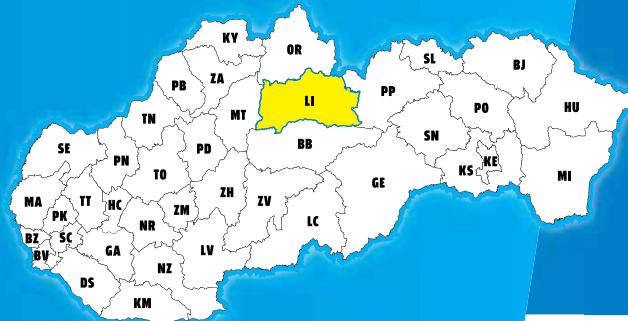


LIPTOVSKO

MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

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

BRIKETY - UHLIE
EKOHRÁŠOK
PALETOVANÉ DREVO
BRIKETY AJ NA PALETE

Uhoľné sklady Ružomberok
Bystrická cesta - oproti Shell

UHLIE JE POD STRECHOU

OBJEDNÁVKY: **0907 674 081**

FAGAN S.R.O. **VIDEO SLUŽBY**

PREPÍŠEM VAŠE
VIDEOKAZETY NA DVD AJ USB
5,- až 7,- € / kazeta
V cene je DVD s potlačou a obalom
Formáty: VHS, VHS-C, video 8, Hi8, Digital8, miniDV... aj NTSC
...prípadne aj magnetofónové kazety a kotúčové pásky na CD
Jožo FAŠÁNOK
0905 666 303
www.jozofasanok.sk

ŠTIEPANÉ
PALIVOVÉ DREVO
SMREK
48€/prms
BUK
64€/prms
0915 068 010

Už včera
bolo
neskoro!
Viac na str. 4

Kompletné čistenie domov a bytov

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

0918 061 322



+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

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
0940 653 651, 0919 205 521
www.cisteniehrobu.sk
AKCIA do 30.6.2026!

Stavebné práce
M&C Stav
Rekonštrukcia bytov

Kontakt
0949 858 214

- malby
- bytové jadrá
- sadrokartóny
- dlažby, obklady
- stierky, omietky
- zatepovanie fasád
- výstavba rodinných domov na kľúč

ŠTIEPANÉ
PALIVOVÉ DREVO
33 CM DLHÉ
0918 561 609

SMREK
43€/PRM
BUK
64€/PRM

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

AUTOFÓLIE
Montáž a lepenie
0907 456 227

R Crane, s.r.o.
prenájom autožeriavov

PRENÁJOM MOBILNÝCH
AUTOŽERIAVOV 20, 30, 40,
55 TON A TELESKOPICKÝ
MANIPULATOR

0907 461 110

Budovateľská 25, Liptovský Mikuláš
rcranesk@gmail.com, www.rcrane.sk



→ MONTÁŽ ŽALÚZIÍ
sietok a roliet
všetkých typov

→ Oprava
→ Údržba

Zameranie a ponuka ► ZDARMA

0907 823 388
044/ 559 36 80
martin.danaj@gmail.com

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

0915 628 451
0908 231 689



Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník
LIPTOVSKO
MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO
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, Okoličné, Palúdzka, Černová, Hrboltová, Bešeňová, Ivachnová, Kalameny, Komjatná, Likavka, Liptovská Osada, Liptovská Teplá, Liptovské Revúce, Liptovské Sliache, Lisková, Lúčky, Ludrová, Štiavnička, Valaská Dubová.

nepámy týždeň:
Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okoličné, Palúdzka, Černová, Hrboltová, Bešeňová, Ivachnová, Kalameny, Komjatná, Likavka, Liptovská Osada, Liptovská Teplá, Liptovské Revúce, Liptovské Sliache, Lisková, Lúčky, Ludrová, Štiavnička, Valaská Dubová.

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravou.

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	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30330	HILOHOVECKO-SEREDESKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NK	35050	NOVOZÁMOCKO
PZ	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČANSKO-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	32720	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUCENEC-KO-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	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

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



LIKVIDÁCIA ŠKODLIVÉHO HMYZU

(PLOŠTICE, BLCHY, MRAVCE, PAVÚKY, OSY, SRŠNE)

0917 457 889

KAMENÁRSTVO

STANISLAV SABUCHA

CINTORÍNSKA ARCHITEKTÚRA

pomníky, obruby
opravy, rekonštrukcie, čistenie

www.kamenarstvosabucha.webnode.sk
e-mail: stanosabucha@gmail.com
tel.: 0905 487 180



Prijmeme do zamestnania

AUTOMECHANIKA

plat dohodou

0905 501 318

Prijmeme do zamestnania

CHALUPU, ALEBO DOM NA PREDAJ.

0911 848 411

NORDIA

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

+421 44 430 44 44
nordia@nordia.sk



ALLO

S.R.O.

0907 843 502
www.uhlieallo.sk

RÝCHLE DODANIE
Spofahlivo, rýchlo a včas
Nad 6t. doprava ZDARMA

PONÚKAME:

- DREVO** (mäkké a tvrdé štiepané v rôznych dĺžkach)
- PELETY** 385€/975kg
- DREVENÉ BRIKETY** 250€/960kg **AKCIA!**
- UHLIE** (čierné uhlie, uhoľné brikety, ekohrášok čierny, ekohrášok hnedý, kokos) 319€/t.

STRKY, PIESKY A ZEMINA

RÝCHLE DODANIE **KVALITNÉ PALIVÁ** **VYSOKÁ VYHREVNOSŤ** **VÝHODNÉ CENY** **TEPLO PRE VÁS DOMOV**



Prijmeme do zamestnania

OBSLUHU STAVEB. STROJOV

plat dohodou

0905 501 318

Prijmeme do zamestnania

SKLADNÍKA

plat dohodou

0905 501 318

Prijmeme do zamestnania

ŽERIAVNIKA

plat dohodou

0905 501 318

Prijmeme do zamestnania

VODIČA sk. C na sklápač

plat dohodou

0905 501 318

LUKTI 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



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



PROVENSÁLSKY A RUSTIKÁLNY

NÁBYTOK Z MASÍVU NA MIERU

Rybárpoľská 6446
0907556825
Stolárstvo Vladimír Madleňák

Nábytok, ktorý má dušu. Vyrobený pre Vás



LI 26-24 strana 2



Sa oplatí.

UŠETRITE*
-31 %

1.29

UŠETRITE*
-37 %

1.19

**Rajo Smotana
v vna šľahanie Retro**
250 ml, 33 % tuku
(1 l = 5,16), (LP: 1 l = 4,76)

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

**Sedita Horalky
Retro**
5 x 50 g = 250 g
(1 kg = 8,76)

UŠETRITE*
-43 %

2.19

1 kus iba
0,44 €

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti z dňa 5. 6. 2026.

UŠETRITE*
-30 %

1.49

od 6 kusov
UŠETRITE*
-35 %

1.39

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

UŠETRITE*
-33 %

0.94

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

**Pilsner Urquell
Retro**
0,5 l
+ záloh za obal 0,13 €
(1 l = 1,88)

*Potvrďujeme 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 15. 6. do 21. 6. 2026 alebo do vyčerpania 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.

od pondelka 15. 6. do 21. 6.

Líder v čerstvosti*
a nízkych cenách.



-50 %

2.49
4.99

Marhule
cena za 1 kg

s Lidl Plus

-56 %

2.19
4.99

LIDL
Plus

-46 %

Ľadový
šalát
kus

0.69
1.29



**Kuracie
stehenné rezne
XXL**
cena za 1 kg
bez kostí a kože

-40 %

3.89
6.59



**Bravčové
karé**
cena za 1 kg
v celku
bez kostí

-45 %

2.99
5.49

SILVERCREST

**SILVERCREST
Výrobník ľadu**
kus

s Lidl Plus
-14 %

59.99
69.99

LIDL
Plus



esmara



**ESMARA
Mušelínová
blúzka**
kus

**CENOVÝ
TRHÁK**

5.99



Nové auto pred domom, ale okná ešte z čias dinosaurov?

„Na nové auto peniaze boli, ale na okná nie?“ zaznelo u nás doma asi po stýkrát. Manželka stála pri okne, ktoré sa už nedalo poriadne zavrieť, a ja som sa tváril, že problém neexistuje. Veď fungovalo. Teda... viac-menej.

Pravda je, že naše okná mali svoje najlepšie roky dávno za sebou. V zime prefukovali, pri silnejšom vetre vydávali zvláštne zvuky a jedno z nich sa už zatváralo len po dôkladnom presvedčení. Situácia sa však vyostřila týždeň pred odchodom na dovolenku.

Prišla silná búrka a jedno z okien poškodila natoľko, že ho už nebolo možné zavrieť. Predstava, že necháme dom na dva týždne s otvoreným a nezabezpečeným oknom, nebola práve upokojujúca. Začalo sa zháňanie pomoci na poslednú chvíľu.

Listoval som v najnovšom vydaní LIPTOVSKA, keď mi do oka padla reklama spoločnosti Levit. Úprimne, veľké nádeje som si nerobil. Kto by týždeň pred dovolenkou riešil cudzí problém okamžite? O to viac nás prekvapila ochota aj rýchlosť. Technici Igor a Oto prišli ešte v ten deň. Kým ja som už v duchu premýšľal, ako budem okno provízorne zabezpečovať doskami, oni mali za pár minút jasno. To, čo sa ráno zdalo ako

problém bez východiska, bolo o niekoľko hodín vyriešené.

Dovolenku sme si napokon užili bez telefonátov od susedov a bez nepríjemného pocitu, že doma niečo nie je v poriadku. A čo je najlepšie? Po tejto skúsenosti sme sa rozhodli prestať odkladať aj ďalšie veci. Keď neskôr prišiel čas na výmenu garážovej brány, nemuseli sme dlho premýšľať, komu zavolať.

Niekedy človek hľadá firmu na internete. Inokedy mu ju odporučí známy. A niekedy ju nájde presne vtedy, keď má pocit, že už je neskoro. My sme ju našli v LIPTOVSKU, doslova v hodine dvanástej. A zachránila nám nielen dovolenku, ale aj nervy. Takže ak vám doma stále slúžia okná z čias dinosaurov, možno je najvyšší čas prestať problém odkladať. Skôr, než vám to pripomenie manželka. Alebo pokazené okno tesne pred dovolenkou.



Levit s.r.o.

LIPTÁČIK V PASÁŽI

WISNIEWSKI

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

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

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDIEL
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

ČISTENIE A
NÁTERY STRIECH

0908 662 307 www.pmwork.sk

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
→ zameranie → odborné poradenstvo → cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

✓ slovenská firma

ZÁRUKA 20 ROKOV

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

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 vodítkov ventilov ako aj výmenu tesnení vodítkov ventilov
- podtlakové skúšky tesnosti ventilov voči sedlám
- rozerobanie aj kompletizáciu hlavy ventilov
- odstránenie žhaviacich sviečok aj ich špičiek z hláv valcov
- priemyselné čistenie súčiastok do 110kg a 90cm

LI 26-24 strana 4

www.nabytok-prestige.sk

Prestige

Plavisko 7, Ružomberok, Tel: 0948 073 123

Už aj Akciové kuchyne na mieru !

€ 829,-



Posteľ **ZARA**



Rozmery 260 x 175 cm
Spacia plocha: 135 x 195 cm

Sedacia súprava **MINOS**

€ 685,-

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

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

- prestavba bytových jadier
- rekonštrukcie kúpeľní v rod. domoch a bytoch
- realizácia bezbariérových kúpeľní - **ZTP**
- rekonštrukcie rodinných domov a bytov (obklady a dlažby, omietky, sádkartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIEŤOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

FÚKANÉ IZOLÁCIE

STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY

0951 387 690

PREVÁDZKA RUŽOMBEROK

PREVÁDZKA TVRDOŠÍN

rbr betón

0917 059 059

www.rbrbeton.sk
dispecer@rbrbeton.sk

VÝROBA, DOPRAVA A ČERPANIE BETÓNOVÝCH ZMESÍ

HECHT®

špecialista na záhradu

**NAVIGOVAŤ DO
PREDAJNE**



RUŽOMBEROK

BYSTRICKÁ CESTA 182/49, 034 01

**OTVORENÉ
DENNE
8:00–20:00**



**platnosť akcie
17. 6.–30. 6. 2026**

SET VYSOKOTLAKOVÁ UMÝVAČKA

HECHT 32000

- + praktická samonasávací funkcia
- + maximálny prietok vody 420l/h
- + maximálny tlak 160 bar
- + výkon 2000 W

**bohaté
príslušenstvo
v balení**

PRÍSLUŠENSTVO ZADARMO:

- ✓ kefa na čistenie terasy
- ✓ umývací kefa
- ✓ turbo tryska
- ✓ vysokotlaková hadica – 5 m



139,99**

99,99*

ELEKTRICKÁ KOSAČKA

HECHT 10111

- + manuálne nastavenie výšky kosenia
- + 3 polohy – 25/40/55 mm
- + veľkosť koša 25 l
- + príkon 1000 W
- + záběr 30 cm

**extrémne ľahká
kosačka**



79,99**

54,99*

* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 17. 6.–30. 6. 2026. Do akcie je určených 150 ks HECHT 32000, 300 ks HECHT 10111 (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

ZĽAVA 30 %
NA VYBRANÉ
DIELENSKÉ PRODUKTY



VÝPREDAJ **17. 6.–30. 6. 2026**
 alebo do vypredania zásob

CHVOSTOVÁ PÍLA
HECHT 1572

železo - 5 mm príkon 710 W
 otáčky bez zataženia 0-2800/min
 rezná hĺbka - drevo 115 mm
 hmotnosť 2,4 kg



~~34,99 €**~~

29,99 €*

ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH
HECHT 655

laserom príkon 600 W
rezaná lišta max. Ø strihu 20 mm
 celková dĺžka lišty 62 cm
 hmotnosť 3 kg



~~54,99 €**~~

44,99 €*

VŔTACIE KĽADIVO
HECHT 1028

SDS PLUS príkon 1050 W
 otáčky bez zataženia 950/min
 príklep 4250/min
 sila úderu 4,5 J



~~64,99 €**~~

54,99 €*

ELEKTRICKÁ BRÚSKA
NA REŤAZE
HECHT 9230

príkon 230 W
 priemer kotúča 145 mm
 hmotnosť 4,8 kg



brúsny kotúč
145x22, 3x3,2
mm súčasťou

~~89,99 €**~~

74,99 €*

Li-Ion
CHRBTOVÝ ACCU
POSTREKOVAC
HECHT 410 ACCU

popruh accu Li-ion 10,8 V, 2,5 Ah
v cene max. tlak 2,5 bar
 objem nádrže 10 l
 hmotnosť 2,9 kg



dĺžka
postrekovacej
rúrky 50 cm

~~89,99 €**~~

74,99 €*

ELEKTRICKÝ KROVINOREZ
HECHT 1445

príkon 1400 W
 záber s kotúčom / strunou 25,4 / 42 cm
 hmotnosť 5 kg



strunová hlava
a ramenný
popruh zdarma

deliteľný
hriadel'

~~104,99 €**~~

79,99 €*

POVRCHOVÉ ČERPADLO
HECHT 3131

predfilter príkon 1100 W
 max. tlak 4,5 bar
 max. výtlak 45 m
 max. prietok 4600 l/h
 max. nasávacía výška 8 m



~~104,99 €**~~

89,99 €*

BENZÍNOVÝ VYSÁVAČ /
FUKÁR
HECHT 9254

2in1 objem 25,4 cm³
 rýchlosť vzduchu 245 km/h
 objem vzduchu 6 m³/min
 zberný vak 37 l



~~104,99 €**~~

89,99 €*

PÁSOVÁ PÍLA
HECHT 8925

príkon 250 W
 dĺžka pilového listu 1400 mm
 max. prierez 90° 80 mm
 max. prierez 45° 45 mm



prachotesný
bezpečnostný
vypínač

~~124,99 €**~~

99,99 €*

BEZOLEJOVÝ KOMPRESOR
HECHT 2075

príkon 750 W
 max. sací výkon 132 l/min.
 nádrž 24 l
 max. tlak 8 bar
 hmotnosť 22 kg



veľmi tichá
prevádzka

~~134,99 €**~~

119,99 €*

INVERTOROVÁ ZVÁRAČKA
HECHT 1828

anti-stick vstupná kapacita 7 kVA
 zvarací prúd 20-180 A
 zvaracie napätie 27,2 V
 priemer elektród 1-4 mm



~~144,99 €**~~

114,99 €*

JEDNOFÁZOVÝ GENERÁTOR
HECHT GG 3300

zásuvky
1x12 V DC,
2x230 V motor 208 cm³
 prúd 12/230 V 9 / 13 A
 max. el. výkon 3000 W
 nádrž 15 l



~~294,99 €**~~

264,99 €*

ZÁHRADNÝ ALTÁNOK
HECHT GAZEBO 34

UV ochrana rozmery 400 x 300 x 270 cm
 vstupná výška 200 cm
 rám hliník/ocel'



~~334,99 €**~~

299,99 €*

ELEKTROKOLOBEŽKA
HECHT 5201 ORANGE

batéria 48 V / 10,4 Ah /
 1000 W
 kolesá 10/10"
 dojazd až 50 km
 max. rýchlosť 25/50 km/h
 max. zataženie 120 kg



uzamykateľný
úložný box

~~669,99 €**~~

599,99 €*



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

Máj bol pre EXTRA VÝPLATU naozaj EXTRA!

Extra výplata uzavrela svoje prvé prémiové obdobie. Hráčom priniesla stovky tisíc eur navyše.

Máj 2026 sa zapísal do histórie číselnej lotérie EXTRA VÝPLATA ako obdobie plné významných momentov, zaujímavých výhier a noviniek, ktoré posunuli hru na novú úroveň. Prémiové obdobie, ktoré prebiehalo od 4. do 28. mája 2026, prinieslo hráčom zvýšené výhry, novú frekvenciu žrebovaní a aj niekoľko pozoruhodných výherných príbehov.

Počas ôsmich prémiových žrebovaní získali hráči na výhrach navyše viac ako 410-tisíc eur. Prémiové obdobie potvrdilo, že EXTRA VÝPLATA prináša hráčom atraktívny herný zážitok, pričom dôležitou súčasťou hry zostáva zodpovedný prístup k hraní.

Dva dôležité mílniky pre EXTRA VÝPLATU

Prémiové žrebovanie bolo spojené hneď s dvoma významnými mílnikmi. Prvým bolo druhé výročie hry EXTRA VÝPLATA a druhým zavedenie druhého žrebovania v týždni.

Prvé štvrtkové žrebovanie sa uskutočnilo 23. apríla 2026 a odvtedy majú hráči možnosť zapojiť sa do hry až dvakrát týždenne. EXTRA VÝPLATA tak vstúpila do novej etapy, ktorá hráčom prináša viac

príležitostí zapojiť sa do hry a tešiť sa z možnosti získať atraktívne výhry.

Dvojnásobné výhry v nižších výherných poradiach

Počas prémiového obdobia boli výhry v 3. až 8. výhernom poradí zdvojnásobené. Výšky výhier v prvom a druhom poradí zostali nezmenené.

Tento bonus sa premietol do celkovo 87 751 výherných tiketov, na ktorých hráči získali spolu o 410 697 eur viac oproti štandardnému režimu hry. Výsledkom bolo prémiové obdobie, počas ktorého si zvýšené výhry rozdelil veľký počet hráčov naprieč viacerými výhernými kategóriami.

Výhra, ktorá bude prichádzať desať rokov

Najvýraznejší moment prémiového obdobia prinieslo žrebovanie 21. mája 2026. Hráč z Banskobystrického kraja získal výhru v prvom poradí.

To znamená, že počas nasledujúcich desiatich rokov mu bude na bankový účet pravidelne vyplácaná suma 4 000 eur mesačne.

Práve tento typ výhry robí EXTRA VÝPLATU jedinečnou. Namiesto jednorazovej sumy prináša víťazovi dlhodobý pravidelný príjem, ktorý môže predstavovať významnú

finančnú podporu v každodennom živote.

Dvaja hráči získali po 30-tisíc eur

Máj priniesol radosť aj ďalším výhercom. Počas prémiového obdobia získali dvaja hráči výhru v druhom poradí, pričom každý z nich si odniesol 30 000 eur.

Výsledky prémiových žrebovaní ukázali, že výhry sa počas špeciálnych akcií dostávajú k veľkému počtu hráčov naprieč rôznymi výhernými kategóriami.

EXTRA VÝPLATA pokračuje. A pripravuje ďalšie novinky

Aj po skončení prémiového obdobia pokračuje EXTRA VÝPLATA v novom režime s dvoma žrebovaniami týždenne. Spoločnosť TIPOS zároveň avizuje, že hráči sa aj v budúcnosti môžu tešiť na ďalšie novinky a prekvapenia v podobe nových herných a výherných zážitkov, o ktorých bude informovať už čoskoro.

Výhercom ešte raz gratulujeme.

Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Nezodpovedná účasť na hazardných hrách môže viesť k finančným stratám. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Počas koľkých rokov bude výhercovi prvého poradia EXTRA VÝPLATY na bankový účet pravidelne vyplácaná suma 4 000 eur mesačne?

A: 10 rokov

B: 30 rokov

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 12. 6. 2026 od 12:00 hod. do piatku 19. 6. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region



Žrebujeme v pondelok
a odteraz už aj
vo štvrtok

4 000 €

Hrajte o **4 000 €**
mesačne na **10 rokov**

18+

**HRAJ
ZODPOVEDNE**

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



Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

Využite príležitosť vstúpiť do vzácných podzemných priestorov Do Banskej Bystrice za umením a históriou

Banská Bystrica sa už o pár dní premení na živé centrum umenia a histórie. Po úspešnom minulom ročníku, pozýva v dňoch 19. a 20. júna Banskobystričanky, Banskobystričanov a návštevníkov mesta na Dni mestskej kultúry 2026 s podtitulom „Cultural mining – ťaženie kultúry“.

Takmer 50 programov, ktoré pripravilo mesto v spolupráci s desiatkami inštitúcií zriadovanej a nezriadovanej kultúry, cirkvou a dobrovoľníkmi, symbolicky nadväzuje na 500. výročie baníckeho povstania a zavedie návštevníkov na rôzne miesta. Objavovať tak budú môcť podzemie Banskej Bystrice, vyberať si z bohatej ponuky koncertov, výstav, workshopov, tanečných a hudobných vystúpení i komentovaných prehliadok pre všetky vekové kategórie.

Symbolický úder na klopačku

Hlavné pódium na Námestí SNP bude mať netradičnú podobu. Obklopené bude historickými banskými huntíkmi zapožičanými z Banského múzea v Kremnici. Program sa začne o 17.00 hod. sprievodom strážcov pokladov z Dolnej ulice na Námestie SNP. „Podujatie tento rok nadviaže na bohatú banícku tradíciu mesta, preto sa slávnostné otvorenie ponese v baníckom duchu. Z balkóna Radnice bude spustená veľká banícka klopačka,

ktorú vyrobil remeselník Pavol Majko. Primátor Ján Nosko symbolickým úderom na klopačku otvorí program Dní mestskej kultúry,“ objasňuje Katarína Hulinová z Kultúrneho centra Robotnícky dom.

Vstúpte do vzácných podzemných priestorov

Keďže Banská Bystrica nemá bane, mesto sa rozhodlo symbolicky „zostúpiť pod zem“ iným spôsobom. Návštevníkom budú sprístupnené viaceré historicky vzácne a bežne neprístupné podzemné priestory:

Podzemie Biskupského paláca - bude verejnosti sprístupnené po prvý raz. Záujemcovia tam vzhľadnu výstavu venovanú 250. výročiu založenia Banskobystrickej diecézy. „Návštevníci uvidia vzácne exponáty z diecézneho archívu, vrátane zakladacej listiny s originálnym podpisom Márie Terézie, historických zlatých kalichov či strieborných rohov na svätý olej z čias prvého banskobystrického biskupa. Súčasťou výstavy budú aj unikátne banícke insígnie zo Španej Doliny,“ hovorí Oliver Kuklovský z Kultúrneho centra Robotnícky dom.

Krypta pod Katedrálou sv. Františka Xavierského v Kapitulskej ulici - sprístupnená bude historická krypta, v ktorej jezuiti pochovávali predstavených svojho kolégia a neskôr aj významných kanonikov diecézy.

Lazovná 19 - bývalé sídlo PKO - náv-



Ilustračné foto DMK 2025.

zdroj foto mesto Banská Bystrica.

števníci sa dostanú do klenbových meštianskych pivníc, kde si pripomenú fungovanie niekdajšieho Parku kultúry a oddychu.

Pivnica historickej Radnice na Námestí SNP - priestory pivnice a nádvorí budú patriť najmä rodinám s deťmi. Pripravený bude interaktívny program, Historická škola profesora Jozefa Mistríka zo Španej Doliny či obľúbená Vedecká hračka. V pivnici si návštevníci prostredníctvom 3D okuliarov vyskúšajú virtuálne „fáranie“ a prenesú sa do prostredia historickej bane.

Rovnako budú mať záujemcovia možnosť navštíviť Pivnicu Thurzovho domu Stredoslovenského múzea, Kaplnku sv. Jána Nepomuckého pri malej železničnej stanici, Pod-

zemie Bethlenovho domu Stredoslovenskej galérie či Pivnicu reštaurácie Kút.

Nasadnite na Festivalový vláčik

V sobotu bude počas celého dňa pripravený aj tematický vláčik Neusohl Express, ktorý prepojí viacero lokalít CO úkrytu v Sásovej, Medeného hámra a Kaštiela Radvanských. V CO úkryte a Kaštieli Radvanských čakajú na návštevníkov aj komentované prehliadky. V Medenom hámri sobotňajší program pripomenie Veľký požiar z roku 1761. Vo večerných hodinách pozývajú všetkých zapojiť sa do fakľového sprievodu, ktorý povedie na Námestie SNP.

» **ren**

CSS EDEN
Centrum sociálnych služieb

PONÚKAME
priestory na športové aktivity:
OUTDOOR – ihrisko a záhrada INDOOR - telocvičňa

- teambuildingové akcie v krásnej záhrade
- posedenie v altánku
- grilovanie, opekačka
- vieme zapožičať športové náčinie (futbal, volejbal, florbal, bedminton, ping-pong, basketbal, lukostreľba)



V PRÍPADE NEPRIAZNIVÉHO POČASIA POSEDENIE V TELOCVIČNI

CSS EDEN Liptovský Hrádok

tel.: **0907 732 775** • e-mail: **csseden.ekonom@vuczilina.sk** • web: **www.csseden.sk**

Jún patrí jednému srdcu

Jún má v katolíckom kalendári svoj nezameniteľný symbol. Je ním srdce. Konkrétne Ježišovo srdce. Srdce si spájame s láskou, súcitom, vernosťou či odvahou. V biblickom jazyku však nie je iba miestom citov. Označuje vnútro človeka: jeho túžby, pamäť, vôľu, rozum aj schopnosť rozhodovať sa. Keď Biblia hovorí o srdci, myslí celého človeka.

Kresťanská tradícia sa nezastavila pri srdci ako symbole. Postupne ho spojila priamo s Ježišom a s jeho láskou k človeku. Ježišovo srdce ukazuje obraz Boha, ktorý sa nepribližuje chladne ani vzdialene, ale s láskou a súcitom. Úcta k Božskému Srdcu je tak pre katolíkov vyjadrením dôvery v Božiu lásku, ktorá zachraňuje človeka. Ako však táto úcta vznikla?

Korene má už v stredovekej mystike, no svoju modernú podobu nadobudla až v 17. storočí vo francúzskom mestečku Paray-le-Monial. Rehoľnícke Margite Márie Alacoque sa zjavoval Kristus a ukazoval jej svoje srdce. Videla ho ovinuté trnami, v plameňoch, s krvácajúcou ranou. Počula slová: „Hľa, toto Srdce, ktoré tak veľmi milovalo ľudí, ktoré nič nešetilo, ba aj samo seba strávil, len aby im svedčilo o svojej láske.“

Margitin duchovný sprievodca, jezuita Claude de la Colombière, prispel k tomu,

aby sa z miestnej zbožnosti postupne stalo široké hnutie. Rím spočiatku váhal. Najprv povolil sviatok len pre niektoré krajiny a rehole; univerzálnym pre celú cirkev ho urobil až pápež Pius IX. v roku 1856. Koncom 19. storočia zasvätil pápež Lev XIII. Božskému Srdcu symbolicky celé ľudstvo. Obraz horiaceho srdca sa odvtedy objavuje na obrazoch, v sochárstve, v názvoch nemocníc, škôl aj celých mestských štvrtí.

Sviatok Najsvätejšieho Srdca Ježišovo je pohyblivý. Viaz sa na dátum Veľkej noci a tento rok pripadá na piatok 12. júna. Pre veriacich je to slávnosť. Pre ostatných môže byť pozvánkou všimnúť si, ako si kultúry ukladajú svoje najdôležitejšie hodnoty do jednoduchých symbolov. Napríklad do obrazu srdca, ktoré hovorí o láske silnejšej než ľudská ľahostajnosť.

www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN
» ACN

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

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov
Oplechovanie Frézovanie Obhliadka komínov od 15€ / m zdarma
tel: 0907 265 361

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

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

STRIEKANÉ IZOLÁCIE
12,50 €/m²
pur penou, hrúbka 20 cm
0,58 €/m² hrúbka 1 cm
• najlepší pomer kvalita/cena
• predĺžená záruka na 60 mesiacov
• diagnostika zatepovaných konštrukcií v cene
MONTÁŽ SADOROKARTÓNU 9,50€/m²

AKCIA
omietky pucovka od 5,05€ s materiálom
Partner firmy Stavpoč Jendrol'
STAVEBNÉ PRÁCE
tel: 0915 363 983
POTERY A STROJOVÉ OMIETKY
IZOLÁCIA PODKROVIA
tel: +48 665 719 051

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO
»Kúpim továrenský traktor alebo malotraktor, môže byť aj starý, nepojazdný. Tel. 0949 350 195
»Kúpim motocykle Jawa/ČZ/Simson/Babetta/Pionier/Stadion aj iné... 0949 371 361
2 ELEKTRO, TECHNIKA
»kupim zvaracku ks 200,250,350, triodyn 0949386463
6 HOBBY A ŠPORT
»KÚPIM VOJENSKU VZDUCHOVKU PONUKNI-TE.0949505827
»Kupim akekoľvek zlate a strieborne mince,sperky,-hodinky,príbory,zlate zuby,-mostiky,korunky,zlomkove zlato a stare vojenske významenania tel.0915 627 285 .

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 spoločným spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

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

Číslo rubrik:

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

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradíte písmena „Li“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

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

kamstav
kompletné kamenárske služby
www.kamenarstvo-kamstav.sk
B. BYSTRICA, J.KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU
Radi Vás navštívime: 0917 216 390, 0907 840 778
SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

Výroba kuchynských pracovných dosiek, krbov, schodov, parapiet z materiálov mramor, žula, travertíny, quartzit, umelý kameň, onyx
-50% na všetky pomníky
OBHĽADKA ZDARMA
CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

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

Prinášame rady odborníkov

Rozlúčte sa s nikotínom

Vedeli ste, že keď skončujete s fajčením, pozitívne účinky sa prejavujú takmer okamžite? Už do 20 minút sa normalizuje srdcová frekvencia a krvný tlak, v priebehu týždňov sa zlepšuje krvný obeh a funkcia pľúc a z dlhodobého hľadiska výrazne klesá riziko srdcovo-cievnych aj onkologických ochorení. Pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku to na sociálnej sieti uviedlo Ministerstvo zdravotníctva SR.

Ak chcete prestať s fajčením, nemusíte na to byť sami. Úrad verejného zdravotníctva SR prevádzkuje telefonickú Linku pomoci na odvykanie od fajčenia, ktorá funguje na telefónnom čísle **0908 222 722**. Na linku môžu záujemcovia volať v pracovných dňoch od 8.00 h do 15.00 h. Volajúcim poskytnú krátku intervenciu zameranú na posilnenie motivácie prestať fajčiť a v prípade záujmu o odbornú pomoc im odporučia bezplatnú poradňu pre odvykanie od fajčenia v mieste bydliska alebo v jeho blízkosti.

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR zároveň ponúkajú zopár užitočných rád:

Ako sa zbaviť návyku?

• **Rozhodnite sa prestať** – Ak sa chcete zbaviť svojej závislosti, musíte si uvedo-

miť, že potrebujete zmeniť svoje doterajšie návyky - napríklad fajčiť hneď po zobudení, pri pití kávy, po jedle, pri telefonovaní a podobne. Návyky môžete nahradiť inými aktivitami, napríklad kávu vymeniť za čaj alebo iný nápoj, namiesto cigarety zjesť ovocie alebo žuť žuvačku, po jedle si namiesto fajčenia vyčistíte zuby. Odporúča sa piť veľa tekutín, ideálne čistou vodu, ktorá vyplavuje z tela nikotín.

• **Odstráňte veci, ktoré pripomínajú fajčenie** – vo svojom okolí odstráňte popolníky, zapalovače, cigarety, zahrievaný tabak, nikotínové vrecúška a podobne.

• **Podpora okolia** – je dobré pripraviť svoje okolie na to, že sa chystáte zbaviť tejto závislosti a požiadať o podporu. Tiež poprosť ostatných fajčiarov, aby vás neponúkali.

• **Vyvarujte sa nutkaniu na cigaretu** – počas prvých týždňov môžu vzniknúť abstinenčné príznaky, ktoré môžete prekonať napríklad nikotínovými žuvačkami, alebo náplastami.

• **Oslovte odborníkov** – v prípadoch, kedy si neviete sami pomôcť, je možné osloviť profesionálov na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva, ktorí majú s odvykaním od fajčenia bohaté skúsenos-



Ilustračné foto.

zdroj foto maxknoxvill pixabay

ti a vedieť vám poskytnúť odborné rady. Poradenstvo je bezplatné.

Ako zvládnuť abstinenčné príznaky:

• **Suché ústa, bolesť hrdla a jazyka** - Pite malé dúšky ľadovej vody, džúsu, siahnite po žuvačke.

• **Bolesť hlavy** - Doprajte si teplý kúpeľ alebo sprchu, aplikujte relaxačnú techniku.

• **Nepravidelná stolica** - Jedzte vlákninu, surové ovocie, zeleninu, celozrnné pečivo. Pite 6 – 8 pohárov vody denne.

• **Poruchy spánku** - Vynechajte kávu,

čaj, kolu po 18. hodine. Využite relaxačnú techniku.

• **Únava** - Doprajte si krátky spánok, oddýchnite si.

• **Hlad** - Pite vodu alebo nízkokalorické tekutiny. Jedzte nízkokalorickú stravu a vyhýbajte sa tukom.

• **Napätie a podráždenosť** - Choďte na prechádzky, dajte si horúci kúpeľ, relaxujte.

• **Kašeľ** - Pite teplé bylinkové čaje. Skúste cukríky proti kašľu bez cukru.

» ren

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

VIAM dražobná spoločnosť, s.r.o.

VYHLASUJE DOBROVOĽNÚ DRAŽBU NEHNUTEĽNOSTI

Miesto konania dražby: Hotel Áčko, Hrabovská cesta 34, 034 01 Ružomberok, miestnosť salónik - 1.posch., označenie dverí názvom: salónik, priebeh dražby overí **Notársky úrad JUDr. Jána Praznáka, ul. Námestie slobody č. 1735, 066 01 Humenné.**

Dátum a čas konania dražby: 10. júla 2026 o 11.00 hod.

Predmet dražby: byt č. 5 na 3. poschodi, ul. Kačkova 2/1, 034 95, Likavka

Najnižšie podanie: 40.300 € **Minimálne prihodenie:** 500€

Výška dražobnej zábezpeky: 1.000€

VIAM - dražobná spoločnosť, s.r.o., so sídlom Tr. SNP č. 39, 040 11 Košice, tel.: 0907 337 779, 0908 896 625
www.viamdrazobnaspolocnost.eu, viamdrazobna@gmail.com

INZERCIA

0908 792 859

DOVOZ NA ADRESU

kačky, husokačky, mládky, morky
brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

NÁTERY

STRIECH

0917 578 839

www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE RÍŇ

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

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

Zľava na materiál 40%

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

BEZPEČNOSTNÉ DVERE DO BYTOV

✓ montáž
✓ servis

☎ 0917 678 746

vchodove-dvere.sk



409€ + montáž



PÍLA VASILOV S.R.O.

PELETY BRIKETY

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt: 0907 105 008

PRÁVO NA
PRAVDU

ZOROSLAV KOLLÁR

- VEREJNÁ DISKUSIA
- PIATOK, 19. 6. 2026
- HALIGANDA, BELANSKÁ 580/1
LIPTOVSKÝ HRÁDOK
- 18:00

**OBYVATELIA
LIPTOVSKÉHO HRÁDKU!
PRÍĎTE ZISTIŤ,
PREČO SA HO
OLIGARCHOVIA
BOJA.**

www.pravonappravdu.sk

Odporúčania na farmakologickú liečbu obezity

Najnovšie usmernenia k farmakologickej liečbe obezity Európskej spoločnosti pre štúdium obezity (EASO), ktorých spoluautorkou je aj zástupkyňa zo Slovenska, nedávno vyšli v jednom z najprestížnejších časopisov v oblasti translačnej medicíny na svete Nature Medicine. Na záveroch článku sa podieľala docentka Ľubomíra Fábryová, prezidentka Slovenskej obezitologickej asociácie (SOA), prvá viceprezidentka EASO zo Slovenska a zároveň odborníčka na diabetológiu Biomedicínskeho centra Slovenskej akadémie vied, v. v. i. (BMC SAV).

„Obezita je chronické ochorenie, ktoré si vyžaduje dlhodobý manažment. Podľa aktuálnych odhadov budú mať v roku 2030 problém s nadváhou alebo obezitou takmer tri milióny Slovákov, takže riešenie tohto problému je veľmi naliehavé. Manažment obezity musí byť komplexný, včasný, dlhodobý a udržateľný,“ hovorí Ľubomíra Fábryová.

Článok v Nature Medicine je aktualizáciou usmernení EASO z roku 2025. Išlo o prvé odporúčanie, ktoré nebolo zamerané iba na redukciu hmotnosti, ale aj na efekt farmakologickej liečby na mechanické a metabolické komplikácie súvisiace s obezitou. Odporúčanie vyhodnocuje najaktuálnejšie dostupné údaje a fakty založené na medicíne dôkazov. Aktualizácia z mája 2026 posudzuje nové dôkazy a štúdie o vplyvoch liekov na redukciu

hmotnosti pri ochorení pečene. Konštatuje, že pri metabolicky asociovanej steatotick chorobe pečene (MASLD), ako aj pri fibróze pečene nastalo pri liečbe semaglutidom zlepšenie.

„Obezita je jednou z hlavných príčin zhoršovania zdravia populácie a je vstupnou bránou pre rozvoj ďalších ochorení – od kardiovaskulárnych chorôb až po metabolické, niektoré onkologické a neurodegeneratívne ochorenia. Význam farmakoterapie v komplexnom manažmente pacientov s obezitou podčiarkuje aj fakt, že od polovice júna bude mať Francúzsko ako prvá krajina v Európskej únii farmakologickú liečbu obezity hradenú z verejného zdravotného poistenia,“ dodáva docentka Ľubomíra Fábryová.

V BMC SAV už od roku 2022 funguje prvé centrum pre manažment obezity akreditované EASO na Slovensku. Vedci a vedkyne, ako aj lekári a lekárkyně skúmajú príčiny vzniku a následky obezity, hľadajú možnosti intervencie a pacientom s obezitou poskytujú komplexnú starostlivosť, ktorá zahŕňa oblasť výživy, cvičenie a koučing. » ren

Docentka Ľubomíra Fábryová. zdroj foto archív Ľ. Fábryovej



Brhlovské podlievané buchty

Do Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska bolo v uplynulých dňoch zapísaných ďalších sedem prvkov. Medzi nimi aj Brhlovské podlievané buchty. Celkovo je v Reprezentatívnom zozname nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska zapísaných 57 prvkov.

Brhlovské podlievané buchty pochádzajú z Brhloviec nachádzajúcich sa v Nitrianskom kraji v okrese Levice. Majú guľatý tvar, sú pripravované z hladkej múky, plnené slivkovým lekvárom a vysmážajú ich v tuku. Existuje však rozdiel medzi nimi a inými druhmi pečiva známymi v tradičnej kulinárskej kultúre Slovenska, ktoré sú tiež vysmážané v tuku. Ten spočíva v tom, že sa na záver vysmážania buchty podľujú vodou a prikryjú pokrievkou, aby sa sparili. Vďaka sparieniu získajú chrumkavý povrch a vo vnútri zostanú mäkké. Povrch buchiet sa ešte za horúca celý obalí v štyroch rôznych posýpkach – makovej, orechovej, škoricovej alebo kakaovej.

Recept má už osemdesiat rokov

Ide o oživený 80 rokov starý lokálny recept na buchty, ktorý sa v minulosti pripravoval najmä pri sviatočných rodinných a spoločenských príležitostiach. Do tajomstiev výroby Brhlovských podlievaných buchiet sú v nejednej rodine zapojené aj tri generácie. Cez leto je potrebné navariť v kotloch slivkový lekvár, aby bolo po celý rok čím naplňať buchty. Pri samotnej príprave buchiet pomáhajú rodinní príslušníci s mletím maku

a orechov, s vykúrením miestnosti, v ktorej kysne cesto na buchty, s pokladaním lekváru na cesto a zabalením ho do buchtičky a napokon s obaľovaním v posýpkach. Najšikovnejší si trúfajú vyskúšať proces podlievania, keď pridávajú vodu do oleja.

Reprezentatívny zoznam nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska je súpisom významných prvkov a praktík nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska. Zápis do reprezentatívneho zoznamu predstavuje ocenenie týchto mimoriadnych prvkov a praktík, ktoré sú uznávané spoločnosťami, komunitami a jednotlivcami a existujú v súlade s univerzálnymi prijatými princípmi ľudských práv, rovnosti, podpory a vzájomnej úcty medzi kultúrnymi spoločenstvami. Prvky jestvujú v súlade s prostredím a historickým ukotvením spoločenstiev a poskytujú im pocit kontinuity a identity. Zároveň podporujú kultúrnu rozmanitosť a tvorivosť.

Informácie a foto poskytl Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru pri SLUK-u

» ren



Vyprážanie buchiet v bravčovej masti alebo oleji. autor foto Mária Švecová

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ

DUB ŠEDÝ

ORECH MATNÝ

DUB VZOR

ANTRACIT

BIELE VZOR

v ponuke aj **hladké dvere** a odtieň Wenge

AKCIA 460 €
kovanie **ZDARMA**
zameranie **ZDARMA**
v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

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

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

www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

WWW.REGIONPRESS.SK

PEKNÝ DOM

→ NÁTERY STRIECH A FASÁD
→ VÝMENA ŽLABOV, OPRAVA KOMÍNOV
→ ČISTENIE STRIECH

rod. domy • byt. domy • obch. priestory • haly, kostoly

0940 16 77 55

REALIZUJEME

- VÝSTAVBA RODINNÝCH DOMOV NA KĽÚČ
- STROJOVÉ OMIETKY

info@oravastavgroup.sk
www.oravastavgroup.sk
0904 194 814

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

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

			5			9		
S		9				2		7
U		3				5		
D			3	8	9			
O				5			6	4
K						7	9	3
U		4				2		
				3	5			6
					6	7	8	5

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



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

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



98-0004

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

0800 162 162

www.stannah.sk

91-0002



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA
FASÁDA**



BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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

68-001

LK-Servis
Slovakia, s.r.o.

UŽ VIAC
AKO **20**
ROKOV
S VAMI

**VNÚTORNÉ A VONKAJŠIE
TIENENIE**

Od **99€** Na splátky **BEZ NAVÝŠENIA**

0915 863 995 www.lk-servis.sk

66-0150



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

91-0071

ABA
INNOVATOR

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

zastavenie sadania budov

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «



TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com

66-0133