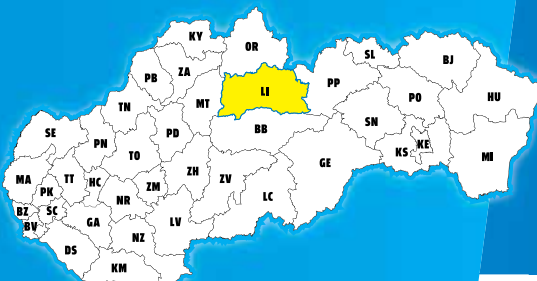


LIPTOVSKO

MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

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

Rudolf Huliak je

Strana Vidieka

Strana vidieka



AUTOFÓLIE

Montáž a lepenie
0907 456 227

FAGAN S.R.O. VIDEO SLUŽBY



LETECKÉ ZÁBERY Z DRONU
LEGÁLNE
s licenciou na výkon leteckých prác

Jozo FAŠANOK 0905 666 303 www.jozofasanok.sk

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 pracovného pomeru.

KRAJČÍRKU

ŠIČKU

plat dohodou

+421 905 479 675

ČISTENIE HROBOV

1hrob 65€ 2hrob 95€
Obnova písma 1,2€/znak
www.cisteniehrobu.sk
0940 653 651, 0919 205 521
Ing. Miroslav Greisiger
AKCIA PLATÍ DO 31.8.2026!!

ŠTIEPANÉ

PALIVOVÉ DREVO

33 CM DĽHÉ

0918 561 609

SMREK
43€/PRM

BUK
64€/PRM

BRIKETY - UHLIE EKOHRÁŠOK

PALETOVANÉ DREVO
BRIKETY AJ NA PALETE

Uhoľné sklady Ružomberok
Bystrická cesta - oproti Shell

UHLIE JE POD STRECHOU

OBJEDNÁVKY: **0907 674 081**

LIKVIDÁCIA ŠKODLIVÉHO HMYZU

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

0917 457 889

HORO-VER

ŠPECIÁLNE VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE



- montážne práce
- natieranie striech
- výmena žlab. 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

Zaťková - PREDAJ PALÍV

Revolučná 426/12, Lipt. Mikuláš- Ondrašová

NAJLEPŠIA CENA A KVALITA

044 55 22 136
0904 333 813
www.predajpaliv.sk



uhlie ■ ekohrášok ■ brikety ■ koks ■ peletky ■ plyn

VÝKUP KOVŮV

Info: **0917 144 471**

VÝKUPŇA NA KOLESÁCH
PRÍDEME PRIAMO K VÁM

ŽELEZNÝ ŠROT HRUBÝ

190 €/t

PLECH

160 €/t



doprava v rámci Liptova zdarma • ceny platné podľa aktuálneho cenníka

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

KOVOT

výkup, predaj a výroba

- železný šrot
- farebné kovy
- autobatérie

presné váženie

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 tuctom

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, Bešeňová, Hubová, Ivachnová, Kalameny, Komjatná, Likavka, Liptovská Osada, Liptovská Teplá, Liptovská Štiavnica, Liptovské Sliache, Liptovský Hrádok, Lisková, Ludrová, Lúčky, Štiavica, Švošov

nepámy týždeň:
Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Bobrovec, Dúbrava, Gôtovany, Hybe, Jakubovany, Jarník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Porúbka, Liptovský Hrádok, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Partizánska Lúčka, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Tisťe, Uhorská Ves, Vavrišovo, Veterná Poruba, Vlachy, Závažná Poruba, Ľubela

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	
BV	97240
BZ	106540
DS	34320
GA	34390
HC	30330
KM	16450
LV	30580
MA	29680
NR	54170
NZ	35050
PK	22970
PN	41870
SC	35420
SE	36750
TO	41930
TT	60750
TN	49930
ZM	20930
BRATISLAVSKO východ	
BRATISLAVSKO západ	
DUNAJSKOSTREDSKO	
GALANTSKO-SALANSKO	
HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KOMÁRŇANSKO	
LEVIČKO	
MALACKO	
NITRIANSKO	
NOVOZÁMCKO	
PEZINSKO	
PIEŠANSKO-NM-MY	
SENECKO	
SENICKO-SKALICKO	
TOPOLIČANSKO-PE-BN	
TRENČIANSKO-DCA-IL	
TRNAVSKO	
ZLATOMORAVSKO	
Stredné Slovensko	
BB	56200
KY	29300
LI	37270
LC	30860
MT	38570
OR	34980
PB	33590
PD	40150
ZV	38400
ZH	26880
ZA	50780
BANSKOBYSTRICKO-BR	
KYSUCKO-CA-KM	
LIPTOVSKO-LM-RK	
LUCIENCKO-VK-PT	
MARTINSKO-TR	
ORAVSKO-DK-NO-TS	
POVAŽSKO-PB-PU	
PRIEVIDSKO	
ZVOLENSKO-DT-KA	
ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ŽILINSKO-BY	
Východné Slovensko	
BJ	37210
GE	30830
HU	27190
KE	92130
KS	24900
SL	12940
MI	31260
PP	41520
PO	49940
SN	32540
BARDEJOVSKO-SK-SP	
GEMERSKO-RV-RS-RA	
HUMENSKO-VF-SV-ML	
KOŠICKO	
KOŠICKO okolie	
LUBOVNIANSKO	
MICHALOVSKO-TV-SO	
POPRADSKO-KK	
PREŠOVSKO-SB	
SPIŠSKO-LE-GL	

EUROGLASS

VÝMENNÉ MIESTO

BOMBIČKY CO2 a N02
šľahačkové, sifónové
sodabubble
výrobníky sódy

+421 903 520 992 | Mostová 7 | Ružomberok

Betónové vyvýšené záhony

UHLIE ALLO

Životnosť na desiatky rokov
10 000+ predaných dosiek za sezónu
Overené v stovkách záhrad
Navrhnete si vlastný záhon
Cenová ponuka na mieru pre vás

Vyžiadať si nezáväznú cenovú ponuku

+421 907 843 502
info@uhlieallo.sk

Cena záhonovej dosky 100x25cm je **16€**
Spojovací materiál je v cene.

Vyskladajte si svoj záhon podľa vašich predstáv.

NOVÁ PREDAJŇA PRE GASTRO

TG GASTRO SHOP

VŠETKO POD JEDNOU STRECHOU

VŠETKO, ČO POTREBUJETE PRE VÁŠ GASTRO PODNIK.

NA KAMENNOM POLI LM

REŠTAURÁCIE, HOTELY, KAVIARNE, PIZZÉRIE, CATERING, PEKÁRNE

+421 917 444 424
predajna@tgastro.sk
www.tgastro.sk

JEDEN PARTNER. NEKONEČNÉ MOŽNOSTI.

VRTANIE

do: betónu, muriva, kameňa

tel.: 0950 807 618
www.jwfann.sk

OBNOVA NÁPISOV A DOSEKÁVANIE DÁTUMOV NA POMNÍKY

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrabu 100€
0944 229 001
www.zlate-pismo.sk

INZERCIA

0908 792 859

MONTÁŽ ŽALÚZIÍ
sietok a roliet všetkých typov

Oprava
Údržba

Zameranie a ponuka **ZDARMA**

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

BASIL

Kvalita, ktorá vydrží.

NÁTERY A ČISTENIE STRIECH

ČISTENIE STRIECH od 2,90 €/m²
NÁTER STRIECH od 11,90 €/m²

0911 269 334
basil.sk

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

0905 609 958
bauimpexsk@gmail.com

Liptovský Trnovec Niet nad domáceho dodávateľa

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

0915 628 451
0908 231 689

STAVEBNÁ FIRMA MPB&spol s.r.o.

REALIZUJEME PRESTAVBY A VÝSTAVBY RD A BYTOV

zatepľovací systém,
sanačné omietky
maľovanie, injektáž a.i.

mpb.spol@gmail.com • 0952059321
www.mpb.sk



Sa oplatí.

Spišské párky
500 g
(1 kg = 5,98)

**100 g iba
0,60 €**

**80 %
mäsa**

s Lidl Plus

-37 %

2.99
4.75



**Rajo Mňam
Smetanový jogurt**

145 g, rôzne druhy
(100 g = 0,27)
(LP: 100 g = 0,22)

**UŠETRÍTE
-33 %**

0.39

s Lidl Plus od 3 kusov

**UŠETRÍTE*
-45 %**

0.32

s Lidl Plus

-40 %

1.19
1.99

Kofola
1,5 l
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 0,79)

Steiger radler
0,5 l, rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 1,18)

**UŠETRÍTE*
-40 %**

0.59

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

**LIDL
Plus**

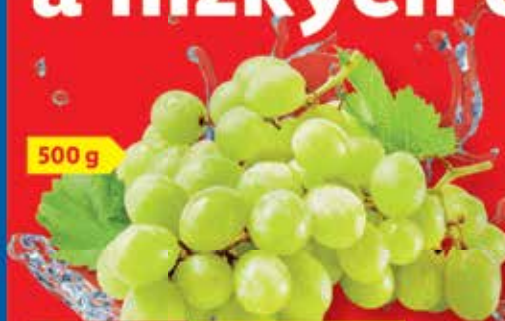


*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

od pondelka 24. 8. do 30. 8.

**Líder v čerstvosti*
a nízkych cenách.**

500 g



-53 %

1.39
2.99

**Biele hrozno
bezjadierkové**
500 g, (1 kg = 2,78)
(LP: 1 kg = 2,58)

s Lidl Plus

-56 %

1.29
2.99

s Lidl Plus

-50 %



1.49
2.99

**Biela
paprika**
cena za 1 kg



1 kg

**CENOVÝ
HIT**

2.99

**Mleté bravčové
mäso XXL**
1 kg balenie
z pliecka

1 kg

-21 %

7.49
9.49

**Morčacie
prsne rezne**
1 kg balenie



CRIVIT



**CENOVÝ
TRHÁK**

7.99

aj online

**CRIVIT
Funkčné legíny/
nohavice**
kus



**CENOVÝ
TRHÁK**

12.99

aj online

**CRIVIT
Softšielová
bunda/kabát**
kus

*Potvrďujeme to prieskum agentúry NMS Market Research Slovakia, s. r. o., realizovaný v období od 14. 7. do 20. 7. 2026 na vzorke 2 001 respondentov. Na otázku, ktorý z obchodných reťazcov na Slovensku považujú za cenového lídra, uviedlo spontánne najviac - až 39 % opýtaných - práve Lidl. Sme líder kvality za najnižšiu cenu v kategórii čerstvého ovocia a zeleniny. Ponuka tovaru v letáku platí od 24. 8. do 30. 8. 2026 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Viac na **www.lidl.sk**

www.nabytok-prestige.sk

Prestige

Plavisko 7, Ružomberok, Tel: 0948 073 123

Už aj Akciové kuchyne na mieru !

€ **239,-**



Polohovacie
KRESLO

€ **56,-**



Detská stolička



Dĺžka 186 cm

€ **173,-**

Trojmiestna rozkladacia
pohovka



kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

B. BYSTRICA, J. KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU

Radi Vás navštívime: 0917 216 390

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

-50%
na všetky pomníky

Výroba kuchynských
pracovných dosiek, krbov,
schodov, parapiet
z materiálov mramor, žula,
travertíny, quartzit,
umelý kameň, onyx

OBHLIADKA ZDARMA

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

Levit s.r.o.

WISNIEWSKI

viditeľne viac pre Váš domov



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

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

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



POHREBNÍCTVO PS

... v smútku pri Vás

„KEĎ JE VŠETKO DRAHÉ, DÔSTOJNÁ POSLEDNÁ ROZLÚČKA
BY NEMALA BYŤ LUXUSOM, ALE SAMOZREJMOSTOU.“

PRETO SI KAŽDÝ ZASLÚŽI ROZLÚČKU, KTORÁ BUDE DÔSTOJNÝM VYJADRENÍM ÚCTY,
LÁSKY A SPOMIENOK, KTORÉ PO SEBE ZANECHAL.

NONSTOP: 0917 504 068

Liptovský Hrádok - budova Pošty

Liptovský Mikuláš - oproti Čiernemu orlu

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

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

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

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

STRIKANÉ IZOLÁCIE
12,50 €/m²
pur penou, hrúbka 20 cm
0,58 €/m² hrúbka 1 cm
• najlepší pomer kvalita/cena
• predĺžená záruka na 60 mesiacov
• diagnostika zatepovaných 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 IZOLÁCIA PODKROVIA tel: +48 665 719 051
MONTÁŽ SÁDROKARTÓNU 9,50€/m² ZATEPLOVANIE rodinných domov

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ
• prestavba bytových jadier
• rekonštrukcie kúpeľní v rod. domoch a bytoch
• realizácia bezbariérových kúpeľní - ZTP
• rekonštrukcie rodinných domov a bytov (obklady a dlažby, omietky, sádkokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)
www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk, tel: 0911 699 577

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

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

ČISTENIE A
NÁTERY STRIECH
0908 662 307 www.pmwork.sk

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

FÚKANÉ IZOLÁCIE
STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY
0951 387 690

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 od polície SR
www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk
0917 56 36 12 0911 60 20 40 • Sídliisko Terasa, Sokolovská 5 | Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰

PREVÁDZKA RUŽOMBEROK
PREVÁDZKA TVRDOŠÍN
rbr betón
0917 059 059
www.rbrbeton.sk
dispecer@rbrbeton.sk
VÝROBA, DOPRAVA A ČERPANIE BETÓNOVÝCH ZMESÍ

VEL'KÝ POSEZÓNNY VÝPREDAJ

RUŽOMBEROK

ZĽAVY AŽ 70%

HECHT®

špecialista na záhradu

26.– 08. 09. 2026



POGUMOVANÉ
MADLO



PRIMER



KOVOVÁ ZUBOVÁ
OPIERKA



AUTOMATICKÉ
MAZANIE REŤAZE

BENZÍNOVÁ PÍLA

HECHT 513

- + objem motora
- + výkon motora
- + dĺžka lišty

51 cm³
2,1 kW
40 cm

hmotnosť
5,5 kg

169,99**

74,99*



REGULÁCIA
TLAKU



POGUMOVANÉ
MADLO



BEZPEČNOSTNÝ
PREPÚŠŤACÍ VENTIL

OLEJOVÝ KOMPRESOR

HECHT 2414

- + príkon
- + sací výkon
- + max. tlak
- + objem vzdušníka

1500 W
186 l/min
8 bar
24 l

tlakový spínač

169,99**

79,99*

* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 26.– 08. 09. 2026

Do akcie je určených 300 ks HECHT 513, 200 ks HECHT 2414 (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

VEĽKÝ

POSEZÓNNY VÝPREDAJ

ZĽAVY AŽ 70%

26.– 08. 09. 2026
alebo do vypredania zásob

KONZERVA PRE MAČKY PROMINENT CAT BEEF 200 g  neobsahuje žiadne chemické ani konzervačné prísady neobsahuje sóju 100 % mäsa 1,29 €** 0,99 €* 4,95 €/kg	AKU PRIAMOČIARA PÍLA HECHT 1531  1278 ACCU PROGRAM 20/40V batéria 20 V Li-ion otáčky bez zataženia 0-2400/min rezná hĺbka drevo 80 mm batéria a nabíjačka nie sú súčasťou balenia bezpečnostný zámok 39,99 €** 32,99 €*	SADA RUČNÉHO NÁRADIA HECHT 2094  94 ks náradia materiál CRV 59,99 €** 49,99 €*
ELEKTRICKÝ KULTIVÁTOR HECHT 732  príkon 750 W záber 32 cm hmotnosť 8 kg 4 x 4 plecie radličky 74,99 €** 64,99 €*	POSTREKOVACĎ BATÉRIOVÝ HECHT 410 ACCU  Li-ion accu Li-ion 10,8 V, 2,5 Ah max. tlak 2,5 bar objem nádrže 10 l dĺžka postrekovacej rúrky 50 cm 89,99 €** 74,99 €*	ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH HECHT 695  laserom rezaná lišta príkon 900 W max. Ø strihu 20 mm prac. dĺžka lišty 41 cm dĺžka až 2,64 m 104,99 €** 84,99 €*
PONORNÉ ČERPADLO HECHT 3122 INOX  príkon 1200 W max. výtlak 44 m max. prietok 5800 l/h 4 obežné kolesá 134,99 €** 114,99 €*	PLYNOVÝ GRIL HECHT FIRE 2  rozmery grilu 93 x 48 x 98 cm rozmery roštu 45 x 41 cm 2 hlavné horáky oceľový grilovací rošt 144,99 €** 114,99 €*	BENZÍNOVÝ KROVINOREZ HECHT 143 R  objem 42,5 cm³ záber s kotúčom / strunou 25,5 / 43 cm hmotnosť 6,1 kg strunová hlava a ramenný popruh zdarma 184,99 €** 154,99 €*
BENZÍNOVÁ KOSAČKA HECHT 551 SC  5in1 objem 161 cm³ záber 51 cm výška zdvihu 25-75 mm kôš 55 l s pojazdom 249,99 €** 199,99 €*	AKU BAGER HECHT 52107 YELLOW  pohyb pomocou pásov rozmery 130 x 83 x 58 cm accu 12 V / 12 Ah max. zataženie 30 kg max. rýchlosť 2-6 km/h 269,99 €** 244,99 €*	JEDNOFÁZOVÝ GENERÁTOR HECHT GG 3300  zásuvky 1x 12 V DC, 2x 230 V motor 208 cm³ prúd 12/230 V 9 / 13 A max. el. výkon 3000 W nádrž 15 l 294,99 €** 244,99 €*
AKU FÚRIK HECHT 2620  max. kapacita 80 l príkon 280 W koleso 5,00-8" max. hmotnosť nákladu 260 kg max. rýchlosť 6 km/h 334,99 €** 319,99 €*	AKU MOTORKA HECHT 59100 ORANGE  3 rýchlosti batéria 36 V / 12 Ah, 1000 W rozmery 133 x 64 x 86,5 cm max. zataženie 65 kg max. dojazd 15 km max. rýchlosť 28 km/h 709,99 €** 599,99 €*	AKU ŠTVORKOLKA HECHT 51060 BLUE  predné LED svetlá rozmery 118 x 70 x 71 cm batéria 36 V / 12 Ah, 1060 W max. zataženie 70 kg max. rýchlosť 35 km/h 794,99 €** 699,99 €*



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

Štartuje nová sezóna: čo čakať od top líg Európy?

Futbalové leto bolo tento rok mimoriadne rušné. Po majstrovstvách sveta sa hráči vrátili do klubov, aby sa pripravili na nový ročník. Najviac pozornosti si aj tentokrát ukrája Premier League, no o divácky zaujímavú sezónu sa postarajú aj Bundesliga, La Liga a Serie A.

PREMIER LEAGUE

Arsenal do novej sezóny vstupuje ako jasný favorit na obhajcu titulu Premier League. Mužstvo Mikela Artetu si udržalo stabilné jadro a ofenzívu ešte posilnilo príchodom Bruna Guimarãesa z Newcastle. Cieľ majú jasný: obhájiť trofej.

Najväčšími vyzývateľmi zostávajú Manchester City, Manchester United, Chelsea a Liverpool. Manchester prechádza po odchode Pepa Guardiolu zásadnou premenou. Klub teraz vedie Enzo Maresca, oporou útoku ostáva Erling Haaland a najdrahším letným prírastkom je Elliot Anderson z Nottingham Forest.

Manchester United zveril kormidlo Michaelovi Carrickovi, ktorý už v minulosti dostal tím späť do Ligy majstrov. Tieto posily do stredy poľa by im minimálne papierovo pomohli zvýšiť šance na titul.

Chelsea tiež poriadne zainvestovala do novej sezóny. Nový kouč Xabi Alonso nie je zaťažovaný európskymi pohármi. Liverpool sa zas po krátkom pôsobení Arneho Slota

prestavuje pod vedením Andonihho Iraolu. V tesnom závесе budú Tottenham, Aston Villa aj Everton. Hľadáčikom však neujde aj nováčik Coventry pod Frankom Lampardom.

BUNDESLIGA

Obhajcom titulu je Bayern Mníchov, no konkurencia mu určite nedá pokoj. Borussia Dortmund, Bayer Leverkusen a RB Lipsko sa pokúsia stiahnuť náskok lídra a pri priaznivom vývoji zabojovať aj o samotný titul.

Tím Vincenta Kompanyho disponuje kvalitou, hĺbkou kádra aj ofenzívnym talentom – góly by mali opäť padať z kopačiek Harry Kane a Michael Olise. Zamieša však únava kľúčových hráčov po náročnej sezóne a svetovom šampionáte karty v poradi?

LA LIGA

O titul by sa mala znovu pobiť tradičná trojica Real Madrid, Barcelona a Atlético Madrid s Dávidom Hanckom, ktorého podporuje TIPOS. Real pôsobí pred sezónou o niečo pripravenejšie, a to vďaka aktívnemu prestupovému trhu a príchodu Josóa Mourinha. Tím posilní aj hviezda Bernardo Silva.

Barcelona opäť stavia na mladé hviezdy ako Lamina Yamala a Pedriho. Napriek viacerým odchodom zostáva jedným z hlavných aspirantov na titul.

SERIE A

Taliansky futbal sa snaží vrátiť medzi európsku elitu. Favoritom je aj tentoraz obhajca Inter Miláno, hoci jeho káder starne a leto neprinieslo výraznejšie posily. Nový tréner Cristian Chivu chce nadviazať na prácu Simoneho Inzaghiho.

Najväčším rivalom by mal byť Neapol so Stanislavom Lobotkom. Antonia Conteho nahradil Massimiliano Allegri a tím si natrvalo poistil Rasmusa Højlanda. Veľkou posilou môže byť aj uzdravený Kevin De Bruyne.

Ambície majú aj AC Miláno s Rubenom Amorimom a Juventus pod vedením Luciana Spallettiho. Či dokážu Inter reálne ohroziť, ukážu až prvé kolá.

KTO BUDE MAŤ NAVRCH? TIPNI SI SÁM

Štyri ligy, desiatky otáznikov a jediná istota spočíva v kvalitnom zážitku z futbalu. Ak si popri sledovaní chcete aj sami overiť, ako dobre ligy poznáte, môžete to skúsiť cez Swipebet, kde si poskladáte tiket za pár sekúnd. Stačí swajpnúť doprava a váš tip pridáte na tiket, swajpnutím doľava ho naopak zahodíte. Vyskúšať si to môžeš online v herni TIPOSBET.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20% z hernej istiny z jeho číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. Hazardné hry sú určené 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:

**Ktorú krajinu reprezentuje
futbalista Dávid Hancko?**

A: Slovensko

B: Grónsko

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 21. 8. 2026 od 10:00 hod. do piatku 28. 8. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Odborníci radia ako správne dávkovať lieky

Lieky účinkujú správne len vtedy, keď sa v tele nachádzajú v správnej koncentrácii. „Ak užijete lieku menej, než je potrebné, liek nemusí účinkovať dostatočne. Naopak, ak si vezmete väčšiu dávku, môže to viesť k nežiaducej reakcii alebo dokonca k predávkovaniu. Dodržiavajte preto dávkovanie presne tak, ako vám ho odporučil lekár alebo lekárnik,“ zdôrazňujú odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv SR a pridávajú nasledovné rady:

- **Dodržiavajte časové rozstupy medzi dávkami**
Lieky majú pôsobiť v určitom čase – neskracujte intervaly, ani si neberte „dvojnásobnú dávku“ len preto, že ste zabudli na predchádzajúcu.
- **Nezvyšujte dávku svojvoľne**
Ak sa vám zdá, že liek nezaberá, nekombinujte ho s inými prípravkami a neliečte sa sami. Vždy sa obráťte na lekára alebo lekárnika.
- **Neužívajte lieky niekoho iného**
To, čo pomohlo niekomu inému, nemusí byť vhodné pre vás. Lieky sa prispôbujú každému pacientovi individuálne – platí to aj pre dávkovanie.

- **Vždy si prečítajte príbalový leták**
Nájdete v ňom informácie o tom, ako liek správne užívať, čo robiť v prípade vynechanej dávky, aj aké sú možné riziká nesprávneho dávkovania.
- **Riziká nesprávneho dávkovania liekov:**
 - Liek nemusí mať žiadany účinok.
 - Môže pôsobiť nevhodne alebo nežiaduco.
 - Môže poškodiť pečeň, obličky alebo iné orgány.
 - Zvyšuje sa riziko nežiaducej reakcie s inými liekmi.



zdroj foto pexels pixabay

— DIVADLO —

13. OPONA

Keď sa láska nastahuje, KOMÉDIA začína.

MAMA UMRELA DVAKRÁT

Čierna komédia o delení dedičstva

PRÁVDA

Komédia o dvoch manželských pároch

ŤAPÁKOVCI

TRAGIKOMICKÝ PRÍBEH SLOVENSKEJ RODINY ZO ZAČIATKU 20. STOROČIA

ticketportal

PLG

Bosé nohy v parku

Nové Zámky – 8.10.

Nitra – 10.10.

Bratislava – 21.10.

B. Bystrica – 10.11.

BA Dúbravka – 23.11.

Trenčín – 24.11.

Zvolen – 1.12.

Modra – 3.12.

Martin – 4.12.

Topoľčany – 7.12.

Mama umrela dvakrát

Rimavská sobota – 29.9.

Senec – 27.10.

Humenné – 3.11.

Košice – 4.11.

Bardejov – 5.11.

Kežmarok – 6.11.

Poprad – 26.11.

Pravda

Tlmače – 27.9.

L. Mikuláš – 19.11.

Bernolákovo – 20.11.

Skalica – 28.11.

Malacky – 30.11.

Ťapákovci

Šaľa – 3.10.

Handlová – 13.10.

Bošany – 15.10.

Bánovce N/B – 18.10.

BA Zrkadlový – 2.11.

Žarnovica – 12.11.

Žilina – 9.12.

Odpad v prírode je vážnym rizikom. Riešenia sú pritom dostupné a bezplatné

Elektrospotrebiče, batérie, akumulátory či pneumatiky. Ak skončia v ne-správnej nádobe, v prírode alebo pri kontajneroch, môžu poškodiť životné prostredie a v niektorých prípadoch ohroziť aj zdravie ľudí. O tom, kto za tieto staré výrobky zodpovedá, kam ich možno bezplatne odovzdať a prečo sa správne nakladanie s odpadom začína už pri nákupe, hovorí Ing. Jiří Mikulenka, predseda predstavenstva a generálny riaditeľ SLOVMAS, a. s.

Čo znamená rozšírená zodpovednosť výrobcov a aké povinnosti z nej vyplývajú?
Ide o princíp, podľa ktorého výrobca zodpovedá za výrobok aj v čase, keď prestane slúžiť a stane sa odpadom. Už pri uvedení výrobku na trh sa preto odvádza recyklačný poplatok, z ktorého sa následne financuje jeho zber, preprava, spracovanie a recyklácia. Výrobca musí byť pred uvedením výrobkov na trh zapísaný v registri výrobcov. Svoje povinnosti môže plniť individuálne, alebo prostredníctvom organizácie zodpovednosti výrobcov. Zodpovednosť sa týka aj zloženia výrobku, možnosti jeho opravy, výmeny dielov a následnej recyklácie.

Kam smerujú elektrospotrebiče, batérie, akumulátory a pneumatiky po skončení životnosti?
Možností, ako sa ich zbaviť bezpečne a po-

hodlne, je viacero. Ľudia ich môžu odovzdať na zberných dvoroch, počas zberov organizovaných obcami, alebo do špeciálne označených nádob. Drobné elektrospotrebiče a použité batérie možno priniesť aj na predajné miesta. Staré pneumatiky zas môžu bezplatne odovzdať distribútorom, predajcom pneumatík, alebo pneu(auto) servisom. V prípade riešenia odpadových pneumatík vo VZN mesta/obce, aj v zmysle tohto nariadenia. Organizácie zodpovednosti výrobcov následne zabezpečujú prepravu odpadu k oprávneným spracovateľom a recyklátorom.

zdroj foto: red

Čo sa stane, ak tento odpad skončí tam, kde nemá?
Odpad pohodený v prírode, v priekope alebo pri kontajneroch vytvára neporiadok, no môže predstavovať aj vážnejšie riziko.

Niektoré elektrozariadenia a batérie obsahujú nebezpečné látky, napríklad ortuť. Nebezpečné tak môžu byť aj niektoré druhy batérií. Ak sa tieto látky dostanú do pôdy alebo vody, môžu poškodiť životné prostredie a ohroziť zdravie živočíchov aj ľudí.

Ako pomáha výrobcom spoločnosť SLOVMAS?
SLOVMAS je autorizovanou organizáciou zodpovednosti výrobcov pre elektrozariadenia, batérie a akumulátory a pneumatiky. Za výrobcov preberáme viaceré povinnosti, zabezpečujeme najmä evidenciu a ohlasovanie údajov, spätný zber a odber použitých výrobkov, ich prepravu, spracovanie a recykláciu. Dbáme na to, aby celý proces prebiehal v súlade s legislatívou a aby boli splnené požadované množstvá aj kvalita spracovania.

Čo môžu urobiť domácnosti, firmy a obce?
Najdôležitejšie je správne triediť odpad už na mieste, kde vzniká. Domácnosti aj firmy by mali vedieť, kam jednotlivé výrobky patria a nevhadzovať do zberných nádob odpad, ktorý ich obsah môže znehodnotiť. Obce by mali mať spoľahlivých partnerov, dostupné zberné miesta a pravidelne zabezpečovať odvoz vytriedeného odpadu. Čím lepšie sa odpad oddelí na začiatku, tým väčšia je šanca, že sa dá kvalitne spracovať a recyklovať.

Prejavuje sa osveta aj v praxi? Sme zodpovednejší?
Je to najmä otázka osobného prístupu. O odpadoch sa hovorí veľa, ale samotné informácie nestačia. Dôležitá je systematická výchova už od materských a základných škôl. Máme skúsenosť, že deti dokážu správne návyky preniesť aj domov a upozorňujú rodičov, čo možno vyhodíť a kam. Osveta preto má význam, ak je praktická, zrozumiteľná a vedie ku konkrétnemu správaniu.

Ako môžeme podporiť zodpovedné nakladanie s odpadmi?
Tak, že sa zamyslíme nad tým, čo používame, ako dlho výrobok využívame a kam ho po skončení životnosti odovzdáme. Rozhodujeme sa už pri nákupe. Mali by sme si všimnúť kvalitu, opraviteľnosť, zloženie aj materiály výrobku. Keď budeme výrobky vyberať a nakupovať zodpovednejšie, dlhšie ich používať a po skončení životnosti ich odovzdáme na správnom mieste, pomôžeme zlepšiť zber, recykláciu aj ochranu životného prostredia.

Ing. Jiří Mikulenka

121090

LI 26-34 strana

11

Upečte si marhuľový koláč s posýpkou

Doprajme si sladké voňavé marhule

Marhule v našich záhradách a sadoch postupne dozrievajú. Toto chutné voňavé ovocie obsahujúce množstvo zdraviu prospešných látok, chutí najmä čerstvé, ale pripraviť si z neho môžeme aj rozličné dezerty. Prinášame recept na voňavý koláč.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Počas dozrievania sa v šupke a v dužine marhúľ vytvárajú rastlinné farbivá nazývané karotény, ktorých vysoký obsah posilňuje náš imunitný systém. „Marhule obsahujú kvalitné množstvo antioxidantov vrátane polyfenolov ako sú flavonoidy. Jedným významným flavonoidom, ktorý sa v tomto ovocí nachádza je kvercetin. Preukázalo sa, že chráni pred chorobami vrátane cukrovky a srdcových chorôb. Ďalšou veľmi významnou látkou, ktorá je v marhuliach zastúpená, sú katechíny, ktoré regulujú cholesterol, chránia zuby pred kazom, upravujú črevnú mikroflóru a pomáhajú spaľovať tuky,“ približuje Mgr. Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva tiež, že vitamíny C a E, ktoré sa nachádzajú v marhuliach, môžu pomôcť našej pokožke, ale aj vlasom, keďže spomaľujú proces starnutia. Vďaka vysokému obsahu vlákniny sú zasa tieto chutné plody

výborným prostriedkom pre ľudí trpiacich zápchou. Prispievajú tiež k dobrému tráveniu a dokážu na dlho zasýtiť.

Na čo si dať pozor

Veľmi hodnotným je podľa odborníkov aj vitamín B17 známy ako amygdalín, ktorý sa nachádza priamo v marhuľových jadrách. Pri konzumácii marhuľových jadier sa odporúča opatrnosť, pretože vo veľkom množstve sú jedovaté. „V žiadnom prípade nedovoľte deťom, aby sa hrali s marhuľovými kôstkami! Mohli by sa otráviť,“ zdôrazňuje odborníčka a vymenúva ďalej: „ani tehotné ženy by pre vysoký obsah medi nemali konzumovať veľa marhúľ. U niektorých citlivých ľudí môže toto ovocie vyvolať hnačku a pri nadmernej konzumácii aj celkovú slabosť či malátnosť.“

POUŽITIE

Plody marhúľ chutia najlepšie čerstvé. Využiť ich chuť a vôňu však môžeme aj pri príprave rozličných smoothie, či dezertov. Na zimné uskladnenie si ich môžeme zachovať v podobe lekváru či kompótu, prípadne ich môžeme sušiť.

Náš tip

Marhuľový koláč s posýpkou

Suroviny: 125 g maslo, 250 g hladká



Marhule sú chutné a plné vitamínov.

zdroj foto RitaE pixabay

múka, 1 ks vajce, 80 g kryštálový cukor, 1 vanilínový cukor, 1 ČL prášok do pečiva, marhule

na posýpku: 50g maslo, 50g krupica, 40g kryštálový cukor

Postup:

- Do misky preosejeme múku a prášok do pečiva, pridáme maslo izbovej teploty, vajce, cukor a vypracujeme hladké cesto.
- Hotové cesto preložíme na pomúčenú dosku, vyvaľkáme na veľkosť okrúhlej

formy a následne preložíme do formy tak, že ho popritláčame aj na okraje a popicháme vidličkou.

Marhule očistíme, rozdelíme na polovice, odkostkujeme a poukladáme na cesto.

- V miske zmiešame maslo, krupicu a kryštálový cukor. Vznikne nám sypká zmes, ktorou posypeme vrch koláča. Takto pripravený koláč dáme piecť do vyhriatej rúry na 180 stupňov na približne 40 minút.

» ren

Rudolf Huliak je Strana Vidieka

Hrdý vidiek, hrdé Slovensko.



Strana
vidieka



Novinky čakajú vodičov, chodcov, cyklistov aj kolobežkárov

Zmeny v pravidlách cestnej premávky

Od septembra 2026 vstupujú na Slovensku do platnosti zmeny v novele Zákona o cestnej premávke. Dotknú sa nielen vodičov, chodcov, cyklistov, ale napríklad aj kolobežkárov.

Bližšie informácie poskytlto Ministerstvo vnútra SR:

Sprísnenie sankcií za prekročenie rýchlosti

Cestní piráti budú pokutovaní prísnejšie, keďže rýchlosť jazdy zohráva kľúčovú úlohu pri vzniku dopravných nehôd a významným spôsobom ovplyvňuje aj rozsah následkov. Prísnejšie sa budú sankcionovať najvýraznejšie prekročenia rýchlosti v obci o viac ako 50 km/h a mimo obce o viac ako 60 km/h. V riadnom konaní sa pokuta zvyšuje o 300 eur - spodná aj horná hranica, v blokovom konaní o 250 eur - spodná hranica pokuty, respektíve o 200 eur - horná hranica pokuty.

Vyššia ochrana chodcov na priechode

Zvyšuje sa ochrana najzraniteľnejšieho účastníka cestnej premávky – chodca – pri prechádzaní cez cestu po priechode pre chodcov v súlade s režimom zaužívaným v iných európskych štátoch. Chodec bude mať prednosť na priechode po novom už vtedy, keď sa chystá na tento

priechod vstúpiť, stále však nebude môcť vstúpiť na priechod náhle. Pred vstupom na priechod bude povinný sledovať situáciu v cestnej premávke a brať ohľad na rýchlosť a vzdialenosť prichádzajúcich vozidiel. Zároveň bude priamo v zákone uvedený zákaz používania mobilov a obdobných zariadení pri prechádzaní cez priechod spôsobom, ktorý znižuje schopnosť sledovať situáciu na ceste.

Pre vodičov zas bude platiť povinnosť približovať sa k priechodu primeranou rýchlosťou.

Prísnejšie pravidlá pre e-kolobežky

Novela reaguje na neustále narastajúci počet e-kolobežiek v cestnej premávke a s tým spojené rastúce riziko kolízií a úrazov. Elektrické kolobežky nebudú môcť jazdiť po chodníku - možné to bude len v prípade, ak to dovoľí dopravná značka, čím sa posilní postavenie chodcov na chodníku.

E-kolobežky, segway a podobné vozidlá budú patriť do novozavedenej kategórie malé elektrické vozidlá. Budú musieť mať výrobný štítok, nesmú dosahovať rýchlosť viac ako 25 km/h ani mať sedadlo. Používanie vozidiel, ktoré nespĺňajú tieto požiadavky, bude závažným priestupkom.



Ilustračné foto. zdroj foto surprising_media pixabay

Rozšírenie objektívnej zodpovednosti

Policijný zbor bude môcť riešiť prostredníctvom objektívnej zodpovednosti držiteľa vozidla širší okruh porušení pravidiel cestnej premávky. Pôjde po novom aj o nedodržanie minimálnej alebo bezpečnej vzdialenosti za vozidlom, používanie telefónu počas jazdy, nezapnutie bezpečnostného pásu a jazdu v protismere.

Novelou sa zároveň zjednoduší a zrýchli vyvodzovanie objektívnej zodpovednosti. Podobne ako pri diaľničných značkach

a mýte sa nebude môcť držiteľ vozidla vyvinúť zo zodpovednosti tým, že oznámi vodiča, ktorý auto v skutočnosti šoféroval. Držiteľ si však samozrejme bude môcť nárokovať u vodiča náhradu uhradenej pokuty.

Pôsobnosť obcí a miest v rámci objektívnej zodpovednosti sa meniť nebude. Pôvodne navrhované rozšírenie právomocí samospráv - predovšetkým o možnosť merať rýchlosť stacionárnymi radarmi bolo počas schvaľovania v parlamente vypustené.

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

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

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

MAĽOVANIE PLOCHÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH KVALITNOU DVOJZLOŽKOVOU FARBOU

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

28. augusta 1949
bola násilne zlikvidovaná gréckokatolícka cirkev v Mukačevskej eparchii

Výročia a udalosti

Big bean

PRENÁJOM KÁVOVAROV

JURA E6 Veľký automatický kávovar	JURA X10 Veľký automatický kávovar
1 DEŇ: 20 € VIKEND: 30 € 2-10 DŇ: 15 € 11-60 DŇ: 10 € 60 DŇ+: 5 €	1 DEŇ: 25 € VIKEND: 35 € 2-10 DŇ: 20 € 11-60 DŇ: 15 € 60 DŇ+: 7 €

SANREMO D8 Profesionálny pákový kávovar	FIorenZATO F64 Mlynček
1 DEŇ: 60 € VIKEND: 90 € 2-10 DŇ: 40 € 11-60 DŇ: 20 € 60 DŇ+: 9 €	1 DEŇ: 20 € VIKEND: 30 € 2-10 DŇ: 15 € 11-60 DŇ: 10 € 60 DŇ+: 5 €

BIGBEAN.SK

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 415, info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

Pripravte si figový džem s likérom

Hoci figovník evokuje skôr vôňu dialav, v posledných rokoch sa mu veľmi dobre darí aj v našich záhradách. Niektorí dokonca zberajú jeho chutné sladké plody až dvakrát za sezónu. Skonzumovať ich všetky nemusí byť ľahké, a tak môže byť výroba džemu dobrou voľbou, ako si toto ovocie vychutnať, hoc trochu v inej podobe aj zime.

Recept na domáci figový džem:

Suroviny: 1kg čerstvé figy, 1 šálka kryštálový cukor, 1 citrón, 2 PL pomarančový likér

Postup:

- Figy umyte, zbavte ich stoniek a nakrájajte na menšie kúsky. Vložte ich do misy, zasypte cukrom, pridajte k nim kôru z jedného citróna, šťavu z polovice citróna a 2 PL pomarančového likéru. Všetko spolu poriadne zamiešajte a nechajte odležať pri izbovej teplote asi hodinu, aby figy pustili šťavu. Následne rozmixujte ponorným mixérom.
- Zmes preložte do hrnca a varte za stáleho miešania na miernom plameni, pokým nezačne vriť a potom za stáleho miešania ďalších približne 10 minút. Následne znížte teplotu a varte až do zhutnutia, pričom hustotu džemu priebežne kontrolujte na tanieriku, aby ste zistili či ešte príliš netečie a dosiahli tak požadovanú konzistenciu.

- Potom džem rozlejte do zaváracích pohárov, dobre zatvorte a sterilizujte 10 minút pri 90°C.
- Následne poháre otočte hore dnom a nechajte vychladnúť.

Náš tip

Džemy majú v našej kuchyni rôznorodé využitie. Figový chuť výborne ako náterka na chlieb či pečivo, aj ako náplň do palacinek či do rozličných koláčov. Primiešať ho však môžeme aj do bieleho jogurtu či ovsenej kaše, prípadne ho podávať k syrom.

Pozor!

Pri manipulácii s figovníkom buďte opatrní, pretože v celej rastline sa nachádza biela tekutina, pripomínajúca mlieko - latex, ktorý môže spôsobiť podráždenie pokožky tela, očí alebo pier.



Ilustračné foto.

zdroj foto pixabay

Riziko požiarov je mimoriadne vysoké

Vysoké teploty, sucho a vyschnutá vegetácia výrazne zvyšujú riziko vzniku a šírenia požiarov. Aj malá nepozornosť môže mať vážne následky. „Vo všetkých okresoch Slovenskej republiky platí čas zvýšeného nebezpečenstva vzniku požiaru,“ informoval Hasičský a záchranný zbor SR (HaZZ SR) na sociálnej sieti.

Vo vyhlásených okresoch je zakázané:

- fajčiť, odhadzovať horiace alebo tlejúce predmety alebo používať otvorený plameň na miestach so zvýšeným nebezpečenstvom vzniku požiaru,
- vypaľovať porasty bylín, kríkov a stromov,
- spaľovať horľavé látky na lesných pozemkoch, pre ktoré je vyhlásený čas zvýšeného nebezpečenstva vzniku požiarov, a v ich ochrannom pásme.

Kde možno založiť oheň

„Oheň možno založiť len na oficiálnych ohniskách, ktoré sú zabezpečené proti šíreniu požiaru a nenachádzajú sa v tesnej blízkosti porastov trávy, kríkov alebo stromov,“ uvádza HaZZ SR a vzhľadom na súčasné klimatické

podmienky odporúča zdržať sa opekačiek v prírodnom a lesnom prostredí, pretože riziko vzniku požiaru je v týchto dňoch mimoriadne vysoké.

Na mieste je maximálna opatrnosť

„Prosíme občanov o maximálnu opatrnosť pri pohybe a pobyte v prírode. Ďakujeme, že chránite seba, ostatných aj naše lesy a prírodu,“ uzatvára HaZZ SR.

» ren



zdroj foto HaZZ SR / Fb

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



www.imbodysport.sk

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

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

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

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Premiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



Rozmarín podporuje dobré trávenie

Rosmarinus officinalis, v preklade „morská rosa“ pochádza z oblastí južnej Európy a je ďalšou z bylín, ktorú môžete pestovať aj vo svojej bylinkovej záhrade. Keďže nie je príliš náročný na pestovanie, darí sa mu bude aj v kvetináči na balkóne či terase.

Rozmarín lekársky je vždyzelený pololoker a dorastá do výšky 40 až 200 cm. Ide o trvalku, ktorá obľubuje slnečné stanovište a suchšie pôdy. Treba ho však chrániť pred mrazom. Jeho lístky môžeme zbierať počas celého roka. Pre svoju výraznú aromatickú chuť je táto bylina obľúbená aj v kuchyni. Výborne ochutí pečené mäso a zeleninu a hodí sa aj pri príprave rýb.

Účinky na zdravie

Rozmarín obsahuje vo veľkom množstve éterické oleje - cineol a borneol. Oba pôsobia blahodarne na nervovú sústavu a na podporu dobrého trávenia. Bohatý je aj na flavonoidy, triesloviny, terpenoidy, živice, saponíny a vitamín A, B6 a C. Do nášho tela ním doplníme tiež minerály ako mangán, železo, meď, vápnik a horčík. „Využíva sa na posilnenie imunitného systému a krvného obehu. Môže zvyšovať krvný tlak a má aj výrazné antiseptické a močopudné účinky“, hovorí odborníčka na zdravú výživu z Regionálneho úradu verejného

zdravotníctva v Bratislave. Za zmienku určite stojí aj účinok spôsobený jeho vôňou - dokáže nabudiť naše zmysly a posilňuje sústredenie.

Náš tip na prípravu čaju

Rozmarín lekársky podporuje trávenie. Čaj si pripravíme tak, že čajovú lyžičku sušenej vňate zalejeme 2,5 dl vriacej vody, necháme 5 až 10 minút lúhovať. Scedíme. Pijeme v malých množstvách.

Pozor – nepreženie to!

Rozmarín je vo väčších dávkach jedovatý, preto je potrebné dať si pozor na konzumované množstvo. Aj v prípade rozmarínu platí, že hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom. Ak si nie ste istý, poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom. » ren



Rozmarín. zdroj foto couleur pixabay

V Trailparku Žehra otvorili prvú Airbag zónu v kraji

Horská cyklistika sa v Košickom kraji posúva na profesionálnu úroveň. Trailpark Žehra slávnostne uviedol do prevádzky novú Airbag zónu, ktorá je vôbec prvou svojho druhu v regióne. Bikerom ponúkne bezpečný tréningový priestor s mäkkým dopadom.

Investícia prináša na Spiš profesionálny BAGJUMP airbag s rozmermi 16 x 8 metrov, ktorý je situovaný v hornej časti parku s nadväznosťou na trate Zipser Flow a Hradný Flow. Táto novinka umožní jazdcom bezpečný nácvik trikov, skokov a technických prvkov, čím sa výrazne zníži riziko úrazov. „Košický kraj má jedinečné podmienky pre rozvoj trailového bicyklovania, ktoré patrí medzi rýchlo rastúce outdoorové športy v Európe. Snažíme sa o to, aby do kraja cyklisti prichádzali nielen za kvalitnými trasami, ale aj za moderným zázemím. Aj preto sme prostredníctvom programu Terra Incognita podporili tento projekt sumou 30-tisíc eur,“ uviedol predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka.

Súčasťou novej zóny je aj inštalácia dvoch oceľových skokových rámp s rozdielnou náročnosťou. Menšia rampa s plytším rádiusom posluží stredne pokročilým jazdcom, zatiaľ čo väčšia rampa s prudším rádiusom poskytne ideálne podmienky pre pokročilých bikerov a profesionálov. Na základe odporúčaní skúsených trailbuilderov prešlo úpravou aj vedenie hornej časti trailu Zipser Flow, vďaka čomu vzniklo plynulé napojenie na zónu s dostatočným priestorom na

rozjazd a bezpečný návrat na trať. Okolie bolo doplnené aj o informačné prvky s bezpečnostnými pokynmi a základný mobilár v podobe lavičky. Budujeme miesto, kde sa môžu jazdci bezpečne posúvať na vyššiu úroveň. „Nová airbag zóna nie je len ďalšou atrakciou, ale základom pre tréning, workshopy a športové podujatia, ktoré pomôžu rozvíjať horskú cyklistiku na Spiši a prilákať návštevníkov z celého Slovenska i zo zahraničia,“ zhodnotil prijímateľ dotácie a predseda Trailparku Miloš Kočiš.

„Samotný Spiš je klenotom, ktorý návštevníkom ponúka neobmedzené možnosti. Po adrenalínovom zážitku v Trailparku odporúčam cyklistom aj rodinám s deťmi preskúmať ikonický Spišský hrad, navštíviť neďaleký Kostol Ducha Svätého priamo v Žehre alebo sa prejsť nádhernou prírodou travertínovej kopy Drevník,“ uviedla výkonná riaditeľka Košice Regiónu Turizmus Lenka Vargová Jurková a dodala, že nová atrakcia je pre všetkých nadšencov cyklistiky oficiálne otvorená a prístupná počas celej sezóny na voľné jazdenie či tréningy. » ren



zdroj foto Facebook Trailpark Žehra

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 ŽĽABOV

slovenská firma

ZÁRUKA 20 ROKOV

liptovsko

sme tu pre Vás

DOVOZ NA ADRESU

mládky, morky brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0905 207 059

FARMA

U FLASKOV

VYSOKOZNAŠKOVÉ MLÁDKY Dominant a Leghorn

Vek 14 a 18 týždňov, rozvoz od 24. 8. 2026

Cena od 8,60 eur za 1ks, od 10ks doprava zdarma

0915 988 336

www.uflaskov.sk

Čujte.sk

Železničné parné dedičstvo

www.cujte.sk

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

Prijmeme do zamestnania

VODIČA sk. C na sklápač

plat dohodou

0905 501 318

Prijmeme do zamestnania

AUTOMECHANIKA

plat dohodou

0905 501 318

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»Predam horcicu 50kg a2,5e/kg na zelene hnojenie tel 0903 960 416

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spátnou SMS, ktorú Vám vyčítuje Váš mobilný operátor.

Cena spätné SMS (vrátane DPH):

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

Číslo rubriky:

- 1 – Auto-Moto
- 2 – Elektro, technika
- 3 – Domácnosť, nábytok
- 4 – Dom a záhrada
- 5 – Zverinec, 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 nahraďte písmena „LI“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

29. augusta 1966 Výročia a udalosti

posledný koncert skupiny The Beatles (San Francisco)

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



98-0004

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

**BOMBA
FASÁDA**

BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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

68-001

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, lukostrel'ba)

Ponúkame možnosť GRILOVANIA, OPEKANIA A VARENIA GULÁŠU

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

14-0161

S T320Y

DMMB, s.r.o.

PREDAJ
PROFESIONÁLNYCH
CNC **SÚSTRUHOV**
A **FRÉZOK** DMMB
MOSADZNÉ
PLECHY, TYČE

**ZÁKAZKOVÉ
SÚSTRUŽENIE**

0907 856 068

www.dmmmb.sk

Kpt. Nálepku 1927/10
031 01 Liptovský Mikuláš

14-0160

ABA
INNOVATOR

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

TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

**zastavenie
sadania budov**

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
0918 726 754
sk.abainnovator.com

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH
» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

**NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV**

EFEKTÍVNEJŠIE