 do 18.00
aktuálne info na
www.bioplant.sk bioplant bioplantsk
Kontakt: 0908 966 078, 0908 977 926, 0908 648 776

INZERCIA
0908 792 859

**EURO
JACKPOT****MILIONÁROM
NA TÝŽDEŇ****Súťaž****STAŇ SA****MILIONÁROM NA TÝŽDEŇ****Hraj o all inclusive
týždeň v štýle milionára****18+****HRAJ
ZODPOVEDNE**

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

TIPOS**Vaše výhry, naša radosť**

Viac info:



Ked' jedna SMS stačí na michelinskú večeru

Posledné dva týždne boli pre slovensko-české vzťahy zaujímavé. Na ľade Majstrovstiev sveta v hokeji nám to Česi vzali ľavou zadnou. A akoby nestačilo, práve u nich padla aj rekordná výhra v Eurojackpote.

Slovensko vie tiež vyhrávať.

Naposledy tomu tak bolo pred pár týždňami. 7. apríla 2026 si slovenský hráč zakúpil tiket Eurojackpotu a na účet mu cinklo až 5 000 000 eur. Veľké výhry si nevyberajú veľké krajiny. Vyberajú si správny tiket.

Ako sa zapojiť?

- Osobne - v trafikách, na poštách a ďalších zmluvných predajniach TIPOS po celom Slovensku
- Online - na stránke tipos.sk alebo v mobilnej aplikácii TIPOS
- Cez SMS - rýchlo a pohodlne, kedykoľvek a odkiaľkoľvek. Cena SMS je od 0,20 € - 0,50 €. Cena podanej stávky: 2,00 €

Eurojackpot má tento mesiac bonus navyše: súťaž „Milionárom na týždeň“

Kúpa tiketu číselnej lotérie Eurojackpot vám teraz otvára dvoje dverí naraz. Poprí šanci na vysnívaný jackpot sa vám otvára možnosť zapojiť sa do exkluzívnej súťaže „Milionárom na týždeň“, ktorá prebieha od 12. mája do 22. júna 2026 v troch kolách. Stačí ak si váš tiket z Eurjackpotu zaregistrujete na stránke moj.etipos.sk/lp/milionarom-na-tyzden a ste

v hre o jednu z troch výhier.

Čo môžete v každom kole vyhrať?

Hlavná výhra: Pobyt v rakúskych Alpách (hodnota 7 350 €):

Týždeň pre dvoch v Rakúsku. Premiové reštaurácie, krásne múzeá, či zábavný program. A k tomu auto s osobným šoférom, personálny stylista a 1 000 € vreckové na nákupy. Všetko zariadené, všetko zaplatené. Nemusíte sa o nič starať a môžete sa nechať celý týždeň hýčkať.

2x vedľajšia výhra: Michelinská večera (hodnota 475 € každá):

Večera pre dvoch vo vybranej michelinskej reštaurácii. Na výber máte z Budapešti, Viedne alebo Prahy. A samozrejme, odvezieme vás tam. Osobný šofér je predsa súčasťou výhry.

Prvé kolo je za nami. A aké sú výsledky?

Do prvého kola (12. 5. – 25. 5. 2026) sa zapojilo 5 063 hráčov. Traja z nich majú životný zážitok už poistení.

Hlavnú výhru, luxusný týždeň v Rakúsku získal Rudo z Košíc, ktorý si tiket podal osobne na predajnom mieste. Rudo, Rakúsko čaká a my z Tiposu srdečne gratulujeme!

Vedľajšie výhry, 2 x michelinskú večeru získali Ján z Nitry, ktorý si tiket podal osobne na predajnom mieste a Marta z Nového Mesta nad Váhom, ktorá si tiket podala cez SMS.

Ján a Marta si môžu vybrať večeru v Budapešti, Viedni alebo Prahe a do michelinskej reštaurácie ich dokonca odvezie osobný šofér.

Marta si tiket podala cez SMS. Jeden tiket, jedna správa a voilà, michelinská večera s osobným šoférom sa zrazu zaradila do jej kalendára.

Druhé kolo práve prebieha.

Kolo	Termín	Stav
1. kolo	12. 5. – 25. 5. 2026	Ukončené
2. kolo	26. 5. – 8. 6. 2026	Prebieha
3. kolo	9. 6. – 22. 6. 2026	Čoskoro

Prvé kolo má svojich víhercov. Druhé kolo práve začalo. A výhry sú úplne rovnaké. Rovnaký luxus, rovnaká šanca, rovnaký štart pre každého.

Zapojte sa na moj.etipos.sk.

Ako hrať zodpovedne?

Lotéria je predovšetkým forma zábavy, nie spôsob riešenia finančných ťažkostí. Niekoľko dôležitých zásad:

- hrajte len so sumou, ktorú si vopred určíte a ktorej prípadnú stratu unesiete
- nehrajte z nutnosti ani pod tlakom, hrajte pre radosť

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

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

súťaž
týždňa
s TIPOSom

Otázka týždňa:

Aký vysoký jackpot vyhral 7. apríla Slovák v hre Eurojackpot?

A: 5 000 000 €

B: 50 000 000 €

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



- Súťaž prebieha od piatku 5.6.2026 od 10:00 hod. do piatku 12.6.2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 víhercov
- Vyžrebovaných víhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

83-0068

83-0060

6-0004

0016

1000

— 100 —

1-0110

86-0002

24-0141

46-0005

43-0012

68-001

Môžete počuť KAŽDÉ SLOVO

Bez hádania, čo kto povedal!

SUPER PONUKA!

LEN 34 €

pre prvých 100 osôb

Hnevá vás, že dobre nepočujete, čo vám ľudia hovoria? Nebaví vás byť vo veľkej skupine ľudí a neustále sa pýtať, aby zopakovali, čo povedali?

ZÍSKAJTE NOVÝ SONICKÝ ZOSILŇOVAČ SLUCHU *PureSound Pulse!*

Zosilňovač je pohodlný a diskretný a vďaka anatomickému dizajnu padne do každého ucha ako uliaty! Malé slúchadlo so špeciálnym dizajnom perfektne sedí v uchu a nevypadáva. Ak chcete:

- ✓ počuť zreteľne ľudskú reč, spev, úradníka alebo pokladníka v obchode;
- ✓ počuť zvuk rádia a TV normálne – bez zvýšenia hlasitosti;
- ✓ rozumieť aj ľuďom, ktorí hovoria potichu a nezreteľne;
- ✓ byť schopný počuť všetko a všetkých okolo seba, dokonca aj vo väčších skupinách.

Vyskúšajte zosilňovač sluchu *PureSound Pulse!* Rozhovory pri rodinnom stole, telefonovanie, počúvanie rádia a sledovanie televízie – už vám neunikne žiadny dôležitý zvuk ani dôležité slovo!



Získajte zosilňovač
len za 34 €!

JARNÁ AKCIA!

Len do 12.06.2026 máte šancu

získať zvukový zosilňovač

len za 115 € **34 €!**

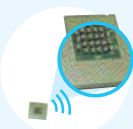
Áno! Len za **34 EURO**

(plus poštovné) dostanete nový, originálny
načúvací zosilňovač
PureSound Pulse!

SONICKÝ ZOSILŇOVAČ SLUCHU



Pohodlný dizajn do uší – je takmer neviditeľný



Vstavaný digitálny mikroprocesor XDA-730 generuje vysokokvalitný a čistý zvuk

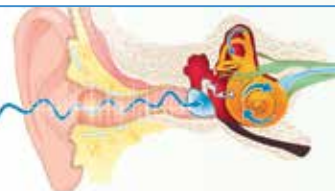


Nabíja sa elektrinou ako mobilný telefón a nepotrebuje k nemu kupovať batérie!



5 silikónových štipľov v 4 rôznych veľkostiach umožňuje správne nasadenie zosilňovača k uchu

Sada obsahuje načúvací zosilňovač v elegantnej krabičke, 5 silikónových štipľov do uší a nabíjačku



- ✓ Zlepšenie každodenného pohodlia
- ✓ Jednoduché použitie
- ✓ Moderný zvukový mikroprocesor

POHODLNÝ A DISKRÉTNÝ
– teraz cenovo dostupný pre každého!

NOVÝ MODEL
v našej ponuke!

PONUKA!
Zavolajte ešte dnes a vyskúšajte ho!

Ak potrebujete zosilňovač pre obe uši,
zavolajte nám – momentálne prebieha akcia!



tel. 048/230 47 06

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-19:00.

Cena hovoru je rovnaká ako pri bežnom hovore na pevnú linku.

Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahradzujú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára. INZERENT: TWT GROUP

Počet prípadov nezvestných detí stúpa Útek detí z domova ako volanie o pomoc

V Európe sa ročne nahlási približne 250 000 prípadov nezvestných detí. Upozornili na to odborníci pri príležitosti Medzinárodného dňa nezvestných detí, ktorý sme si pripomenuli práve v uplynulých dňoch. Štatistiky Linky detskej istoty ukazujú, že táto téma je aj na Slovensku aktuálna a má stúpajúcu tendenciu.

Na Slovensku sa problematike nezvestnosti detí už dlhoročne venuje aj LINKA DETSKEJ ISTOTY (LDI), ktorá, prevádzkuje dve medzinárodné harmonizované čísla pomoci pre deti a mládež:

• **116 000** – Krízová linka pre nezvestné deti a ich rodiny

• **116 111** – Linka pomoci pre deti a mládež
Obe linky sú k dispozícii NONSTOP, BEZPLATNE a ANONYMNE na celom území Slovenska, a to ako prostredníctvom telefónu, tak aj cez online čít a e-mail.

„Na LINKE DETSKEJ ISTOTY sme za minulý rok riešili 2 500 kontaktov v súvislosti s nezvestnosťou detí a mladých ľudí (pre porovnanie, v roku 2024 to bolo cca 1 500 kontaktov). Išlo najmä o úteky z domova, ale aj o vyhodenie dieťaťa z domu, jeho stratenie sa či zatúlanie, rodičovské únosy či problémy detí v zahraničí. Každé jedno číslo z týchto dva a pol tisíce prípadov predstavu-

je konkrétny ľudský príbeh, dieťa v potenciálnom ohrození, ktoré sa ocitlo mimo domova alebo uvažuje o úteku,“ uvádza Táňa Ivanič Rybanská, riaditeľka LDI.

Útek ako volanie o pomoc

Časť prípadov nezvestnosti tvoria deti či tínedžeri, ktorí z domu utiekli. Málokedy utekajú z rozmaru – útek je z ich pohľadu takmer vždy volaním o pomoc, keď nevidia iné riešenie situácie, v ktorej sa nachádzajú. Najčastejšími dôvodmi sú dlhodobé, neriešené konflikty v rodine, psychický tlak, strach z trestu, osamelosť, ale aj šikana v škole či nebezpečenstvo v online priestore (kyberšikana, online predátori či vydieranie).

„Našťastie sa na krízovú linku 116 000 často obracajú aj deti a tínedžeri, ktorí o úteku ešte len uvažujú. V bezpečnom a anonymnom prostredí s nimi naši poradcovia rozoberajú riziká ulice – kde budú spať, čo budú jesť, akému nebezpečenstvu sa vystavujú – a spoločne hľadajú bezpečné alternatívy riešenia ich situácie bez toho, aby museli reálne utiecť. Ak sa už dieťa na ulici ocitne, poradcovia ho neodsudzujú, pomáhajú mu stabilizovať emócie a hľadajú s ním spôsob, ako sa čo najrýchlejšie bezpečne vrátiť domov alebo do bezpečia,“ vysvetľuje Táňa Ivanič Rybanská. A dodáva, že rizikovým obdobím je každoročne koniec



Ilustračné foto.

zdroj foto kimut pixabay

školského roka a čas vysvedčení. Strach zo zlyhania a z reakcie rodičov na zlé známky dokáže dieťa dohnáť k panickému rozhodnutiu domov vôbec neprísť. Aj preto apeluje na rodičov už v predstihu: „žiadna známka nestojí za život a bezpečie Vášho dieťaťa.“

Nečakajte 24 hodín!

Linka detskej istoty opakovane a dôrazne upozorňuje na jeden z najnebezpečnejších mýtov: Na Slovensku neexistuje žiadna 24-hodinová čakacia lehota na nahlásenie nezvestnosti dieťaťa. Prvé hodiny po zmiznutí bývajú rozhodujúce. Ak má rodič reálne podozrenie, že dieťa neprišlo domov a niečo nie je v poriadku, mal by okamžite konať:

• Preveriť najbližšie okolie - kamarátov, spolužiakov, učiteľov, príbuzných...

• Ak dieťa nenájde, bezodkladne kontaktovať Políciu SR na čísle 158 alebo osobne na najbližšej policajnej stanici. Polícia je povinná začať pátranie okamžite.

• Môže tiež kontaktovať Krízovú linku pre nezvestné deti 116 000, ktorá rodičom poskytne emočnú a psychosociálnu podporu a sprevádzanie v tejto náročnej krízovej situácii.

» ren

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNŮV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka komínov od 15€ / m zdarma

MONTÁŽ V CELEJ SR

tel: 0907 265 361

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

Všetko pro Váš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216 0905 742 808

ČISTENIE A NÁTERY STRIECH

PM WORK

0908 662 307 www.pmwork.sk

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNŮV

► revízie komínov ku kolaudáciám RD
► frézovanie a vložkovanie komínov
► strojové čistenie zadechtovaných 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
e-mail: hudac@erimont.sk

PONÚKAME

• ŠKRIDLŮVÉ PLECHY V HRÚBKE 0,5 / 0,6 v matnom prevedení
• TRAPEZOVÉ PLECHY V HRÚBKE 0,5 / 0,6 v matnom / lesklom prevedení
• OHÝBANIE PLECHU NA MIERU
• PLECHOVANIE KOMÍNA
• POMERANIE GRÁTIS
• ŽĽABOVÝ SYSTÉM SKLADOM 3M/4M/6M ŽĽAVA DO 25% PRI OBJEDNÁVKE SO STRECHOU FIRMY ODBEROVÉ ŽĽAVY
• MONTÁŽ A DEMONTÁŽ

AKCIA NA PLECHY **www.dachorava.sk**

FAKRO **RUUKKI** **VELUX** **BALEXMETAL**

PREDAJŇA NIŽNÁ **0910 191 191** Družstevná 843
PREDAJŇA VELIČNÁ **0910 193 190** Veličná Námestie

Top pláže leta 2026: Z Bratislavy ste tam do troch hodín



Grécke ostrovy Mykonos či Skiathos, chorvátsky Zadar, cyperská Larnaka i čoraz populárnejšia Čierna Hora. Bratislavské letisko otvorilo letnú sezónu novými linkami, ktoré budú hitmi tohto leta. Kým niekto plánuje pár dní pri plážovom bare, iný hľadá pokojnejšie pláže, menšie mestá a dovolenku bez davov.

„Počas tohto leta majú cestujúci odlietajúci z Bratislavy najširší výber ponuky letov a dovolenkových destinácií v histórii letiska, až vyše 80. Pribudli napríklad nové priame lety na Mykonos, do Podgorice, francúzskeho Nice, Larnaky, albánskej Tirany či talianskej Lamezia Terme i Palerma a ďalšie,“ vymenúva **Veronika Demovičová, hovorkyňa Letiska M. R. Štefánika**. „Je tak na rozhodnutí cestujúcich, či si zvolia priame lety do niektorej z nových destinácií (napríklad do letovísk v Gruzínsku či Španielsku), alebo uprednostnia tradičné priame lety do tureckej Antalye, či si vyberú chladnejšie Baltské more s letmi do Gdanska a iné,“ dodala.

O nových dovolenkových trendoch, top plážach aj miestach, ktoré sa toto leto oplatí vidieť, sa hovorilo aj počas otvorenia letnej sezóny v IQOS Lounge na bratislavskom letisku.

„Letisko je pre mnohých momentom, keď sa dovolenka naozaj začína. Pri tvorbe IQOS Lounge

sme chceli dospelým užívateľom bezdymových produktov ponúknuť príjemné miesto, kde si pred odletom môžu oddýchnuť a naladiť sa na svoju cestu. Aj preto sme otvorenie letnej sezóny spojili s inšpiráciou na dovolenky, atmosférou a tipmi na miesta, ktoré budú toto leto patriť k najvyhľadávanejším,“ hovorí **Michal Želinský, riaditeľ pre vonkajšie vzťahy Philip Morris Slovensko**.

Podľa travel influencera Milana Bez Mapy budú práve rozdielne dovolenkové nálady jedným z hlavných trendov tejto sezóny. „Mykonos a Čierna Hora sú dva úplne odlišné typy dovolenky. Mykonos je energia, beach bary, západy slnka a zážitky. Čierna Hora je pokojnejšia, spontánnejšia a stále vie veľmi príjemne prekvapiť,“ hovorí **Milan Bez Mapy**.

Kým Mykonos odporúča ľuďom, ktorí chcú, aby sa stále niečo dialo, pri Čiernej Hore vyzdvihuje kombináciu mora, hôr, menších miest a pokojnejšej atmosféry. „Na Mykonose odporúčam ísť aj mimo centra, napríklad na pláže Agios Sostis alebo Paraga. V Čiernej Hore je zas super prejsť si pobrežie od Kotoru cez Budvu až po pokojnejšie miesta na juhu. Každé z tých miest funguje úplne inak,“ dodáva. A ktoré pláže budú hitom tohto leta?

TOP pláže 2026 podľa Milana Bez Mapy

• Navagio Beach, Zakynthos

Aj keď ste ju videli stokrát na fotkách, stále má wow efekt. Tyrkysová voda, strmé útesy a ikonický vrak lode jednoducho fungujú aj naživo.

• Elafonissi Beach, Kréta

Skvelé miesto, ak chce človek kombinovať pláže, oddych aj dlhšiu dovolenku bez pocitu stereotypu.

• Es Trenc Beach, Mallorca

Veľmi čistá prírodná pláž bez veľkých hotelov priamo pri mori. Aj napriek popularite si stále drží pokojnejšiu atmosféru.



Zdroj fotiek: PMI

Pripravte si voňavý čaj alebo chutný sirup

Voňavá baza prospieva nášmu zdraviu

Baza sa ako liečivá rastlina používa už od dávnych čias. Ide o pomerne známy ker kvitnúci od mája až do konca júla drobnými bielymi až žltobielymi kvietkami, ktoré majú veľmi prenikavú vôňou. Po ich odkvitnutí dozrievajú na kríku čierne-fialové guľôčky. Okrem toho, že baza krásne vonia, môže mať vďaka množstvu živín a zdraviu prospešných látok aj blahodárne účinky na náš organizmus.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

„Plody bazy čiernej sú zdrojom vitamínu C a A, vlákniny a minerálov ako draslík, vápnik a železo. Avšak najviac jej zdraviu prospešných účinkov je pripisovaných polyfenolovým látkam a z nich najmä antokyanínom, ktoré sú zodpovedné za čierne sfarbenie bazových plodov a ktoré majú i antioxidantné a protizápalové účinky,“ približuje

Baza má laxatívne účinky a tým môže byť nápomocná pri liečbe zápchy, má močopudné účinky, stimuluje potenie, môže taktiež zlepšovať náladu a životnú výkonnosť,“ vymenúva odborníčka.

Pozor!

- Niektoré časti bazy, teda listy, korene, kôra, stonky a dokonca aj nezrelé bobule obsahujú kyanogénne glykozidy, ktoré za určitých okolností môžu uvoľňovať kyanid, ktorého množstvo je síce zriedkavo život ohrozujúce, avšak môže spôsobiť nevoľnosť, vracanie, hnačku, závraty či problémy s dýchaním. Rovnako aj zrelé, ale neuvarené plody môžu spôsobiť ťažkosti.

- Konzumácia bazy nie je podľa odborníkov vhodná pre ľudí s autoimunitnými problémami, malé deti, tehotné ženy či pre ľudí, ktorí užívajú lieky s močopudnými účinkami.



Kvitne voňavá baza.

zdroj foto wikimediaimages pixabay

slniečného svetla a v dobre vetranej miestnosti. Po usušení odstráňte stonky a vysušené kvety skladujte v uzatvárateľných nádobách.

Pozor!

Pri zbere kvetov bazy sa vyhnite miestam v blízkosti ciest či priemyselných zón.

POUŽITIE

Bazový čaj

Budeme potrebovať: hrst čerstvých kvetov bazy, 1/2 litra vody

Postup:

Kvietky bazy vložíme do vhodnej nádoby a zalejeme pol litrom zovretej vody. Necháme 10 minút lúhovať, následne precedíme. Čaj ešte môžeme dochutiť lyžičkou medu a citrónovou šťavou.

Sirup z kvetov bazy

Budeme potrebovať: 40 súkvetí kvetov bazy, 3 citróny, 1,25kg cukru, 2,5 litra vody, 1ČL kyseliny citrónovej

Postup:

- Jeden citrón odšťavíme, z dvoch odstránime šupku a nakrájame ich na kolieska.

- Do väčšieho hrnca dáme vodu, prevaríme ju a necháme vychladnúť, potom do nej vložíme kvety bazy, citrónovú šťavu a citróny nakrájané na kolieska. Prikryjeme a vložíme na 24 hodín do chladničky.

- Na druhý deň tekutinu precedíme do hrnca a dáme na mierny oheň. Prídame cukor a kyselinu citrónovú, privedieme do varu a za stáleho miešania necháme cukor rozpustiť tak, aby sme získali sirupovú konzistenciu. Môže to trvať približne 30 minút. Ak sa nám počas varenia tvorí na povrchu pena, môžeme ju priebežne odstraňovať, teda zbierať napríklad naberačkou alebo lyžicou.

- Horúci sirup nalejeme do umytých fľaš, uzavrieme a skladujeme na tmavom, chladnom mieste.

Náš tip:

Ak chcete, aby sirup dlhšie vydržal, môžete ho dať ešte na 20 minút sterilizovať.

Vyprážené bazové kvety

Budeme potrebovať: 10 bazových kvetov aj so stonkami (súkvetí), 200 g hladkej múky, 200 ml mlieka, 2 vajcia, štipku soli, rastlinný olej na vyprážanie, vanilkový cukor na posypanie, drobné bobuľové ovocie a lístky medovky na ozdobenie



Z bazového sirupu môžeme pripraviť osviežujúci nápoj.

zdroj foto RitaE pixabay

Postup:

- Bazové kvety (súkvetia) dôkladne umyjeme pod tečúcou vodou tak, že nimi jemne potriasame, aby sme odstránili všetky nečistoty, prípadne hmyz. Necháme ich ešte poriadne odkvapkať.

- Zatiaľ si vložíme do misky múku, mlieko, vajce a štipku soli a metličkou vymiešame hladké cestíčko. Ak je príliš husté, pridáme trochu mlieka, ak je veľmi riedke, pridáme trochu múky.

- V hlbokkej panvici rozohrejeme olej. Každý kvet (súkvetie) chytíme za stonku, ponoríme ho do cestíčka tak, aby ním bol dobre obalený zo všetkých strán a potom vkladáme do horúceho oleja. Vyprážame kým nebudú kvietky zlatohnedé a chrumkavé.

- Kvety pomocou kuchynských kliešťov vyberieme z oleja a necháme na papierových obrúskoch odkvapkať.

- Hotové kvety posypeme vanilkovým cukrom. Podávame ozdobené bobuľovým ovocím a lístkami medovky.
- Pozor – stonky sa pravdaže nekonsumujú!

» ren



Bazový čaj.

zdroj foto ivabalk pixabay

MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že baza podporuje imunitu, pomáha v prevencii a pri podpore liečby prechladnutia a iných respiračných ochorení, akými sú napríklad angína či chrípka. V prípade vonkajšieho použitia v podobe zábalov alebo obkladov môže baza svojimi protizápalovými účinkami pomáhať pri zmiernení bolesti a opuchov. „Antokyaníny môžu byť tiež podporou pri prevencii srdcovo-cievnych chorôb.

ZBER A SKLADOVANIE:

Baza čierna rastie na lúkach, poliach, či okraji lesov. Jej kvety sa zbierajú od mája do júna, kedy sú v plnom rozpuku. Rovnako môžeme po dozretí zbierať a sušiť aj jej plody.

Takto sa to podarí:

Zbierajte celé rozkvitnuté súkvetia tak, že ich odstrihnete pomocou nožníc. Sušte ich potom zavesené za stonku alebo rozložené v tenkých vrstvách napríklad na plechoch, bez priameho



Vyprážené bazové kvety.

zdroj foto RitaE pixabay

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

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



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

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



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

24-0018

NÁTERY STRIECH

práce vo výškach

0917 578 839

www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE RÍŇ

24-0023

čujte.sk

Pripomenuli sme si Svetový deň včiel

www.cujte.sk

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE

NA LEPSIAPRACA.SK

Máte pozemok bez infraštruktúry?
Chcete tam rýchlo bývať alebo na ňom zarábať?
S Ecocapsule Box môžete už o 3 mesiace!

- Plne sebestačné (off-grid)
- Modulárne jednotky
- Bez pripojenia na sieť
- Bez plánovania a stavebného procesu
- Okamžite pripravené na použitie po dodaní



BOX XS / 13,2 m² – OD 29 900 EUR*

BOX CLASSIC / 25 m² – OD 55 000 EUR*

BOX XL / 37,5 m² – OD 79 900 EUR*

*CENY SÚ BEZ DPH

www.ecocapsule.com

0907 877 864

56-68

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY
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



Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

0800 162 162

www.stannah.sk

**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

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



**ZĽAVA
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871

91-0069

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**



**BEZ
WAPKY**

**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

**BOMBA
FASÁDA**

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

**EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE**

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

**OBHĽADKA
A PONUKA
ZDARMA**

**-10%
Z CENY PRÁCE**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

91-0069



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

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

**ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 30.6.**

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Kontakt: +421 918 081 699

91-0070

KÚPA - PREDAJ

! AŽ 3 POSCHODIA TOVARU!

- KUCHYNSKÉ LINKY,
- SPORÁKY,
- CHLADNIČKY,
- STOLY, STOLIČKY
- OKNÁ, DVERE,
- POSTELE
- SEDACIE SÚPRAVY
A VEĽA INÉHO ...



**0903 531 485
0904 247 596**

Bazár nábytku Podtureň
bazarpodturen@gmail.com

68-001

14-0069