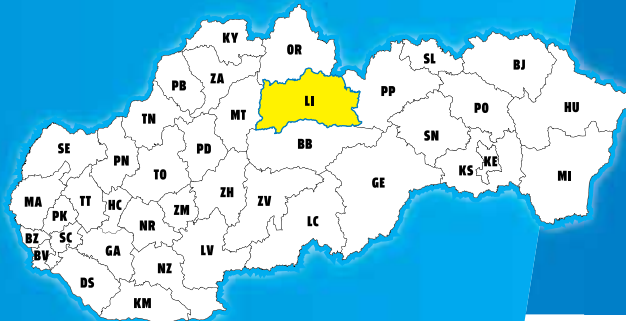


LIPTOVSKO

MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

DOMÁCI TECHNIK

EXTERIÉROVÉ MALOVANIE
(plotov, brán, zábradlí, okien, dverí,...)
STAROSTLIVOSŤ O ZÁHRADU

0952 247 926 | petolahky@gmail.com

BASIL
Kvalita, ktorá vydrží.

NÁTERY A ČISTENIE STRIECH

ČISTENIE STRIECH 2,90 €/m²

NÁTER STRIECH 11,90 €/m²

OBHLIADKA A CENOVÁ PONUKA ZDARMA

0911 269 334 | basil.sk

FAGAN S.R.O. **VIDEO SLUŽBY**

LETECKÉ ZÁBERY Z DRONU
LEGÁLNE
s licenciou na výkon leteckých prác

Jožo FAŠANOK 0905 666 303 | www.jozofasanok.sk

ČISTENIE HROBOV

1hrob 60€ 2hrob 85€
IMPREGNÁCIA ZDARMA
www.cisteniehrobu.sk
0940 653 651 0919 205 521
Ing. Miroslav Greisiger
AKCIA PLATÍ DO 31.7.2026!!

Kompletné čistenie domov a bytov

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

0918 061 322

AUTOFÓLIE

Montáž a lepenie
0907 456 227

LNŠP
MUDr. Ivana Stodolu
Lipt. Mikuláš ponúka

k prenájmu formou priameho nájmu nebytových priestorov za účelom umiestnenia občerstvovacieho automatu.

(Podmienky v plnom znení je možné nájsť na:
www.nsplm.sk,
www.zilinskazupa.sk a na úradnej tabuli LNŠP a ŽSK.)

Príjeme do pracovného pomeru.

KRAJČÍRKU ŠIČKU
plat dohodou

+421 905 479 675

Dosekávajúce dátumov úmrtia rok 80€ dátum 100€
Text 9€/znak
Obnova písma 1,20€/znak
www.cisteniehrobu.sk
0940 653 651
AKCIA PLATÍ DO 31.7.2026!!

EUROGLASS

VÝMENNÉ Miesto

BOMBIČKY CO2 a NO2
šľahačkové, sifónové
sodabubble
výrobníky sódy

+421 903 520 992 | Mostová 7 | Ružomberok

www.nabytok-prestige.sk

Prestige

Plavisko 7, Ružomberok, Tel: 0948 073 123

Už aj Akciové kuchyne na mieru !

€ 239,-

€ 56,-

Detská stolička

Polohovacie **KRESLO**

Dĺžka 186 cm

€ 173,-

Trojmiestna rozkladacia pohovka

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

LIPTOVSKO
MIKULÁŠKO-RUŽOMBERKO

EV 6219/24

Najbližšie k ľuďom

vychádza 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, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sienica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Ľubela, Partizánska Ľupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlchy, Vlady-Krmeš, Vlašky, Žavažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka

nepámy týždeň:

Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Palúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sienica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Ľubela, Partizánska Ľupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlchy, Vlady-Krmeš, Vlašky, Žavažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka

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

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

Západné Slovensko

BB	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANČANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽČANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇČANSKO-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	LUČENEC-KV-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-BS
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	LIUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

DÔLEŽITÝ MOST V BEŠEŇOVEJ JE ZREKONŠTRUOVANÝ



Žilinský samosprávny kraj ukončil rekonštrukciu mosta na ceste III/2213 v Bešeňovej. Ide o dôležitú dopravnú stavbu, ktorá bola pred obnovou v kategórii „veľmi zlý“ a jej oprava bola nevyhnutná.

Investícia vo výške viac ako 993-tisíc eur priniesla výrazné zlepšenie technického stavu mosta, vyššiu bezpečnosť, väčší komfort pre vodičov a lepšie dopravné prepojenie regiónu.

Na zlý stav mosta a potrebu jeho opravy sme spolu s kolegom z krajského zastupiteľstva a starostom Bešeňovej Martinom Baranom upozorňovali prakticky už od roku 2023. Som preto veľmi rád, že sa táto rekonštrukcia podarila dotiahnuť do úspešného konca.

PENIAZE NA VEĽKOPLOŠNÉ OPRAVY CIEST SCHVÁLENÉ



JUDr. Ľubomír Kubáň,
poslanec Zastupiteľstva ŽSK
a primátor Ružomberka

Pri doprave ešte zostanem. Spolu s mojim zástupcom Róbertom Kolárom a starostom Bešeňovej Martinom Baranom sme sa v pondelok 6. júla 2026 zúčastnili zasadnutia Zastupiteľstva Žilinského samosprávneho kraja (ŽSK) v Žiline. Potešilo ma, že v rámci druhej tohtoročnej úpravy rozpočtu ŽSK boli vyčlenené peniaze aj na opravy ciest II. a III. triedy, o ktoré dlhodobo žiadam.

Opravené budú úseky ciest v Hrboltovej, v Liskovej, v Liptovskej Štiavnici, medzi Liptovskou Osadou a Liptovskými Revúcami a v Štiavničke.

Levit s.r.o.

LIPTÁČIK V PASÁŽI

WISNIOWSKI

viditeľne viac



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

OD 1. 7. SME V NOVÝCH PRIESTOROCH!!!
MODOM, 1. Mája 4313 Liptovský Mikuláš

info@levit.sk, www.levit.sk, 0917 546 147

TEPLO NA ZIMU
bez starostí

KVALITNÉ BUKOVÉ BRIKETY
A PRÉMIOVÉ PELETY

Doprava ZDARMA
v rámci okresu
RK, LM a PP

100% buk
dlhé horenie
vysoká výhrevnosť

282€/960 kg

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

EKO LIPTOV
KVALITNÉ
BRIKETY A PELETY

Pre úsporné a čisté kúrenie

Bukové brikety
Smrekové pelety

nízka popolnatosť
vysoká výhrevnosť
kvalita A1

412€/1005 kg

OBJEDNAJTE

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

0917 457 889



+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

BRIKETY - UHLIE
EKOHRÁŠOK
PALETOVANÉ DREVO
BRIKETY AJ NA PALETE

Uholné sklady Ružomberok
Bystrická cesta - oproti Shell

UHLIE JE POD STRECHOU

OBJEDNÁVKY: 0907 674 081

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

0915 628 451
0908 231 689

HORO-VER

ŠPECIÁLNE VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE



- montážne práce
- natieranie striech
- výmena žľab. zvodov
- renovácia komínov
- výkopové práce
- zatepľovanie RD

NATIERANIE FASÁD • ČISTENIE FASÁD
PROTIPLESŇOVÝ NÁTER
NATIERANIE STRIECH UŽ OD 6,50 €/M2



HORO-VER
0903 106 853
0949 413 476



od pondelka 13. 7. do 19. 7.

Líder v čerstvosti* a nízkych cenách.



Najnižšia
cena v Lidl
tento rok

bezjadierková



-55 %
1.99
4.49

s Lidl Plus

1.79
4.49



-63 %

0.65
1.79

Bezjadierková
červená dyňa
cena za 1 kg



-39 %

3.99
6.59

Kuracie
stehenné rezne
cena za 1 kg
bez kostí a kože



-45 %

2.99
5.49

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kostí

**Zvolenský 200 g
smotanový jogurt**
200 g, rôzne druhy
(100 g = 0,25)
(LP: 100 g = 0,23)

UŠETRITE*
-39 %
0.49

od 2 kusov
UŠETRITE*
-44 %



0.45

Kofola Originál

4 x 2,25 l = 9 l
+ záloh za
obaly 0,60 €
(1 l = 0,67)

2,25 l
1 kus iba
1,50 €

UŠETRITE*
-28 %

5.99



*Úspora v odporúčanej odporúčanej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

PARKSIDE

aj online

PARKSIDE
Aku strunová
kosačka, 20 V
kus, bez batérie

**CENOVÝ
TRHÁK**

19.99



Zaručená kvalita. Čistá chuť.



**VYBRANÉ
oriešky**

s Lidl Plus až do

-50 %



Alesto patrí k životu.

Alesto



*Potvrďuje to prieskum agentúry NMS Market Research Slovakia, realizovaný v období od 14. 5. do 19. 5. 2026 na vzorke 2 002 respondentov.

Na otázku, ktorý z obchodných reťazcov na Slovensku považujú za cenového lídra, uriedlo spontánne najviac - až 40 % opýtaných - práve LIDL.

Ponuka tovaru v letáku platí od 13. 7. do 19. 7. 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.

Viac na www.lidl.sk

POKRÝVAČSKÉ A KLAMPIARSKÉ PRÁCE STIECH



- Montáž strešných okien
- Predaj odkvapového systému a ohýbanie plechov do dĺžky 4 metrov
- Prerábanie malých staveb. prác

JÁN KLIMO, 0915 746 313, jk.klimo@gmail.com

ŠTIEPANÉ
PALIVOVÉ DREVO
33 CM DLHÉ
0918 561 609

SMREK
43€/PRM

BUK
64€/PRM



FÚKANÉ IZOLÁCIE

STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY

0951 387 690



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
rcranes@gmail.com, www.rcrane.sk



INTERNET SERVICE PROVIDER
Liptov a Orava

SME TU PRE VÁS S RÝCHLOSTOU SVETLA

OPTICKÝ INTERNET
od RužANET-u už aj vo Vašej obci

od 10,99€

ZAŽITE SKUTOČNÚ RÝCHLOSŤ A SPOĽAHLIVOSŤ
PRIPOJENIA DO ONLINE SVETA.

MÁTE VIAZANOSŤ?

NEVADÍ, POČAS NEJ VÁS
PRIPOJÍME ÚPLNE ZADARMO

**S TELEVÍZIOU NA
6 MESIACOV ZADARMO**



INTERNET



TELEVÍZIA
S ARCHÍVOM



TELEFÓN



KAMEROVÉ
SYSTÉMY

PRE OBJEDNANIE
PRIPOJENIA
NÁS KONTAKTUJTE

0907 120 220
optika@ruzanet.sk
www.ruzanet.sk

ALLO S.R.O.

0907 843 502

www.uhlieallo.sk

**RÝCHLE
DODANIE**

Spoločnosť, rýchlo a včas

Doprava uhlia od 2 t ZADARMO

Ružomberok



PONÚKAME:

PALIVÁ:

ŠTRKY, PIESKY A ZEMINA

DREVO
(mäkké a tvrdé
štiepané v rôznych
dĺžkach)

PELETY
415€/975kg

**DREVENÉ
BRIKETY**
AKCIA!

UHLIE
(čierné uhlie, uhoľné brikety,
ekohrášok čierny,
ekohrášok hnedý, kokos)

ŠTRKY, PIESKY A ZEMINA



280€/960kg

319€/t.



RÝCHLE
DODANIE

KVALITNÉ
PALIVÁ

VYSOKÁ
VYHREVNOSŤ

VÝHODNÉ
CENY

TEPLO
PRE VÁS DOMOV

PREVÁDZKA
RUŽOMBEROK
PREVÁDZKA
TVRDOŠÍN

rbr
betón

0917 059 059

www.rbrbeton.sk
dispecer@rbrbeton.sk

VÝROBA, DOPRAVA A ČERPANIE BETÓNOVÝCH ZMESÍ

Optimálna teplota v interiéri

Letné horúčavy a extrémne vysoké teploty nás vedia poriadne potrápiť. Aby sme ich ľahšie zvládli, je dôležité udržiavať v interiéri optimálnu teplotu. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR ponúkajú v tejto súvislosti na sociálnej sieti užitočné rady:

Odporúča sa udržiavať v interiéri teplotu pod 32 °C počas dňa, v noci by izbová teplota nemala prekročiť 24 °C. Regulácia teploty je obzvlášť dôležitá v prítomnosti detí, seniorov nad 65 rokov a chronicky chorých. Vo vyhláske Ministerstva zdravotníctva SR je uvedené, že počas teplého obdobia roka je optimálna teplota 25 - 28 °C a prípustná 20 - 29 °C.

Domovy a pracoviská zabezpečte pred prehrievaním, napríklad pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná tieniacimi žalúziami alebo roletami. Odpojte čo najviac elektrických zariadení, ktorých používanie nie je v tom čase nevyhnutné. Zo zariadení totiž môže sálať teplo a môže tak dochádzať k zohrievaniu vzduchu v interiéri.

Najvhodnejším a najprirodzenejším spôsobom na zvýšenie prúdenia vzduchu v izbe je vetranie. Odporúčame vetrať priestory v nočných alebo v skorých ranných hodinách. Počas dňa neotvárajte okno, pokiaľ to nie je nevyhnutné.

Ak sa rozhodnete používať ventilátory, je potrebné ich umiestniť a nasmerovať mimo

prítomných osôb. Prúd vzduchu dlhší čas nasmerovaný do tváre prispieva k zápalom očí, uší, dutín, k bolestiam zubov a k ďalším zdravotným problémom.

Pri použití klimatizácie pozatvárajte dvere a okná. V prítomnosti detí dbajte, aby teplota nebola nastavená na príliš nízku hodnotu a aby chladný vzduch z klimatizácie nefúkal priamo na ne.

Dbajte na prísny režim čistenia klimatizačnej jednotky podľa pokynov výrobcu. Udržujte v čistote klimatizačnú jednotku, filtre a vzduchové prietoky. Výparník klimatizačnej jednotky dezinfikujte. Správnu údržbou klimatizácie predchádzate tomu, aby bola zdrojom choroboplodných mikroorganizmov v priestore.

Pri prechode z chladného do horúceho prostredia môže prísť k tzv. teplotnému šoku, ktorý dokáže celkovo oslabiť organizmus. Klimatizáciu je preto vhodné nastaviť tak, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím nebol vyšší ako 5, maximálne 7 °C. Pri prechode z vychladenej miestnosti do teplého vonkajšieho prostredia chvíľu zotrvať v neklimatizovanom priestore a až potom choďte von. Šok po opustení budovy viete zmierniť aj tým, ak sa pred odchodom von napijete, nie príliš chladného nápoja, najlepšie nechladienej minerálky.

» ren



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

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

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

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

STRIEKANÉ IZOLÁCIE
12,50 €/m² pur penou, hrúbka 20 cm
0,58 €/m² hrúbka 1 cm
• najlepší pomer kvality/cena
• predĺžená záruka na 60 mesiacov
• diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene
AKCIA omietky pucovka od 5,05€ s materiálom
Partner firmy Stavpoč Jendrol'
STAVEBNÉ PRÁCE tel: 0915 363 983
POTERY A STROJOVÉ OMIETKY
MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m²
ZATEPLOVANIE rodinných domov tel: +48 665 719 051

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

Paciga POHREBNÁ SLUŽBA

Dôstojná a pokojná rozlúčka už aj na Liptove.

Papiere, prevoz aj smútočný obrad.
Všetko vybavíme za vás, s pokojom a úctou.

NONSTOP LINKA 0903 596 364

Ester Šimerovej Martinčekovej 4506/4
Liptovský Mikuláš
www.paciga.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE DO BYTOV

✓ montáž
✓ servis

0917 678 746

AKCIA

409€ + montáž

vchodove-dvere.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ DUB ŠEDÝ ORECH MATNÝ DUB VZOR ANTRACIT BIELE VZOR

AKCIA od 480€
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge všetky dvere SKLADOM

odborná montáž s licenciou technickej služby ob polície SR
www.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0917 56 36 12
0911 60 20 40 • Sídliisko Terasa, Sokolovská 5 | Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰

STRECHY

NÁTER STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
VÝMENA DAŽDOVÝCH ŽLABOV
VÝMENA STREŠNEJ KRYTINY

0905 111 637

HECHT®

špecialista na záhradu

**NAVIGOVAŤ DO
PREDAJNE**



RUŽOMBEROK

BYSTRICKÁ CESTA 182/49, 034 01

**OTVORENÉ
DENNE
8:00–20:00**



**platnosť akcie
15. – 28. 07. 2026**

AKU PÍLKA

HECHT 99123

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

**20V 2Ah akumulátor
a rýchlonabíjačka
zdarma**



~~99,99**~~

49,99*

BENZÍNOVÁ KOSAČKA

HECHT 5534 SWE

- + silný a tichý motor 173 cm³
- + záběr 51 cm
- + kolesá 8/11"
- + kôš 60 l



variátor pojazdu

5in1

~~459,99**~~

299,99*



* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 15. – 28. 07. 2026
Do akcie je určených 150 ks HECHT 5534 SWE, 300 ks HECHT 99123 (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 20 % NA SKÚTRE A ELEKTROKOLOBEŽKY



VÝPREDAJ

15. – 28. 07. 2026
alebo do vypredania zásob

POVRCHOVÉ ČERPADLO HECHT 3080



príkon 800 W
max. tlak 4 bar
max. výtlak 40 m
max. prietok 3200 l/h

úžitková
voda

~~69,99 €**~~
59,99 €*

PRÍMYSELNÝ VYSÁVAČ HECHT 8335 Z



príkon 1400 W
sací výkon 18 kPa
objem nádrže 35 l
hadica 1,5 m

možné použiť
ako fukár

~~74,99 €**~~
64,99 €*

POKOSOVÁ PÍLA HECHT 813



príkon 1400 W
priemer kotúča 210 mm
natáčanie stola -45° / 0° / 45°
pokosové rezy 90°-45°
doláva

integrovateľný
laser

~~84,99 €**~~
74,99 €*

ZÁPRAŽNÝ VOZÍK HECHT 52184



rozmery korby 97x51,5x42 cm
kolesá 10"x350-4
max. zaťaženie 250 kg
hmotnosť 23 kg

180 l

~~104,99 €**~~
89,99 €*

INVERTOROVÁ ZVÁRAČKA HECHT 1826

auto hot-start



vstupná kapacita 6 kVA
zvárací prúd 20-160 A
zváracie napätie 26,4 V
priemer elektród 1-4 mm

~~104,99 €**~~
94,99 €*

SDS MAX VŔTACIE KLADIVO HECHT 1069



príkon 1600 W
otáčky bez zaťaženia 660/min
príklep 3800/min
hmotnosť 7,3 kg



~~109,99 €**~~
99,99 €*

BEZOLEJOVÝ KOMPRESOR HECHT 20171



príkon 1,1 kW
max. sací výkon 159 l/min.
max. tlak 8 bar
nádrž 6 l

tichá
prevádzka

~~109,99 €**~~
99,99 €*

MOTOROVÝ PLOTOSTRIH HECHT 9245

laserom
rezaná lišta

otočná
rukoväť



objem 25,4 cm³
max. Ø strihu 22 mm
celková dĺžka lišty 70 cm
hmotnosť 5,4 kg

~~124,99 €**~~
99,99 €*

BENZÍNOVÁ KOSAČKA HECHT 5408



objem 80 cm³
záber 41 cm
výška zdvihu 25-65 mm
kôš 45 l

4-takt

~~154,99 €**~~
134,99 €*

CHRBTOVÝ POSTREKOVÁČ HECHT 433



objem 24,5 cm³
objem nádrže 15 l
prietok ≤7 l/min

postrekovacia
trubica 120 cm

~~209,99 €**~~
179,99 €*

BENZÍNOVÝ KROVINOREZ HECHT 150

objem 51,7 cm³
záber s kotúčom / strunou 30 / 43 cm
hmotnosť 10 kg



antivibračný
systém

~~209,99 €**~~
189,99 €*

PLYNOVÝ GRIL HECHT FIREWOOD 3



rozmery grilu 130 x 56 x 106 cm
rozmery roštu 62 x 41 cm
celkový výkon horákov 10,5 kW

liatinový
rošt

~~269,99 €**~~
239,99 €*

JEDNOFÁZOVÝ GENERÁTOR HECHT GG 3300W

zásuvky
1x 12 V DC,
2x 230 V



motor 223 cm³
prúd 12/230 V 9 / 13 A
max. el. výkon 3800 W
nádrž 15 l

sklápacie
madlo

~~389,99 €**~~
369,99 €*

AKU ŠTVORKOLKA HECHT 56150 HURON



accu 60 V / 20 Ah, 1200 W
rozmery 145x102x96 cm
max. zaťaženie 120 kg
max. rýchlosť 45 km/h

ťažné
zariadenie

~~1464,99 €**~~
1299,99 €*



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

Už si vyskúšal **Swipe Bet** ?

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 BET

Swajpni a pokračuj. Nový spôsob výberu športových stávok prichádza na TIPOSBET

Mobilné aplikácie nás naučili prejavovať sympatie tak, že stačí potiahnuť prstom doľava alebo doprava. Rovnaký princíp teraz prichádza aj do sveta športových stávok. TIPOSBET predstavil novú funkciu **Swipe Bet**, ktorá prináša zjednodušenie prehliadania vybraných športových udalostí.

Namiesto zdĺhavého preklikávania ponuky sa na obrazovke postupne zobrazujú predpripravené zápasy. Zaujal vás niektorý z nich? Potiahnite doprava a udalosť sa pridá na váš tiket. Nie je to zápas podľa vášho gusta? Potiahnutím doľava prejdete na ďalšiu ponuku. Ovládanie je intuitívne a prispôbené práve na používateľa.

Swipe Bet stavia na jednoduchosti. Nie je potrebné prechádzať množstvo kategórií či vyhľadávať jednotlivé zápasy. Vybrané športové udalosti sa vám zobrazujú postupne a tak sa používateľ môže rozhodnúť, či ho konkrétny zápas zaujíma alebo nie.

Novinku nájdete v mobilnom prostredí TIPOSBET a rozširuje tak možnosti, ako si zostaviť tiket. Oceníte ju najmä ak sledujete šport na cestách alebo ak chcete mať prehľad o aktuálnej ponuke v prehľadnej forme.

TIPOSBET zároveň ponúka aj pestré bonusové ponuky. Ich aktuálne podmienky sú zverejnené na webovej stránke spoločnosti tipos.sk, preto je vhodné oboznámiť sa s nimi ešte pred ich využitím.

Športové stávky sú určené výlučne osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Kvalifikovalo sa Slovensko
na MS vo futbale 2026?

A: Áno

B: Nie

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



- Súťaž prebieha od piatku 10.7.2026 od 10:00 hod. do piatku 17.7.2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Drobné opravy, ktoré ste odkladali celé týždne? Teraz si ich môžete vyrobiť sami – okamžite!

ŠIJE SAMA!

Príliš dlhá nohavica na vašich nových nohaviciach? Roztrhnuté vrecko na vašej obľúbenej bunde? Alebo možno záves, ktorý treba opraviť pred príchodom hostí? Už nemusíte vyťahovať ťažký šijací stroj ani šiť ručne. HandyStich je mini šijací stroj s technológiou automatického riadenia šitia, ktorý vám umožní rýchlo dokončiť aj tie najzložitejšie úpravy. Aj keď nevíete, ako šiť!



SADA OBSAHUJE:
sada nití, navliekač nití do ihly, špendlík na veľké cievky

IBA TERAZ
97 29 €!

NENAHRADITEĽNÝ V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH

- Veľmi ľahký, praktický, tichý
- Automatické ovládanie stehov
- Automatické nastavenie napätia nite
- Zámok spínača
- Super tenká a odolná ihla
- Nastavovací gombík

PRIPRAVENÉ NA POUŽITIE IHNEĎ! MÔŽETE OPRAVIŤ VRECKO, PRIŠIŤ PÁS ALEBO PRIŠIŤ OBLIEČKU NA VANKÚŠ ČI OBRUS.



Zašijete si roztrhnutý šev na ceste von



Opravíte roztrhnuté vrecko



Oblečenie si môžete rýchlo skrátiť



Záclony skráťte bez zvesovania

Máte doma veci, ktoré potrebujú opravu a čakajú na ne už týždne? V každej domácnosti sa nájde takáto kopa! Problém je v tom, že ručné šitie je únavné a vytiahnuť veľký šijací stroj len na jednu opravu je príliš veľa práce. Výsledkom je, že vaša obľúbená sukňa stále čaká na nový zips a vy opäť odkladáte prišitie záplaty na nohavice vášho vnuka.

Čo keby ste mohli všetky tieto opravy robiť PRIAMO? Tento kompaktný mini šijací stroj sa zmestí do dlane a bol vytvorený tak, aby vám uľahčil šitie bez zbytočného oťaľania. Vytvorený podľa vzoru profesionálnych šijacích strojov, ponúka nastaviteľnú šírku stehu, hustotu stehu a napätie nite. Vďaka vstavanému elektromotoru môžete šiť rýchlo a bez námahy.

Výkonný mini stroj: ŠIJE AKÝKOL'VEK MATERIÁL!

Mini stroj **HandyStich** môžete ovládať jednou rukou: je ľahký, praktický a má tvarovaný tvar. Je ideálny na cesty a do akejkoľvek núdzovej situácie, keď potrebujete niečo rýchlo ušiť. Je pripravený na okamžité použitie a nevyhnutný všade tam, kam sa tradičný šijací stroj nedostane. Môžete ušiť roztrhaný prehoz na pohovku, záclony a závesy, ťažký obrus alebo roztrhnutý baldachýn bez toho, aby ste museli odstrániť celý kus látky a preniesť ho do stroja.

Prítláčna päťka stroja je navrhnutá tak, aby umožňovala šitie jemných látok, ako je hodváb a viskóza. Zároveň vysoký výkon a široký rozsah nastavenia stroja umožňujú opravy hrubších materiálov – môžete ho použiť na šitie niekoľkých vrstiev džínsoviny, plátna alebo dokonca kožených doplnkov.

Nemusíte vedieť šiť!

Nezáleží na tom, či šijete ako profesionál, alebo či nemáte veľa skúseností so šitím. **HandyStich** sa neuveriteľne ľahko používa! Vďaka technológii *Smooth Automatic* šije automaticky a upravuje šírku stehu, hustotu stehu a napätie nite. Celý proces bol maximálne zjednodušený: **jednoducho nastav-**

te zariadenie, stlačte tlačidlo a pohybujte strojom pozdĺž látky. S týmto strojom budete šiť ako skúsena krajčírka – aj keď ste to nikdy predtým nerobili!

Vybavenie, ktoré odporúčajú krajčírky

Mini šijací stroj – žiadny profesionálny krajčír sa bez neho nezaobíde! Tento praktický stroj, ktorý sa zmestí do dlane, je ideálny na konzultácie s klientmi alebo drobné úpravy. Ani kostýmní asistenti, stylisti a pracovníci na filmových scénach si nevedia predstaviť svoju prácu bez praktického nástroja na rýchle šitie a úpravy. **Využite ich skúsenosti a vyberte si spoľahlivé šijacie vybavenie, ktoré funguje v každej situácii!**

Nemusíte vyťahovať ťažký šijací stroj ani hľadať krajčírsku dielňu – **vďaka mini stroju zvládnete všetky úpravy bleskovo!** Len teraz je zariadenie dostupné v špeciálnej akcii: môžete si objednať mini stroj **len za 97 29 €**. Neváhajte a objednajte si HandyStich ešte dnes. **Je to stroj, ktorý sa oplatí mať vždy pri sebe!**

DO 17.07
o 70%
lacnejšie!

LETNÁ AKCIA!

Len do 17.07.2026 môžete získať mini stroj za propagačnú cenu **29 €!** Akcia sa vzťahuje na **100 kusov: rozhoduje poradie volajúcich.**

057/321 79 04

Po-Pia 8:00-20:00, So a Ne 9:00-19:00
(štandardná cena telefonického hovoru u daného operátora)



„Celý život som šila profesionálne, mala som vlastnú firmu a veľké stroje. Teraz šijem len príležitostne, pre svoju dcéru, znúcatá alebo susedu. A úprimne, už sa nemusím zaoberať ťažkým strojom, len aby som opravila nohavicu alebo roztrhnutý šev. Tento malý mini šijací stroj je pre mňa skutočnou záchranou. Je ľahký, praktický a moje ruky sa tak neunavujú, čo je v mojom veku veľmi dôležité. Ak potrebujem niečo rýchlo opraviť, vyberiem ho zo zásuvky a hneď urobím úpravy.“

Helena, 72,
krajčírka na
dôchodku



STAVEBNÉ PRÁCE

✓ KÚPEĽNE / OBKLADY ✓ DLAŽBY

BYTOVÉ JADRÁ, STIERKOVANIE, MAČOVANIE
BEZBARIÉROVÉ KÚPEĽNE
PLÁVAJÚCE PODLAHY, DVERE MONTÁŽ

📞 **0951 387 690**

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka
komínov od 15€ / m zdarma

**MONTÁŽ
V CELEJ SR**

tel: 0907 265 361

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDIEL

PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO

**SMREK
48€/prms**

**BUK
64€/prms**

0915 068 010

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

NÁTERY STRIECH

práce vo výškach

0917 578 839
www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE RÍŇ

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, sádrokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHĽADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

PÍLA VASILOV S.R.O.

PELETY BRIKETY

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt: 0907 105 008

VŠETKO SKLADOM

DOVOZ NA ADRESU

mládky, morky brojlerové kurniatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

INZERCIA

0908 792 859

ČISTENIE A NÁTERY STRIECH

0908 662 307 **www.pmwork.sk**

Digitálne technológie majú slúžiť všetkým

Moderné digitálne technológie nám dnes výrazne uľahčujú prácu, prinášajú nové druhy zábavy a umožňujú zachytiť a zdieľať vzácne okamihy s našimi blízkymi. A hoci pojmy ako e-mail, chat či livestream môžu na prvý pohľad pôsobiť technicky a odstrašujúco, v skutočnosti ide o jednoduché služby. Tie už dávno nie sú len doménou „nástročných“, ale prirodzene obohacujú život ľuďom všetkých vekových kategórií.

Technológie pre ľahší život

Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR (MIRRI SR) realizuje vďaka financiám z Plánu obnovy a odolnosti projekt Digitálni seniori. Projekt pomáha seniorom a znevýhodneným osobám získavať digitálne zručnosti potrebné pre moderný život. Cieľom projektu je vyškoliť viac ako 100 000 účastníkov do polovice roka 2026 – a tento cieľ sa postupne naplňa.

Slovník technologických pojmov

Aj takýmto témam sa účastníci projektu venujú – a postupne zisťujú, že „zložité“ pojmy sú v skutočnosti celkom jednoduché:

E-MAIL: Vyslovuje sa „ímejl“. Skratka z anglických slov electronic mail, čiže elektronická pošta. E-mail je vlastne taký elektronický list, ktorý sa posiela adresátom prostredníctvom internetu, namiesto klasickej pošty.

CHAT: Vyslovuje sa „čet“. Ide o anglické slovo, ktoré v preklade znamená hovoriť. Chat je elektronický rozhovor dvoch alebo viacerých ľudí v reálnom čase. Na chatovanie (četovanie) používame špeciálne služby alebo aplikácie, ako je napríklad WhatsApp, Viber, Skype a ďalšie.

LIVESTREAM: Vyslovuje sa „lajvstrím“. Tento anglický výraz označuje živé video vysielanie prostredníctvom internetu. Livestreamovať (lajvstrímovať) môže každý človek s prístupom na internet. Slúžia na to služby ako YouTube, Facebook, Instagram alebo TikTok a iné.

WEB: Vyslovuje sa „veb“. Preklad tohto anglického slova znamená sieť. Je to iný výraz pre internet, keďže internet tvorí sieť tisícok pospájaných počítačov po celom svete.

TABLET: Prenosný počítač, ktorý je zabudovaný v samotnom displeji. Displej je spravidla dotykový, čo umožňuje počítač ovládať.

DÁTOVÝ BALÍČEK: komunikácia mobilného zariadenia s internetom vyžaduje dáta na prenos informácií do a zo zariadenia. Tieto dáta sa predplácajú, rovnako ako minúty na telefonovanie, u mobilných operátorov.

Opatrnosť pri príprave a skladovaní potravín

„Obzvlášť v letnom období, ktoré sa spája s vyššími teplotami či cestovaním, môžete významne znížiť riziko ochorenia z potravín dodržiavaním niekoľkých jednoduchých zásad. Najdôležitejšie zásady prevencie sú spracované do takzvaných piatich kľúčov k bezpečnejším potravinám,“ hovorí a radí doktorka Katarína Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu výživy a bezpečnosť potravín.

Udržiavajte čistotu:

Umývajte a čistite všetky plochy a zariadenia používané na prípravu jedál. Chráňte priestory kuchyne a jedlo pred hmyzom, hlodavcami a inými zvieratami. Umývajte si ruky pred manipuláciou s potravinami a často aj počas prípravy jedla. Umývajte si ruky po použití toalety.

Prečo? Aj keď väčšina mikroorganizmov nespôsobuje choroby, nebezpečné mikroorganizmy môžeme nájsť v pôde, vode, u zvierat i u ľudí. Tieto mikroorganizmy sa prenášajú rukami, ale aj na utierkach a náradí, predovšetkým na doskách na krájanie, a aj ten najmenší kontakt ich môže preniesť do jedla a vyvolať choroby spôsobené jedlom.

Oddelujte surové potraviny a uvarené pokrmy

Oddelte surové mäso, hydinu a ryby od ostatných potravín. Používajte oddelené

náradie a pomôcky, ako napríklad nože a dosky na krájanie pre manipuláciu so surovými potravinami. Uskladňujte jedlo v nádobách - obaloch, aby ste zabránili kontaktu medzi surovinami a pripravenými jedlami.

Prečo? Surové potraviny, predovšetkým mäso, hydina a ryby, ako aj ich šťavy, môžu obsahovať nebezpečné mikroorganizmy, ktoré sa môžu prenášať na ostatné potraviny počas prípravy jedál a skladovania.

Buďte dôkladní pri varení a ohrievaní pokrmov

Potraviny dôkladne tepelne upravte, predovšetkým mäso, hydinu a ryby. Jedlá, ako sú napríklad polievky a vývary, priveďte do varu a presvedčte sa, či dosiahli teplotu aspoň 70 °C, u mäsa a hydiny sa presvedčte, či šťava je číra a nie ružová. Ideálne je používať teplomer. Uvarené jedlá dôkladne prihrievajte.

Prečo? Správna tepelná úprava zabíja takmer všetky nebezpečné mikroorganizmy. Štúdie preukázali, že varenie potravín pri teplote 70 °C môže pomôcť zaistiť ich bezpečnosť pre konzumáciu. Potraviny, ktoré vyžadujú zvláštnu pozornosť, sú mleté mäso, rolované pečené mäso, veľké kusy mäsa a celá hydina.

Skladujte potraviny pri bezpečnej teplote

• Pri nákupech sa snažte potraviny vyžadujúce chladenie či mrazenie transportovať

podľa možnosti v chladiacej taške a čo najskôr uskladniť v chladničke či v mrazničke.

- Rýchlo schlaďte v chladničke všetky uvarené a skaze podliehajúce potraviny (najlepšie pod 5 °C).
- Pred servírovaním udržiavajte jedlo horúce viac ako 60 °C.
- Neskladujte jedlá príliš dlhý čas, dokonca ani v chladničke.
- Nerozmrazujte potraviny pri izbovej teplote
- Pri cestovaní uprednostnite potraviny, ktoré si nevyžadujú chladenie, prípadne ich počas cesty uskladnite v prenosnej chladničke.

Prečo? Mikroorganizmy sa môžu množiť veľmi rýchlo, ak sa potraviny skladujú pri izbovej teplote. Tým, že sa teplota udržiava na hodnote pod 5 °C alebo nad 60 °C, rast mikroorganizmov sa spomaľuje alebo zastavuje. Niektoré nebezpečné mikroorganizmy sa však rozmnožujú aj pri teplote pod 5 °C.

Používajte zdravotne bezpečnú vodu a suroviny

Používajte zdravotne bezpečnú vodu. Vyberajte si čerstvé a zdravé potraviny a tie, ktoré boli vyrobené bezpečnými postupmi, ako je napríklad pasterizované mlieko. Umývajte ovocie a zeleninu pitnou vodou, týka sa to napríklad aj šupy melóna (pri porciovaní neumytého melóna si môžete nechtiac preniesť mikroorganizmy zo šupy melóna priamo na jeho jedlú časť).



Ilustračné foto. zdroj foto o89photoshootings pixabay

Nekonzumujte potraviny s narušeným obalom, zmeneným vzhľadom, farbou, chuťou alebo po uplynutí dátumu spotreby.

Prečo? Suroviny, vrátane vody a ľadu, môžu byť kontaminované nebezpečnými mikroorganizmami a chemikáliami. Toxické chemikálie sa môžu vytvárať v poškodených a plesnivých potravinách. Starostlivosť pri výbere potravín a jednoduché opatrenia, ako napríklad umývanie a šúpanie, môžu znížiť riziká.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR » ren

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

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

🇸🇰 slovenská firma

ZÁRUKA 20 ROKOV

BIG BEAN

BIGBEAN.SK

BIG BEAN, Logistická 8, 917 01 Trnava +421 910 315 415 info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

PRENÁJOM KÁVOVAROV

JURA E6 Malý automatický kávovar

1DEŇ	VÝKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

JURA X10 Veľký automatický kávovar

1DEŇ	VÝKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI +
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

SANREMO D8 Profesionálny plynový kávovar

1DEŇ	VÝKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €

FIORENTATO F64 Mlýnek

1DEŇ	VÝKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

17. júla 1989

Miloš Jakeš predniesol v plzeňskom kultúrnom dome Červený Hrádek svoj legendárny prejav **odsudzujúci požiadavky demokratizácie**

Výročia a udalosti

	2		8	3			7
S		1					
U	6			2			4
				4			
D							
O	7						
				6			8
K			4		1		6
U	1		6	3	4		9
	7					2	

			8		1		9
S		1		2			
U	9				6		
			4		3		9
D							
O	2	6					4
	8	7				3	6
K				4			
U						8	
			3	6	7	8	1

Hcete 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 spoľahlivý 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, drobných
 - 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 nahraďte písmena „LI“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Nepodceňujte množstvo tekutín a výber vhodných potravín

Pitný režim a stravovanie počas letných horúčav

Vysoké vonkajšie teploty sú tu a môžu spôsobiť ťažkosti prakticky každému z nás. Prinášajú rad zdravotných rizík od prehriatia organizmu, zdravotných komplikácií v podobe zvýšenej telesnej teploty, malátnosti, ospalosti, až po bolesti hlavy, závraty, nevoľnosť či zvracanie.

„Dodržiavaním základných pravidiel prevencie vieme následky horúčav vo veľkej miere eliminovať,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a prinášajú všetky dôležité informácie ohľadom pitnému režimu či vhodného výberu potravín.

Dodržiavajte pitný režim

Množstvo tekutín, ktoré organizmus potrebuje, je individuálne. Závisí napríklad od veku, pohlavia, telesnej hmotnosti, ale aj od telesnej aktivity, zloženia a množstva stravy, teploty ovzdušia či zdravotného stavu.

- Základom pitného režimu je čistá pitná voda. Sladené nápoje treba obmedzovať pre nadbytok cukru a kofeínu. Ideálna je preto obyčajná voda doplnená o minerálne vody.



Ilustračné foto.

zdroj foto kps7942 pixabay

- Počas horúčav sa odporúča vypiť minimálne 2-4 decilitre tekutín na 10 kilogramov hmotnosti, čo predstavuje približne 1,5 až 3 litre tekutín denne. Toto množstvo sa však zvyšuje u ľudí, ktorí pracujú fyzicky a viac sa potia.
- Piť by sa malo v menších dávkach, častejšie a ešte pred pocitom smädu. Dôležité je piť počas celého dňa, aby sa tekutiny do organizmu dostávali priebežne a v dostatočnom množstve.
- V horúčavách obmedzte nápoje s obsahom chinínu, kávu i alkohol, ktoré vám smäd neznižia a navyše podporia vylučovanie vody z organizmu.
- Pite skôr vlažné nápoje, nie ľadové.
- U starších ľudí počas horúčav často dochádza k nedostatočnému príjmu tekutín a nedostatočnej výžive. Vážne dopady horúčav a dehydratácie mnohokrát vidieť u tých seniorov, ktorí zostanú celý deň doma v rozhorúčenom byte bez čerstvého vzduchu.
- Najmä u detí dbajte na to, aby pili

pred, počas i po fyzickej námahe.

Pitný režim u malých detí

„Malým deťom, ktoré majú nedokonalne vyvinutý mechanizmus pocitu smädu, je potrebné často ponúkať vhodné tekutiny. Pre deti je na uhastenie smädu najlepšia čistá pitná voda, môžete ju striedať s neperlivými minerálnymi vodami a nesladenými ovocnými či bylinkovými čajmi. Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí aj od veku a hmotnosti. U novorodenca sa pohybuje od 60 do 100 ml na kilogram hmotnosti, u batolaťa 120 ml na kilogram, u dieťaťa v predškolskom veku je to 100 ml na kilogram a v školskom veku 70 ml na kilogram. Neskôr sa odporúča za 24 hodín vypiť cca 50 ml na kilogram hmotnosti,“ uviedla docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež.

Pitný režim u seniorov

„Mimoriadne dôležité je dodržiavanie pitného režimu aj pre seniorov. Ich organizmus obsahuje menej tekutín, orgány pracujú pomalšie a nedokážu vylučovať tekutiny spoločne s látkami z

metabolizmu. Aj oni často necítia smäd. Dennú dávku - približne 1,5 až 2 litre tekutín - by si mali rovnomerne rozložiť počas celého dňa. Najvhodnejšia je čistá pitná voda, pri výbere minerálnych vôd venujte zvýšenú pozornosť obsahu sodíka. Starší ľudia veľmi často trpia na vysoký krvný tlak a zvýšená koncentrácia sodíka vo vode by mohla ich zdravotný stav zhoršiť. Vo vyššom veku je dôležitý aj príjem vitamínov, ktoré môže senior dostať priamo v nápoji. Pitie ovocných nápojov (džúsov, nektárov) nie je vhodné pre pomerne vysoký obsah jednoduchých cukrov, čo jednak zvyšuje ich energetickú hodnotu a tiež vylučovanie vody z organizmu,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Nielen pre seniorov platí, že pitný režim okrem čistej vody možno doplniť aj o minerálne vody s obsahom rozpustných látok (RL) 200 – 500 mg/l, teda nízko mineralizované. Vody s obsahom RL



Ilustračné foto.

zdroj foto demisyang988 pixabay

nad 500 mg/l nepite trvalo a vo väčších množstvách. Vody s vysokou mineralizáciou a s vyšším obsahom sodíka nie sú vhodné okrem seniorov ani pre osoby s kardiovaskulárnym ochorením, ani pre dojčatá, a to vrátane prípravy ich stravy. Voda s obsahom fluoridov nad 1,5 mg/l nie je vhodná na pravidelnú konzumáciu pre dojčatá a pre deti do siedmich rokov.

Stravovanie a výber potravín

Strava má byť v letných mesiacoch ľahšia, teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, pretože organizmus v lete nepotrebuje vytvárať teplo v takej miere ako v zimných mesiacoch. Súčasne však strava musí poskytovať dostatok živín. „Zložením má byť strava vyvážená a pestrá, mala by obsahovať dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkotučných mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín, menej jedál a potravín bohatých na tuky, najmä nasýtené tuky a na jednoduché sacharidy. Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny, najmä sezónnych, ktoré okrem tekutín obsahujú množstvo cenných živín, ako sú vitamíny, minerálne látky, enzýmy a vláknina. V lete je priebežné dopĺňanie vitamínov a minerálnych látok stravou obzvlášť dôležité,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Treba dopĺňať antioxidanty

Slnečné žiarenie spotrebúva pri dlhšom vystavení sa slnku antioxidanty v organizme. Ide hlavne o antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou, vitamíny A (respektíve betakarotén - provitamín A), C, E a lykopén.

- Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkvách, paradajkách, malinách, marhuľách, masle, rybách,
- vitamín C v ovoci (čierne ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kivi, maliny, černice), zelenine (paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky), zemiakoch,
- vitamín E v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch,
- veľmi účinným antioxidantom je však aj lykopén (obsahujú ho paradajky, červený melón).

Čo, kedy a ako jesť?

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Oddelu hygieny výživy bezpečnosti potravín a kozmetických výrobkov ÚVZ SR:

- Jedzte častejšie a v menších dávkach. Vyhýbajte sa ľahko kaziacim sa potravinám, ktoré môžu byť zdrojom infekcie, napríklad údeniny, mäkké salámy, majonézové šaláty či niektoré mliečne výrobky.
- Nie je vhodné jesť ani príliš veľa ani príliš málo. Niektorí seniori v extrémnych teplotách strácajú chuť do jedla, opatrni by mali byť aj diabetici, tieto skupiny populácie by mali mať pravidelnú dostatočnú stravu.
- Je lepšie nahrádzať ťažké a výdatné jedlá väčším množstvom čerstvého ovocia a zeleniny. Vyberte si najmä také druhy, ktoré obsahujú veľké množstvo vody, napríklad melón, ktorý obsahuje množstvo minerálnych látok a zároveň dopĺňa telu tekutiny.
- Konzumujte potraviny, ktoré sú ľahko stráviteľné. Najvhodnejšie sú zeleninové šaláty, polievky, ryby alebo čerstvá zelenina. Z mäsa je najvhodnejšia hydina.
- Počas letných horúčav sa neodporúča konzumovať ťažké a mastné jedlá. Takéto pokrmy zaťažujú tráviaci systém a vyvolávajú pocity únavy či vyčerpania. Kalorickým a ťažkým jedlám sa vyhýbajte hlavne na večeru. Plný a ťažký žalú-



Ilustračné foto.

zdroj foto kechn pixabay

dok v spojení s vyššími teplotami prostredia môžu spôsobiť nekvalitný spánok.

» ren

Pripravte si studenú uhorkovú polievku

Uhorky majú skvelé účinky na naše zdravie

Uhorky pochádzajú z Indie a patria medzi najstaršie úžitkové plodiny. Ak nemáte počas horúcich dní chuť na teplé jedlo, pripravte si z nich studenú polievku. Prijemne osvieži, nasýti a ešte aj dodá telu potrebné vitamíny.

Účinky na zdravie

Uhorky majú vysoký obsah vody, a to až 96%, preto sú vhodné na vylepšenie hydratácie organizmu. Nájdeme v nich množstvo vitamínov - C, A, K, B a minerálnych látok, ako sú draslík, horčík, mangán, kremík, ktorými uhorky pomáhajú posilňovať imunitný systém, srdcovú činnosť a prispievajú k skrášleniu pokožky, nechťov či vlasov a tiež podporujú ich rýchlejší rast. „Kremík nachádzajúci

sa v uhorkách posilňuje kĺby, šlachy, chrupavky a väzivá. Uhorky v sebe skrývajú dôležitý enzým erepsín, ktorý štiepi bielkoviny a tým zlepšuje využitie bielkovín v organizme,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Dodáva tiež, že protizápalový flavonol nazývaný fisetin, nám zlepši pamäť a ochráni nervové bunky pred starnutím. Šťavy, ktoré sa z uhoriek uvoľňujú počas ich hryzenia a žuvania v ústach, potláčajú zápalový proces a urýchľujú ich hojenie. Dostatočné množstvo vlákniny zase zabezpečí správny pohyb čriev, v kombinácii s vysokým obsahom vody podporí vyprázdňovanie a zabráni zápche.

Uhorky a kozmetika

Výťažky z uhoriek sa vo veľkej miere používajú na kozmetické účely. Dokážu zjemniť, osviežiť, upokojiť a hydratovať pokožku, zmenšiť póry a celkovo rozjasniť a zlepšiť stav pleti. Vďaka obsahu polysacharidov vytvárajú tieto extrakty z uhorky na pokožke „gélovú“ vrstvu - podobne ako aloe vera, a tá potom pôsobí ako bariéra a udržuje vlhkosť. Výťažky z uhoriek sú dokonca účinné aj na slnkom spálenú pokožku a taktiež ak potrebujeme zredukovať kruhy pod očami.



Uhorky nám dodávajú vitamíny.

zdroj foto artelliii72 pixabay

Použitie v kuchyni

Ideálne je konzumovať čerstvé uhorky, ale môžeme ich pridávať aj do šalátov, prípadne si z nich pripraviť osviežujúcu uhorkovú šťavu, alebo studenú polievku.

Náš tip:

Studená uhorková polievka

Suroviny:

2 šalátové uhorky, 1 strúčik cesnaku, 250 g bieleho jogurtu alebo pochúľkovej smotany, 50 ml studeného zeleninového vývaru alebo vody na zriedenie, čerstvý kôprový vňať, soľ, mleté čierne korenie

Postup:

Uhorky umyte, osušte, očistite a odstráňte z nich semiačka. Následne nahrubo nastrúhajte do misky. Potom pridajte jogurt, pretlačený cesnak, posekaný kôpor a všetko spolu vymiešajte. Aby ste získali požadovanú hustotu, môžete zriediť zeleninovým vývarom alebo vodou. Osolte, okoreňte a dajte vychlaďiť do chladničky. Polievku rozdeľte do tanierov, ozdobte kopčekom bieleho jogurtu a posypte kôprom. Podávajte s nasucho opečeným toastovým chlebom.

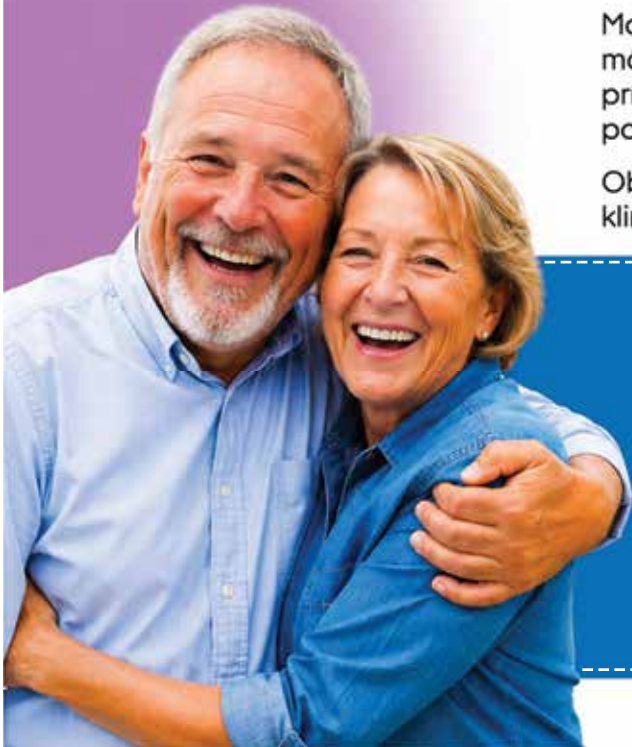
» ren



Uhorková polievka nás osvieži.

zdroj foto lovini pixabay

PREVENTÍVNE VYŠETRENIE SIVÉHO ZÁKALU ZADARMO



Máte viac ako šesťdesiat rokov a horšie vidíte aj s okuliarmi? Príčinou môže byť najčastejšie ochorenie seniorov – sivý zákal. Jeho prvotným príznakom je zahmlené videnie a zastreté farby. Sivý zákal prichádza potichu a ak sa nelieči, môže viesť až k úplnej slepote.

Objednajte sa ešte dnes zadarmo na vstupné vyšetrenie do Očnej kliniky NeoVizia a zistíte, či naozaj trpíte sivým zákalom.

NeoVizia
LEPŠÍ ZRAK LEPŠÍ ŽIVOT

POUKAZ NA PREVENTÍVNE
VYŠETRENIE SIVÉHO
ZÁKALU ZADARMO

Očná klinika NeoVizia Poprad

OC Kriváň - Dlhé Hony 9, tel.: 0918 588 020 | email: poprad@neovizia.sk

Očná ambulancia NeoVizia Ružomberok

Poliklinika Apolo - A. Bernoláka 1490/10, tel.: 0907 538 928 | email: ružomberok@neovizia.sk

Tento preukaz predložte na recepcii kliniky NeoVizia do 31.08.2026.



Nechtík má mnohoraké využitie

Nechtík lekársky je veľmi liečivá a všestranne využiteľná bylina, ktorú si môžete dopestovať vo svojej záhrade. Ide o letničku, ktorá kvitne od jari až do jesene oranžovými, prípadne žltými kvetmi.

Liečivé účinky - Nechtík lekársky čistí krv, hojí rany, zmiernuje kŕčové žily, zápaly ciev, lieči popáleniny či omrzliny. Čaj z tejto bylinky pôsobí priaznivo na činnosť pečene, na žalúdočné a črevné ochorenia, detoxikuje organizmus a lymfatický systém, pôsobí priaznivo na nervový systém, upokojuje, uvoľňuje menštruačné kŕče, pomáha vykašľávať hlieny, zmiernuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

Zber - Oranžové kvety nechtíka zbierajte od júna do septembra počas slnečného poludnia. Pozbierané kvety sušte v tieni či tme v suchom prostredí.

Použitie - Z kvetov nechtíka lekárskeho si môžete pripraviť masť, ktorú môžete bežne používať na hydratovanie suchej pokožky, ako aj na ďalšie vonkajšie problémy ako sú hojace sa rany, vredy, opuchy, zapareniny, preležaniny, omrzliny či popáleniny. Upokojí aj pokožku spálenú od slnka. Obzvlášť vhodná je na kŕčové žily či ako prvá pomoc pri plesňových ochoreniach nôh. Rovnako prospeje pokožke rúk počas zimných mrazivých dní.

Nechtíková masť - Budeme potrebovať: 100g vazelíny alebo bravčovej masti, hrst sušených okvetných lístkov nechtíka lekárskeho, nádobku na masť

Postup: Bravčovú masť alebo čistú vazelínu vložte do hrnca s hrubším dnom a zohrejte. Potom do nej pridajte nechtík, dobre premiešajte a zložte zo sporáka. Hrnec prikryte pokrievkou a všetko nechajte stáť do ďalšieho dňa. Potom masť opäť ohrejte a následne preceďte cez gázu do vhodnej nádoby či pohára s uzáverom.

Nechtíkový čaj - Jednu čajovú lyžičku sušeného kvetu nechtíka lekárskeho zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne preceďte cez sitko a môžete popíjať.

Pozor! - Tak ako v prípade iných bylín, aj nechtík lekársky používajte s mierou a čaj nepite dlhodobo.

» ren



Zdroj foto TanteLoe pixabay

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

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

Prijmeme
do zamestnania
SKLADNÍKA
plat dohodou
0905 501 318

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

Reštaurácia
U dobrého Pastiera

PRIJME
ČAŠNÍKA
/ ČAŠNÍCKU

6,43 - 9,61 €
za hodinu

Čremošná 8684
Ružomberok

0917 711 581

VIAC INFO NA WWW.LEPSIAPRACA.SK

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ
A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť

- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLÝCH STRECH >>> na KĹÚČ <<<

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

Oprava komínu **GRATIS**

0950 266 604

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Oplatí sa!
Inzercia v 39 regionálnych
tituloch na zadnej strane.

	7	8	4					9	
S			5						3
U	3				5		8		
D			7			3			8
O	4						7		5
K		9		8				2	1
U	9			4		1			
						5			
			2		7				

HĽADÁTE ĽUDÍ?

INZERUJTE V RUBRIKE
ZAMESTNANIE

0908 792 859
galicova@regionpress.sk

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ 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



pred po

BEZ WAPKY

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

**BOMBA
FASÁDA**

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

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

**ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 31.7.**

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

**Revolúcia vo svete
fitness dorazila
na Slovensko**



www.imbodysport.sk

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

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

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

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

