

LIPTOVSKO

MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností



Nájdete
vo vnútri

FAGAN s.r.o. VIDEO SLUŽBY

**PREPÍŠEM VAŠE
VIDEOKAZETY NA DVD AJ USB**
3,- až 7,- € / kazeta

V cene je DVD s potlačou a obalom
Formáty: VHS, VHS-C, video 8,
Hi8, Digital8, miniDV... aj NTSC
...prípadne aj magnetofónové
kazety a kotúčové pásky na CD

Jožo FAŠÁNOK
0905 666 303
www.jozofasanok.sk

→ **MONTÁŽ ŽALÚZIÍ**
sietok a roliet
všetkých typov

→ **Oprava**
→ **Údržba**

Zameranie a ponuka ▶ ZDARMA

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

**DONÁŠKA
ČERSTVÝCH
LIPTOVSKÝCH
JAHŔD**
7,20 €/KG

**VOLAJTE NA
TEL.Č. 0911/967 769**

ALARM net s.r.o.

0904 521 540
044 / 3240 398
www.alarmnet.sk



ALARMnet s.r.o., M. M. Hodžu 28, Liptovský Mikuláš, obchod@alarmnet.sk

VÝKUP ŽELEZNÉHO ŠROTU, FAREBNÝCH KOVOV, AUTOBATERIÍ

AKCIA
Autobaterie
0,50 EUR/kg
Akcia platí do 10.6.2023

RUŽOMBEROK
ŠTIAVNICKÁ CESTA 200,
PRI KAUFLENDE

KOVOT

info: 0908 931 626

Otvorené: Po - Pia: 8:00 - 15:00 hod.
So: 8:00 - 13:00 hod.

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Čistenie zámkových dlažieb, betónových plôch,...
- Dosekávacie písma

JARNÁ AKCIA

JEDNOHROB -90€ **65€** DVOJHROB -140€ **105€**

Obnova písma -1,50€ **1,10€/ZNAK**

Záruka na znaky

Impregnácia a doprava **ZDARMA**

0911 996 087 0949 651 250
info@cistenie-hrobov.sk www.cistenie-hrobov.sk

Vykonávame odborný servis všetkých typov okien, dverí, interiérových žalúzií

- Nastavenie okien a dverí v prípade netesností
- Premazanie kovania okien a dverí
- Výmena tesnenia, prípadne premazanie
- V prípade nefunkčného kovania výmena jeho časti alebo celého kovania
- Výmena sietok proti hmyzu
- Výmena alebo oprava interiérových žalúzií

NAJLEPŠIE CENY NA SLOVENSKU



o k n á a d v e r e

Slovak actual®

LIPT. MIKULÁŠ

1. mája 709/2 (OC LIPTÁČIK)

0902 950 856

liptovskymikulas@slovakactual.eu

RUŽOMBEROK • Mostová 2

0902 950 827

ruzomberok@slovakactual.eu

www.slovakactual.sk/akcia

LIPTOVSKO MIKULÁŠKO-RUŽOMBERSKO

Redakcia: Garbiarska 905
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
liptovsko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Andrea Guzyová 0907 673 928

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, Lúbeľa, Partizánska Lúpa, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Veľterná Poruba, Vlady, Vlady-Krmeš, Vlašky, Závažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka

nepámy týždeň:

Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Palúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sienica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lúbeľa, Partizánska Lúpa, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Veľterná Poruba, Vlady, Vlady-Krmeš, Vlašky, Závažná 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

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galancko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skalité
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Zharsko+ZC+BS
ZA	50780	Zilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bartolovsko+SK+SP
GE	30830	Gemercko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Večná nespokojnosť

Nespokojnosť je vo všeobecnosti považovaná za negatívnu ľudskú vlastnosť a za človeka nespokojného označujeme zvyčajne toho, kto je rozladený, rozčarovaný, kto pociťuje neľúbosť či nesúhlas. Na druhej strane však podľa mňa netreba nespokojnosť celkom zatracovať, pretože ona sama ako taká môže byť pre nás aj užitočná, a to v prípade, ak sa vďaka nej posúvame ďalej.

Poznáme ich hádam všetci, ľudí, ktorí ustavične na niečo nadávajú, neustále sa na niečo ponosujú, nik a nič im nie je dosť dobré, hundrú, či je leto alebo zima, či prší, sneží alebo svieti slnko, či je pri moci ten alebo onen, skrátka nikdy nie sú spokojní s tým, čo majú, s tým, čo sa okolo nich deje, ako žijú.

Smutné je to v tom prípade, ak sú títo ľudia hlboko presvedčení o tom, že za všetku ich nepohodu je zodpovedný niekto iný, že oni sami s tým nemajú nič spoločné. Namiesto toho, aby sa o veci zaujímali, sami sa aktívne zapojili a priložili ruku k dielu, tak len šomrú a obvi-

ňujú a nie sú schopní si vôbec pripustiť, že častokrát tí jediní, ktorí s tým môžu niečo urobiť, sú práve oni.

Myslím si, že byť iste dávky nespokojnosti v nás, nebolo by ľudstvo tam, kde je dnes. Práve ona viedla mnohých šikovných ľudí na ich ceste k poznaniu, vďaka svojej nespokojnosti sa dopracovali k rozličným zlepšeniam či vynálezom, ktoré zmenili svet. Som dokonca presvedčená o tom, že práve vtedy, keď sme nespokojní a zároveň schopní si uvedomiť, že k zmene je potrebné prispieť vlastnou prácou a nie hľadaním vinníkov, dokážeme nachádzať riešenia, ako dané veci meniť k lepšiemu.

A tak, keď vami bude najbližšie opäť lomcovať nespokojnosť, využite jej potenciál a podniknite kroky k tomu, aby ste sa zbavili všetkého, čo vám spôsobuje nepohodu.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



8. jún 1600

v Prahu sa konala prvá anatomická pitva ľudského tela, ktorú uskutočnil lekár Ján Jesenský-Jessenius; pitva trvala až do 12. júla 1600

Výročia a udalosti

**ZATEPLENIE
FASÁD
RODINNÝCH
DOMOV**

0902 494 945

PALIVOVÉ DREVO MÄKKÉ
METROVICA ŠTIEPANÁ A TRIESKY 25 až 60cm

0948 095 954 / palivourbaris@gmail.com

PROFESIONÁLNY SERVIS A OPRAVA ŠTVORKOLIEK,
BUGÍN A SNEŽNÝCH SKÚTROV V POĽSKU
(servis sa nachádza len 10km od štátnej hranice)

Tel.: 0048 575 000 758

Peletové Pece

PONUKAME POHODLNÉ A EKONOMICKÉ KÚRENIE S PELETOVÝMI PECAMI

možnosť nákupu na splátky

- MODERNÝ DIZAJN PRE KAŽDÝ INTERIÉR
- POHODLNÁ OBSLUHA
- NENÁROČNÁ ÚDRŽBA
- EKONOMICKÉ KÚRENIE

AKCIA na všetky pece skladom

Poukážka na nákup peliet v hodnote 50 €

0951 400 245 • info@peletovepece.sk • www.peletovepece.sk

AUTOFÓLIE

Montáž a lepenie

0907 456 227

Výškové práce

Natieranie striech

Rekonštrukcie komínov

ZA DOBRÚ CENU

0918 124 581
0949 250 996

www.horestrechou.webnode.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 430€

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.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

KAMENÁRSTVO FUNIAK
Liptovské Sliače

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE

www.kamenarstvo-funiak.sk

0905 596 326

TRADÍCIA OD ROKU 1998

BRIKETV - UHLIE EKOHRÁŠOK
PALETOVANÉ DREVO

Uhoľné sklady Ružomberok
Bystrická cesta - oproti Shell

UHLIE JE POD STRECHOU

OBJEDNÁVKY: 0907 674 081

VÝKUP FAREBNÝCH KOVOV A ŽELEZNÉHO ŠROTU

AKCIA ANTIKOR 1 €/1kg

OTVORENÉ

pondelok - piatok: 7:30 - 16:00
sobota: 8:00 - 12:00

RUŽOMBEROK (za Kauflandom pri Sezame)
BYSTRICKÁ CESTA 180/45
0940 798 839



PELETY ENplus A1, BRIKETY

TERAZ JE TEN SPRÁVNY ČAS NA NÁKUP



360 €
tona



279 €
paleta 960 kg



~~299 €~~
259 €
paleta 960 kg

DOPRAVA GRÁTIS REGIÓN LIPTOV

Liptovský Mikuláš - Revolučná 426/12
otvorené: pondelok - piatok: 8:00 – 17:00 hod

0911 77 00 44

www.logint.sk

SEDACIE SÚPRAVY NA MIERU



MOŽNOSŤ DOVOZU
A VÝNOSU ZAKÚPENÉHO
TOVARU



MOŽNOSŤ MONTÁŽE
TOVARU



U NÁS AJ
NA SPLÁTKY

NÁBYTOK JUKO

nábytok všetkých generácií...

**PRI ŽELEZNIČNEJ
STANICI, J. Kačku 37**

RUŽOMBEROK - LIKAVKA

0904 230 555



kuchynské štúdio s.r.o.



„Viac ako **20 ročné skúsenosti** s výrobou nábytku na mieru“

POZOR, NOVÁ ADRESA ŠTÚDIA - SMREČANY

☎ 0910 979 560 / 0910 979 550

✉ info@filiplm.sk www.filiplm.sk

Zubná protéza FIX IT drží pevne na svojom mieste



TERAZ ZĽAVA*
100 €

fix-it.sk

☎ 02/4569 1979

📍 Hollého 4456/1, Liptovský Mikuláš

* Zľava sa nevzťahuje na RTG a CT snímky.

Občianska
riadková
inercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»PREDÁM OPEL CORSA SPORT
1,2 BENZÍN 3-dv. 63 kW r.v.
12/2013 124 000 km 0908
921 781

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908
532 682

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim akekoľvek zlate a
strieborné mince, sperky,
hodinky tel.0915 627 285 .
»Kúpim dychové nástroje,
heligonku, akordeón, hus-
le. 0915876860

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Darujem retro príbor-
ník 170x160 z r. 1965.
0902439503
»Kúpim domáce tkanne
platno,vrecia,satky,kro-
je,starozitnosti ako hodi-
ny,obrazy,malovane truhli-
ce.0909117320

16 ZOZNAMKA

»68r s domom hlada part-
nerku, 0910 706 265

Chcete si
podat
inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera LI medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

Príklad:
RP LI 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Spätňou SMS vám potvrdíme
prijatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyúčtuje váš mobilný
operátor. Cena je **0,60 € s DPH**
za každých začatých 30 znakov
textu vášho inzerátu vrátane
medzier. Nič iné neúčtujeme.
**Upozornenie! Služba nefungu-
je u operátorov 02 a 4ka.**
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac
týždňov, pošlite rovnakú sms
toľkokrát, v koľkých týždňoch
chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverej-
niť v ľubovoľných iných našich
novinách, **U** zameňte za skrat-
ku novín, ktorú nájdete na dru-
hej strane vľavo dolu. Službu
PlatbaMobilom.sk technicky
zabezpečuje ELET, s.r.o.

Predĺžené poskytovanie
rodičovského príspevku

Rodičia detí vo veku od 3 do 6 rokov majú nárok na predĺžené poskytovanie rodičovského príspevku. Platí to v prípadoch, ak ich dieťa neprijali do spádovej materskej školy z kapacitných dôvodov. Opatrenie je súčasťou schválenej novely zákona o rodičovskom príspevku. Rodič požiada o rodičovský príspevok na príslušnom úrade práce, sociálnych vecí a rodiny podľa miesta bydliska. Príspevok sa poskytuje len počas školského roka.

Novela zákona o rodičovskom príspevku uľahčuje situáciu rodičom, ktorých dieťa neprijali do spádovej materskej školy z kapacitných dôvodov. Ide o materskú školu, ktorej povinnosťou je následne prijať dieťa aj na povinné predprimárne vzdelávanie. „Rodič má nárok na rodičovský príspevok v rovnakej výške, v akej ho poberal do troch rokov veku dieťaťa. Jeho minimálna výška predstavuje 301 eur, ak rodič nepoberal materské. V prípade, že sa mu vyplácalo materské, je výška rodičovského príspevku 412,60 eur,“ informuje Ministerstvo práce sociálnych vecí a rodiny SR. Príspevok sa poskytuje vždy na školský rok, teda od 1. septembra do 31. augusta. „Napríklad, ak rodič v mesiaci máj 2023 požiada o prijatie dieťaťa do materskej školy a v priebehu mesiaca jún 2023 dostane negatívne rozhodnutie, môže si požiadať o rodičovský príspevok.

Nárok naň mu vzniká od 1. septembra 2023. Žiadosť o rodičovský príspevok môže rodič podať kedykoľvek počas školského roka. Rozhodnutie o neprijatí do spádovej materskej školy však nesmie byť staršie ako 12 mesiacov,“ objasňuje rezort a dodáva, že ak rodič dieťaťa spĺňa podmienky a preukáže sa rozhodnutím o neprijatí dieťaťa do spádovej materskej školy, ktoré mu bolo vydané v júni 2022, a zároveň sa mu nepodari dieťa umiestniť do spádovej materskej školy ani v školskom roku 2023/2024, musí preukázať toto rozhodnutie do konca augusta 2023. Nemusi však už podávať novú žiadosť. Kontinuálne pokračuje v poberaní rodičovského príspevku, ak sa preukáže negatívnym rozhodnutím. Povinnosť opätovne doložiť rozhodnutie o neprijatí dieťaťa do spádovej materskej školy na konci školského roka, teda do 31. augusta, musí splniť ten rodič, ktorému ani v ďalšom školskom roku nebolo pridelené miesto.

Rodičovi vzniká nárok na rodičovský príspevok po splnení vyššie uvedených podmienok aj vtedy, ak pracuje a dieťa umiestni v súkromnej materskej škole.

Výnimkou, kedy nie je možné poberať rodičovský príspevok na dieťa, ktoré z kapacitných dôvodov neprijali do spádovej materskej školy je, ak sa rodič stará o ďalšie dieťa vo veku do 3 rokov.

» ren

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE
od 15€/bm

• PRESTAVBY
NADSTREŠŇOVÝCH
ČASŤÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

46-0019-8

20948 012 507 • www.profikominy.sk

REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
**ZĽAVA
na materiál 35%**

Vaša reklama
liptovsko@regionpress.sk

46-0019-8

ZENIT

AKCIOVÝ POLYKARBONÁT

REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk

Ultralight 2/10 číra

10,57 €/m2 s DPH

Exolon 7/16 BF bronz

19,42 €/m2 s DPH

ROZVOZ PO CELEJ SR

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

STRIKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m²
pur penou, hrúbka 20 cm

0,58 €/m² hrúbka 1 cm

• najlepší pomer
kvalita/cena
• predĺžená záruka
na 60 mesiacov
• diagnostika
zatepľovaných
konštrukcií v cene

JARNÁ
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

IZOLÁCIA
PODKROVIA

tel: +48
665 719 051

KAMENÁRSTVO

STANISLAV
SABUCHA

CINTORÍNSKA ARCHITEKTÚRA

pomníky, obruby
opravy, rekonštrukcie, čistenie, chem. úpravy...

INTERIÉRY

kuchyne, kúpeľne, obklady...

EXTERIÉRY

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

PALIVOVÉ DREVO

čisté triedené, bez drobných triesok

BUK

75 € bez DPH
/1 prm sypaný

SMREK

65 € bez DPH
/1 prm sypaný

0902 115 577

DOLNÝ KUBÍN

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

0948 267 814

kominsro@kominsro.sk
kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

STAVEBNÉ PRÁCE

KÚPEĽNE, OBKLADY, DLAŽBY

Bytové jadrá, stierkovanie,
maľovanie, bezbariérové kúpeľne,
plávajúce podlahy, dvere+montáž.

FÚKANÉ IZOLÁCIE

STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY

Tel: 0951 387 690

krt

pekné kúpeľne

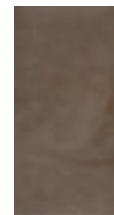
ŠIALENÝ VÝPREDAJ!

Obklady • Dlažby • Sanita

**Liptovský Mikuláš,**

Revolučná 739, Ondrašová, oproti Lidlu

www.krt.sk • 044/547 64 08

Batéria
stojanková
umývadlová122,86 €
36,96 €Dlažba
mocca
30x60 cm21,29 €/m²
6,95 €/m²**VÝKUP ŽELEZNÉHO ŠROTU,
FAREBNÝCH KOVOV A PAPIERA****ZABEZPEČÍME VÁM LIKVIDÁCIU
STARÝCH STROJOV A TECHNOLOGIÍ****FÉROVÉ CENY, PLATBA V HOTOVOSTI****Prevádzka RUŽOMBEROK****Textilná 23 (areál Texicom)****Po - Pia 8⁰⁰ - 16⁰⁰ So zatvorené****0917 211 471****0903 469 064****e-mail: ruzomberok@brask.sk****Prevádzka RUŽOMBEROK****Bystrická cesta 61****(Pod Skalami)****Po - Pia 8⁰⁰ - 16⁰⁰ So 8⁰⁰ - 12⁰⁰****0917 211 471****e-mail: ruzomberok@brask.sk****! OTVORENÁ NOVÁ PREVÁDZKA !****Podtatranského 19, Liptovský Mikuláš****Po-Pia 8⁰⁰ - 16⁰⁰ Sobota 8⁰⁰ - 12⁰⁰****0917 211 471, 0910 500 927, e-mail: mikulas@brask.sk**

Rady pre absolventov škôl

Absolventi škôl každoročne po maturitách či štátniciach riešia dilemu, či sa v závere školského roka musia ihneď prihlásiť do Sociálnej poisťovne, kedy, koľko a či vôbec majú platiť sociálne odvody, prípadne či majú nárok na dávku v nezamestnanosti alebo iné dávky. Sociálna poisťovňa pre nich pripravila niekoľko rád ako postupovať v rôznych životných situáciách. Prinášame ich prehľad.

Povinnosti voči Sociálnej poisťovni bezprostredne po ukončení štúdia študenti nemajú – čakajú na nich až po uplatnení sa na pracovnom trhu podľa konkrétnej situácie, v ktorej sa ocitnú:

- Ak začnú na Slovensku pracovať na trvalý pracovný pomer alebo na dohodu, povinnosti voči Sociálnej poisťovni za nich bude plniť ich zamestnávateľ.

- Ak začnú podnikáť, povinné poistenie im posúdi Sociálna poisťovňa až o rok – po podaní daňového priznania za rok 2023.

- Ak idú pracovať alebo študovať do zahraničia, Sociálnej poisťovni to hlásiť nemusia. Ak sa tak sami rozhodnú, môžu si platiť sociálne poistenie sami dobrovoľne.

Pozor!

Osobitné pravidlá platia v tomto

případe pre absolventov štúdia, ktorí sú poberateľmi sirotského dôchodku. Ak študent-sirota poberá sirotský dôchodok, vo vlastnom záujme by mal Sociálnej poisťovni nahlásiť ukončenie štúdia v prípade, ak ho zanechá predčasne alebo ak štúdium preruší. Ak to neurobí, bude povinný vrátiť sumy sirotského dôchodku, ktoré mu Sociálna poisťovňa vyplátila navyše, keďže mu už nepatrili. Sociálna poisťovňa zistí túto skutočnosť z registra ministerstva školstva s mesačným oneskorením.

„Nárok na výplatu sirotského dôchodku totiž zaniká dňom, keď poberatelia sirotského dôchodku prestávajú byť nezaopatreným dieťaťom, to jest v prípade študenta ukončením štúdia. Nárok na sirotský dôchodok rovnako zaniká dovŕšením veku 26 rokov. To, či sirota-študent ešte študuje, sa overuje potvrdením školy,“ objasňuje Sociálna poisťovňa, ktorá si tieto skutočnosti spravidla zisťuje sama v registri ministerstva školstva, a teda študent nemá žiadne povinnosti. Študenti-sirotky z tých škôl, ktoré v tomto registri nie sú (zväčša ide o školy v pôsobnosti rezortov vnútra a obrany), sú však povinní takéto potvrdenie o ukončení štúdia predložiť pobočke Sociálnej poisťovne sami. Potvrdenie predkladajú aj študenti – sirotky študujúce v zahraničí.

» ren

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

NAJvyšší čas na zásoby

BUKOVÉ BRIKETY

CERTIFIKÁT ENplus
VYROBENÉ ZO 100% BUKOVÝCH PILÍN, BEZ KÔRY

275€ tona

SMREKOVÉ PELETY

CERTIFIKÁT ENplusA1
BIELE, Premium HD +

399€ tona

VYSOKÝ ŠTANDARD KVALITY

- bez spojiv a iných prísad
- vysoká výhrevnosť okolo 20 GJ/t
- dlhá doba horenia
- malé množstvo obsahu popola 1%
- popol možno použiť ako záhradné hnojivo
- praktický tvar, výhodné balenie
- malé množstvo, nenáročné na skladovanie
- parametre sú v súlade s DIN

0902 066 166

DOVOZ A VYKLÁDKU ZABEZPEČUJEME HYDRAULICKOU RUKOU ZDARMA (od 2 paliet)

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 30% na materiál
- obhliadka zdarma, dohoda istá

FRÉZUJEME PO CELÝ ROK

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

PALIVOVÉ ŠTIEPANÉ DREVO

SMREKOVÉ TRIESKY 59 €

BUKOVÉ TRIESKY 81 €

0918 561 609

HLINÍKOVÉ ploty

ZÁRUKA 10 ROKOV

www.zahradneploty.sk

Tel: 0918 847 674, 0911 847 674

ČISTENIE HROBOV DOSEKÁVANIE PÍSM

Čistenie: Jednohrob 80€ 65€ Dvojhrob 140€ 85€ Impregnácia ZDARMA

Dosekávanie písma priamo na cintoríne bez nutnosti odoberania pomníka:

12€/znak (vymaľovanie písma v cene!)

Obnova písma: (zlatá, strieborná, čierna, biela) 2€ 1,5€/znak.

Vkladanie urien: 80€

POMNÍKY, TABULKY S MENAMI, KRYCIE DOSKY, FOTOGRAFIE, VÁZY A SVIETNIKY

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521

www.greisiger.sk

AKCIA!!

Ceny platné pri objednaní do 30.6!

OBHLIADKA A DOPRAVA JE ZDARMA!! SME TU PRE VÁS UŽ OD ROKU 2014 A MÁME ZA SEBOU VIAC AKO 12450 SPOKOJNÝCH ZÁKAZNÍKOV, STAŇTE SA ĎALŠÍM Z NICH.

PELETKY A1 SMREK

325€/pal./tona

BRIKETY BUK RUF

269€/pal./tona

Zabezpečíme dopravu s vykládkou s HR

0949 826 686
Orava/Liptov

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

Realizujeme

STROJOVÉ POTERY (PODLAHY)

0948 300 988

Realizujeme
STROJOVÉ omietky
tel. 0904 194 814
strojoveomietky@gmail.com

NÁTERY STRIECH

ALTITUDE
práce vo výškach

0917 578 839
www.altitude.sk

REKONŠTRUKCIE KOMÍNOV A RÍŇ

MALIARSTVO

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
0940 167 755
0940 810 159

POKRÝVAČSKÉ PRÁCE STRIECH A MONTÁŽ KLAMPIARSKÝCH PRÁC

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

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

STAVEBNÉ PRÁCE

rekonštrukcie bytov
búracie ráce
oprava starých domov

☎ 0902 366 714



VÝKOPOVÉ PRÁCE
traktorbágom
0918 525 621

HĽADÁM CHATU,
CHALUPU,
ALEBO
DOM NA PREDAJ.

☎ 0911 848 411

STAVEBNÉ REZIVO
HRANOLY, DOSKY, LATY

PALIVOVÉ DREVO

MÄKKÉ SMREK
TVRDÉ BUK

0915 068 010

kamstav
kompletné kamenárske služby

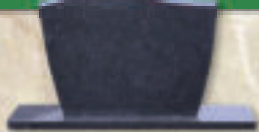
www.kamenarstvo-kamstav.sk

RUŽOMBEROK

0917 216 390, 0907 840 778

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

Spisujeme objednávky bez finančnej zálohy.



-50% od 9.1.2023
na všetky pomníky

SPISOVANIE OBJEDNÁVOK
NA ROK 2023 ZA MINULOROČNÉ CENY

Stolárske práce

Vladimír
Madleňák



Výroba nábytku z masívu,
zariaďovanie interiérov a iné

Výroba polotovarov
ako obklady,
hoblované hranoly a iné

Výstavba altánkov a pergol

Rybárpoľská 6466
0907 556 825



pokračovateľ firmy
www.evergreen.sk



MiTEAM

www.miteam.sk | +421 905 877 337

- pelety
- brikety
- palivové drevo
- ekohrášok

Predaj palív na kúrenie,
doručenie po celom
Slovensku.

DACH PRO
STRECHY

☎ +421 903 511 778

✉ kelusiak.d@gmail.com

📍 DACH PRO - Strechy

- NATIERANIE STRIECH
- KLAMPIARSKÉ PRÁCE
- POKRÝVAČSKÉ PRÁCE

- MONTÁŽ ODKVAPOVÝCH SYSTÉMOV
- MONTÁŽ STREŠNÝCH DOPLNKOV

KOVANÉ PLOTY • ZÁBRADLIA
SCHODISKÁ • BRÁNY



ARVENSIS
STEEL

arvensis.sefcik@gmail.com
0915 794 758, 0949 208 433

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

Levit s.r.o.

- GARÁŽOVÉ BRÁNY
- OPLÔTENIE S PROJEKTOM
- OKNÁ
- TIENIACA TECHNIKA
- ŽALÚZIE • ROLETY • SCREENY • MARKÍZY • PERGOLY

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA

ZDARMA

VIDITEĽNÉ VIAC PRE VÁŠ DOMOV

Stravné pre zamestnancov od 1. júna opäť vyššie

Sumy stravného pre zamestnancov sa od 1. júna 2023 opäť zvýšia. Vyplýva to z najnovšieho opatrenia Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Minimálna hodnota stravného lístka sa zo súčasnej sumy 5,10 eura zvýši o takmer 40 centov, konkrétne na 5,48 eur. Ministerstvo práce tým reaguje na rastúce ceny v reštauračnom stravovaní vplyvom inflácie. Rezort práce naposledy upravoval sumy stravného opatrením účinným od 1. januára 2023.

Mechanizmus určenia sumy stravného stanovuje zákon o cestovných náhradách (§ 8 ods. 1, z. č. 283/2002 Z. z.). V januári 2023 dosiahol mesačný kumulovaný index cien jedál a nealkoholických nápojov v reštauračnom stravovaní hodnotu 107,0 %. „To znamená, že ceny jedál vzrástli o 7 percent oproti základni, ktorá bola naposledy použitá na určenie sumy stravného a bola teda splnená podmienka pre zvýšenie súm stravného pri pracovných cestách v zmysle zákona,“ objaňuje rezort práce.

Opatrením MPSVR SR sa suma

stravného od 1. júna zvyšuje nasledovne:

- 5 hodín až 12 hodín trvania pracovnej cesty zo 6,80 eur na 7,30 eura,
- nad 12 hodín až 18 hodín trvania pracovnej cesty z 10,10 eur na 10,90 eura,
- nad 18 hodín trvania pracovnej cesty z 15,30 eura na 16,40 eura.

Minimálna hodnota stravovacej poukážky je podľa Zákonníka práce 75 % stravného pre pracovné cesty v trvaní 5 až 12 hodín. Pri sume stravného 7,30 eur bude teda minimálna hodnota stravovacej poukážky 5,48 eura.

Dodávame, že zákonník práce určuje iba minimálnu hodnotu stravovacej poukážky, zamestnávateľ sa môže rozhodnúť poskytovať stravováciu poukážku vo vyššej hodnote.



» ren

zdroj foto icsilvix pixabay

Píla Vasil'ov s.r.o.

Pelety A1
certifikované

VŠETKO
SKLADOM



**PELETY
BRIKETY**

ROZVOZ

- PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV
- AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907 105 008

VCHODOVÉ
DVERE

**VCHODOVÉ DVERE
DO BYTOV**

15-bodové bezpečnostné zamykanie
zvukovotesniaca a tepelná izolácia
oceľová zosilnená konštrukcia

cena od
409 €
+ montáž

záručný
a pozáručný
servis

DOPRAVA ZDARMA

0917 678 746
www.vchodove-dvere.sk

ELEKTRICKÉ PRÍPOJKY NA KLÚČ - BLESKOZVODY - REVÍZIE - ELEKTRO

www.benel.sk
0948 451 191

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
VÝROBA
KONTROLA
REVÍZIA
KONZULTÁCIA
MERANIE SPALÍN
STAVBA A MONTÁŽ

www.kominykabac.sk

**KOMÍNY
KABÁČ**



+421 905 742 808
JKABAC@ORAVA.SK
NOVÁ 169, LIESEK

**MUROVANÉ
KOMÍNY
S NEREZOVOU
VLOŽKOU**

- Trojvrstvový nerezová betónový komínový systém na obvod spalín zo spotrebičov na tuhé, plyné a kvasné palivo
- Dobré tepelnoizolačné vlastnosti
- Jednoduchá montáž
- Vysoká požiarna bezpečnosť

**BUKOVÉ
brikety RUF**

Dovezieme.
Vyložíme
s hydraulikou.

volať môžete
NONSTOP aj v nedeľu
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu



AKCIA 279 €

6. jún 1944

vylozenie v Normandii

Výročia a udalosti

Prenájom limuzíny



0903 819 390 **jozef.lajos@centrum.sk**
www.lacontrol.sk **lacontrolsro**



**OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKACH
PRIAMO NA CINTORÍNE**
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

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

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
Za priateľnú cenu
0908 842 631

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

NAJŽIADANEJŠIE PRODUKTY MESIACA



Top cena

~~49,99~~

Ušetríte 10 €

39,99

BAZÉNOVÁ SÚPRAVA BESTWAY® „FAST SET™“

Vodná kapacita (80 %): 1 880 l, Ø 2,44 m x v 61 cm, prípojka 32 mm. OBI č. 1967579

vrátane čerpadla
a filtračnej kartuše



Top cena

~~119,99~~

Ušetríte 10 €

109,99

BAZÉNOVÁ SÚPRAVA „STEEL PRO MAX™ FRAME POOL“

Oceľová konštrukcia, PVC fólia odolná voči roztrhnutiu a poveternostným vplyvom, Ø 305 x v 76 cm. OBI č. 1114388

dostupné aj ďalšie veľkosti

ratanový vzhľad (sivý)



Top cena

~~389,99~~

Ušetríte 130 €

259,99

BAZÉNOVÁ SÚPRAVA BESTWAY® „FAST SET™“

Vodná kapacita (80 %): 13 807 l, Ø 457 x v 122 cm, prípojka s Ø 32 mm, vrátane filtračného čerpadla a bezpečnostného rebríka. OBI č. 1967587



Top cena

~~119,99~~

Ušetríte 10 €

109,99

PIESKOVÉ FILTRAČNÉ ZARIADENIE FLOWCLEAR™

Objem bazéna max. 16,6 m³, prietok vody 3 028 l/h, 6-cestný ventil, prípojka 32 mm, 220 - 240 V/85 W. OBI č. 1431410

rebrík

čerpadlo

filtračné kartuše



Top cena

~~399,99~~

Ušetríte 140 €

259,99

BAZÉNOVÁ SÚPRAVA „POWER STEEL FRAME OVAL“

Oceľ. konštrukcia, PVC fólia, vypúšťací ventil, rebrík, cca š 250 x v 100 x d 424 cm. OBI č. 1114370



Top cena

~~449,99~~

Ušetríte 100 €

349,99

VÍRIVKA BESTWAY® „LAY-Z-SPA® MIAMI AIRJET™“

Až pre 4 osoby, vodná kapacita: (80 %): 669 l, masážna funkcia so 120 dýzami AirJet™, technológia ochrany pred mrazom, Ø 180 x v 66 cm, vrátane zakrytia. OBI č. 1624188

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 2. 6. do 15. 6. 2023 alebo do vypredania zásob.

**DOKÁŽETE
ČOKOL'VEK**

OBI®

Otvorili letnú sezónu na Liptove

Jedna z najznámejších podhorských osád na Slovensku Vlkolínec sa stala miestom, kde Liptáci symbolicky otvorili letnú turistickú sezónu. Je to presne 30 rokov od zápisu tejto výnimočnej obce do Zoznamu svetového kultúrneho a prírodného dedičstva UNESCO.

„Vlkolínec robí výborné meno Slovensku, Liptovu aj Ružomberku doma aj za našimi hranicami. Jeho zápis do UNESCO pamiatok potvrdzuje výnimočnosť lokality a jej významnú kultúrno-historickú, prírodnú a architektonickú hodnotu, ktorú budeme aj naďalej chrániť, aby sa zachovala aj pre budúce generácie. Novinkou tohto leta je náš textový a audiosprievodca, vďaka ktorému si návštevníci sami spravia prehliadku a objavia mnohé zaujímavosti o Vlkolínci. Medzi inými aj to, že názov obce pochádza skutočne od slova vlk, keďže ich tu bývalo v minulosti veľa, prečo sú domy farebné a aj to ako je možné, že sa zachovala obec v takomto stave až doteraz,“ uviedol primátor Ružomberka Ľubomír Kubáň. Sprievodca Vlkolíncom je dostupný na webe vlkolíneec.sk a tiež sa dá naň dostať z webu regiónu <https://www.visitliptov.sk/unesco-vlkolíneec-30-rokov-unesco/>.

Liptov treba zažiť
Región obkolesujú Nízke Tatry, Zá-

padné Tatry, Vysoké Tatry, Chočské vrchy, Veľká Fatra. Medzi najobľúbenejšie doliny patria Demänovská dolina, Jánska dolina, Žiarska dolina, Kvačianska a Prosiecka dolina ako aj Hrabovská a Čutkovská dolina. Na Chopok a Maliné vyvezú turistov pohodlne aj lanovky. „Tak ako sú farebné vlkolínske domy, tak je pestré aj leto na Liptove. Centrom regiónu je vodná priehrada Liptovská Mara, ktorú obkolesujú hory. Relax a zábavu ponúkajú atrakciami nabité vodné parky, ktoré milujú deti aj dospelí vďaka termálnym bazénom, morskej vode, vlnám, toboganom, ale aj možnostiam na wellness. Naše hory sú skvelé na turistiku aj cyklistiku. Viac ako 1100 kilometrov značených turistických trás a zhruba 50 turistických chodníkov poteší zdatných turistov aj rodiny s deťmi. Región je aj rajom cyklistov, ktorým ponúka viac ako 850 kilometrov značených cykloturistických trás,“ povedala riaditeľka Oblastnej organizácie cestovného ruchu REGION LIPTOV Darina Bartková, ktorá zároveň prezradila, že vlkolínske domy sú farebné preto, že ich majitelia natierali vápnom. To získavali z vápenky v blízkom Bielom Potoku. Vápno má okrem zafarbenia mnohé priaznivé účinky, napríklad dezinfekčné, likviduje drevokazný hmyz, pohlcuje vlhkosť a zafarbí sa pigmentmi napríklad z modrej skalice.

» ren

				2	5		9	3
S						1		
U		4	5					
D	6	2	3					
O	1				9	5		
K								
U		3		8		4	6	
		9		3				1

		1					4	
S			5			8		
U								
D	6				5			
O					4		9	1
K	5	7			9		8	6
U			9	4		1		8
			6					9
	6			3				7

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

čujte.sk

Alfons Mucha
v Piešťanoch

www.cujte.sk

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

Brojlerové kuriatka,
mládky, husí, kačky,
morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

Žilinský samosprávny kraj,
odbor správy majetku ŽSK,
Komenského 48, 011 09 Žilina
(ďalej len „vyhlasovateľ“)

ZVEREJŇUJE ZÁMER PRENAJAŤ MAJETOK
formou priameho nájmu
a to nebytové priestory v budove CZS v Liptovskom Hrádku

s. č. 542 postavenej na pozemku p. KN č. 557/1,
k. ú. Liptovský Hrádok, zapísanej na LV č. 1047 o celkovej výmere 112,68 m²
vhodné ako kancelárske a skladové priestory.

Podmienky nájmu pre uchádzačov sú uverejnené pod označením
Zámer priameho nájmu LH č. 5/2023 na webovom sídle vyhlasovateľa
www.zilinskazupa.sk a na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa.
Lehota na doručenie cenových ponúk
je do 20.6.2023 na adresu vyhlasovateľa.

DRAŽBA - REKREAČNÁ CHATA s. č. 1132 v k.
ú. PRIBYLINA, OKRES LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
(LV č. 202)

ID 5090423

Zastavaná plocha: 100,00 m²

Vývolávacia cena: 49.700,- €

Dražobná zábezpeka: 7.000,- €

Dátum konania dražby: 28.06.2023

Čas konania dražby: 12.00 hod.

Obhliadky: 08.06.2023 o 16:00 hod.
21.06.2023 o 16:00 hod.

Miesto konania dražby:
AquaCity Poprad, Športová 1397/1, 058 01 Poprad (Meeting room 1 - na 3. poschodí)

LICITATOR

Nekupujte dražiteľ!
info: 0918 834 834, 041/783 22 54, www.licitor.sk

Telink spol. s r.o.

Školská 10
Liptovský Mikuláš

Ponúkame do prenájmu kancelárske priestory v Liptovskom Mikuláši:

- Priemyselná ulica**
 - 3 kancelárie o výmere 12,5 m² a 25 m²
 - 1 kancelária 106 m² s osobitným sociálnym zariadením
- Školská ulica**
 - v atraktívnom prostredí blízko centra mesta
 - 1 kancelária 51 m²

Uvedené priestory sú elektronicky zabezpečené na pult centrálnej ochrany, sú snímané kamerovými systémami a vybavené modernou technológiou pre počítačové siete, internetové pripojenie cez optický kábel a telefónne pripojenie.

telink@telink.sk 044/551 40 10, 0903 703 462



KVALITNÉ POTRAVINY za DISKONTNÉ CENY

od pondelka
5. júna



Šumivé talianske víno

- rôzne druhy
- + záloh za obal 0,15 €

200 ml

-20%

~~0.99~~
0.79

• (100 ml = 0,40)



Cottage Cheese

- rôzne druhy

180 g

-54%

~~1.65**~~
0.75

• (100 g = 0,42)



Tatárska omáčka/ Majonéza

625 ml

-38%

~~4.99**~~
2.99

• (l = 4,78)



Corny Big

- rôzne druhy

40/50 g

-40%

~~0.99**~~
0.59

• (100 g = 1,48/1,18)



Suché krmivo pre psy

* Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 13,99 €.

** Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 27,99 €.

Cena za 2 kusy = 27,99 €.

10 kg

1 + 1 zadarmo

~~27.99**~~

13.99*

• (1 kg = 1,40)



Bravčové párky

750 g

-25%

~~3.99~~
2.99

• (1 kg = 3,99)



Vinea

- biela/červená
- + záloh za obal 0,15 €

1,5 l

-42%

~~1.55~~
0.89

• (l = 0,59)



Slané tyčinky

220 g

1.49

• (100 g = 0,68)

**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 23. 5. 2023.

Ponuka tovaru platí od 5. 6. do 11. 6. 2023 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 len v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk



Aplikácia na podporu duševného zdravia detí

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie (VÚDPPaP) reaguje na aktuálne informácie o zhoršovaní duševného zdravia detí a mladistvých. Spúšťa pre nich mobilnú aplikáciu Sanity na podporu duševného zdravia, ktorá je zameraná na ovplyvňovanie úzkosti.

„Realizácia viacerých výskumov nám umožnila porovnať prežívanie rodičov a ich detí na Slovensku už počas pandémie,“ hovorí hovorí PaedDr. Robert Tomšík, PhD., z Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie. Situáciu v oblasti psychického zdravia podľa neho zhoršil aj vojnový konflikt na Ukrajine, ktorý sa nás týka dodnes.

„U mnohých rodičov sme zaznamenali problémy spojené s ich psychickým zdravím či fungovaním rodiny,“ uvádza psychologička PhDr. Alena Kopányiová, PhD. z Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie. „Percentá detí, ktoré počas pandémie dosiahli skóre klinickej závažnosti úzkosti, depresie, či percentá detí, u ktorých sme zaznamenali rôzne problémy, neboli ani zďaleka malé. Preto prichádzame s aplikáciou, ktorá bude človeka sprevádzať počas toho, keď prežíva úzkosť. Ponúkne mu stratégie, z ktorých si vyberie tú, ktorá bude pre neho efektívna,“ pokračuje Kopányiová.

Aplikácia Sanity má dve hlavné priority - Sú nimi (seba)diagnostika a psycho-

-edukácia. Je možné otestovať si v nej aktuálny stav úzkosti. Deti a mladí ľudia si v nej môžu viesť myšlienkový denník, pravidelne zaznamenávať, akú majú náladu, ale aj to, čo ich trápi. Odborníci z Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie zrozumiteľnou formou vysvetľujú jednotlivé typy úzkosti (sociálna fobia, panické ataky, fobie, perfekcionizmus, voľne plynúca úzkosť) a mladý človek si vyberá z overených návodov čo robiť v prípade, ak pociťuje niektoré z jej príznakov. Aplikácia prináša aj podcasty, kartičky pomoci a praktický návod na nácvik dýchania, ktorý pomáha v krízovej situácii dostať ihneď úzkosť pod kontrolu.

Aplikácia by mala mladým ľuďom poskytnúť spätnú väzbu o ich prežívaní úzkosti. Odborníci z Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie však zdôrazňujú, že je dôležité, aby deti a mladí ľudia brali svoj stav vážne a aby sa spolu s rodičmi nehanbili vyhľadať odbornú pomoc.



» ren

zdroj foto artbykleiton pixabay

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

decoreum



143,10 EUR 159 EUR

DETSKÁ HOJDAČKA S DVOMA SEDADLAMI

-10%

decoreum



13,46 EUR 14,95 EUR

KOBEREC CHEAP K857G ŽLTÝ

-10%

decoreum



110 EUR 99 EUR

PRENOSNÁ PREKÁŽKOVÁ DRÁHA PRE DETI 10

-10%

čujte.sk

Pestujeme bylinky

www.cujte.sk



zdroj foto artbykleiton pixabay

PROBTO S.R.O.

AUTOSERVIS

PNEUSERVIS

PREDAJ SKÚTROV

SERVIS SKÚTROV

0905 649 960

TEXTILNÁ 23, RUŽOMBEROK

www.probto.sk



73-0104



LM servis.com

**ROVNANIE HLÁV VALCOV A BLOKOV MOTOROV
FRÉZOVANIE SEDIEL VENTILOV**

- tlakové skúšky hláv valcov • zabrusenie ventilov na špecializovanej brúske
- prelisovanie vodítok ventilov ako aj výmenu tesnení vodítok ventilov
- podtlakové skúšky tesnosti ventilov voči sedlám • rozoberanie aj kompletizáciu hlavy ventilov • odstránenie žhaviacich sviečok aj ich špičiek z hláv valcov
- priemyselné čistenie sučiastok do 110kg a 90cm

0905 462 136, pri č.s. SHELL

73-0017

INZERUJTE V NAJČITANEJŠÍCH REGIONÁLNYCH NOVINÁCH
NA CELOM SLOVENSKU



guzy@regionpress.sk
0907 673 928



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

0907 673 928
sme tu pre Vás

PRIJMEME
upratovačku

na 2 hodiny denne popoludní
LIPT. MIKULÁŠ - centrum

220 €/mesiac v čistom
0948 70 70 76



PRIJMEME ZAMESTNANCOV
NA PRACOVNÉ POZÍCIE:

- CNC OPERÁTOR
- ELEKTRIKÁR
- ZVÁRAČ



Liptovský Mikuláš
Haco, a.s., ul. 1. mája 1850

miroslava.piacekova@lsphaco.com
0905 360 433
www.haco.com/sk

BENEFITY:

- stravné lístky v hodnote 5,30 EUR
- príspevok pri životnom jubileu
- mesačný bonus do výšky 150,- EUR
- 1 deň navyše plateného voľna nad rámec Zákonníka práce
- celozávodná letná a zimná dovolenka
- zabezpečený pitný režim na pracovisku
- možnosť profesijného rastu
- možnosť práce na živnosť



Nástupná mzda od 800 €
v závislosti od vzdelania a praxe



Výroba plastových komponentov
pre automobilový priemysel

Ponúkame voľné pracovné miesto na pozíciu:

OPERÁTOR VO VÝROBE

Ponúkaná hrubá mzda:

Nástupná mzda 866,- EUR (vrátane 10% variab.zložky a dochádzkového bonusu).
Navýšenie po uplynutí skúšobnej doby 3 mesiace na 888,- EUR (vrátane 10% variabilnej zložky a dochádzkového bonusu)

Náplň (druh) práce:

Manipulačné a kontrolné práce vo výrobe plastov pre automobilový priemysel.
V práci budete kontrolovať kvalitu vyrobených dielov a ukladať ich do prepraviek.
Práca je vhodná pre ľudí bez vekového obmedzenia.

Požiadavky na zamestnanca:

Pozícií vyhovujú uchádzači so vzdelaním
stredoškolské bez maturity, stredoškolské s maturitou
Pozícia je vhodná aj pre absolventa

OPERÁTOR LOGISTIKY

Ponúkaná hrubá mzda:

1 100 EUR/mesiac
1100,- EUR pozostáva zo základnej mzdy 855,- EUR + variabilná zložka 10% + dochádzkový bonus 80,- EUR + nočné príplatky. Za každú odpracovanú nadčasovú zmenu + odmena 30,- EUR + príplatok za nadčas

Náplň (druh) práce:

Obsluha VZV, chytanie materiálu, príprava vývozov, nakládky v stabilnej zahraničnej výrobnjej spoločnosti v Liptovskom Mikuláši.

Požiadavky na zamestnanca:

Pozícií vyhovujú uchádzači so vzdelaním
stredoškolské bez maturity, stredoškolské s maturitou, nadstavbové/vyššie odborné vzdelanie

Ostatné znalosti:

Skladové hospodárstvo - základy, Microsoft Excel - základy
Microsoft Word - základy
Vodičský preukaz: B

Osobnostné predpoklady a zručnosti:

Preukaz VZV je výhodou, nie však podmienkou.
Preukaz VZV je možné obnoviť alebo zabezpečiť na náklady zamestnávateľa.
Dĺžka praxe cca 6 mes.

BENEFITY PRE OBIDVE POZÍCIE

- 2x stravný lístok v hodnote 5,48€/ks za odpracovanú 12 hod. zmenu (kredit na stravej karte) alebo 2x fin. príspevok 3,83€/ks
- Preplácané nadčasy + 30,- EUR odmena za nadčas
- Možnosť profesijného rastu
- Mzdové zvýhodnenie za dochádzku a kvalitu
- Ročný bonus (13. plat)
- Odmena za zlepšovací návrh 150,- EUR
- Možnosť príspevku do III. piliera

BONUS
150,- EUR
za odporúčenie
nového
zamestnanca

Pracovné podmienky:

Práca na 2 zmeny od pondelka do piatku:
denná zmena: 6:00 - 18:00 hod., nočná zmena: 18:00 - 6:00 hod.

Miesto výkonu práce: Palugyayho 1, 03101 Liptovský Mikuláš - Palúdzka

Dátum nástupu: Ihneď

Pracovný pomer: na neurčitú dobu

KONTAKT

esk.hr@eurostyle-systems.com, tel.: +421 44 5567 000, +421 903 769 958



B-TRANS s.r.o. , Poprad
prijme vodičov MKD C+E

Ponúkame

- trasy Poprad- CZ / PL / H - Poprad alebo Poprad- I / SLO - Poprad
- 90-110€ / deň (1800€ - 2300€/mesiac)
- vikendy doma
- vozidlá sa nestriedajú

Nástup možný ihneď

Kontakt: 0918 857 947

7. jún 1929
Vatikán sa stal suverénnym štátom

Výročia a udalosti

Prijmeme
VODIČA
kamiónovej dopravy

Ponúkame:

- stabilná práca po Slovensku
- možnosť zarobiť 2400€ v čistom so stravným

Požadujeme:

- vodičský preukaz C,E
- kartu vodiča
- zodpovedný prístup

DANUP s.r.o., Dolný Kubín
martin@danup.sk
0903 532 747



10. jún 1944
nemeckí nacisti vypálili francúzsku obec Oradour-sur-Glane

Výročia a udalosti

Práčovňa LIPRA, s.r.o. Lipt. Mikuláš prijme na TPP
pracovníčky na pozíciu operátor pracovníckych zariadení

- vzdelanie: neúplné stredoškolské (bez maturity)
- termín nástupu: 6/2023, prípadne ihneď po zaučení
- platové podmienky: **700 - 1200 EUR brutto v závislosti od výkonu** + výkonnostné odmeny + príplatky za zmennosť + stravné
- benefity: po skončení skúšobnej lehoty pracovné oblečenie, možnosť vypratia súkromnej bielizne, využívanie služob. telefónu

V prípade záujmu nás kontaktujte:
tel.: 0905 945 229 • e-mailom: lipra@lipra.sk



Výroba plastových komponentov pre automobilový priemysel

Ponúkame voľné pracovné miesto na pozíciu:

ZMENOVÝ ÚDRŽBÁR

Ponúkaná hrubá mzda: Od 1 000€ + 12% variabilná zložka

Dátum nástupu: Ihneď

Pracovný pomer: Pracovný pomer na neurčitú dobu

Náplň (druh) práce:

Vykonávanie dennej operatívnej a preventívnej údržby výrobných strojov a zariadení
Zabezpečenie funkčnosti a bezpečnosti výrobných strojov a zariadení
Zabezpečenie poriadku a čistoty výrobných strojov a zariadení

Ponúkané benefity:

Zamestnanie v medzinárodnej spoločnosti
2x stravný lístok v hodnote 5,48€/ks za odpracovanú 12 hod. zmenu (kredit na stravnú kartu) alebo 2x fin. príspevok 3,83€/ks
Preplácané nadčasy a extra odmeny
Možnosť profesijného rastu
Ročný bonus (13. plat)
Možnosť príspevku do III. piliera
Odmena za zlepšovací návrh až do výšky 150€

Pracovné podmienky:

Práca na 2 zmeny od pondelka do piatku:
denná zmena: 6:00 - 18:00 hod., nočná zmena: 18:00 - 6:00 hod.

Požiadavky na zamestnanca:

Pozícií vyhovujú uchádzači so vzdelaním:
stredoškolské bez maturity, stredoškolské s maturitou

Počítače:

Microsoft Word – základy
Microsoft Excel – základy

Ďalšie požiadavky:

Mechanická zručnosť a technické myslenie
Znalosti v oblasti mechaniky a hydrauliky výhodou
Záujem o nové technológie
Ochota učiť sa novým veciam

Miesto výkonu práce:
Palugyayho 1, 03101 Liptovský Mikuláš - Palúdzka

KONTAKT
Michal Kútnik, tel.: +421 910 958 101
michal.kutnik@eurostyle-systems.com



Výroba plastových komponentov pre automobilový priemysel

Ponúkame voľné pracovné miesto na pozíciu:

MATERIÁLOVÝ MANIPULANT

Ponúkaná hrubá mzda: Od 980€ + 20% variabilná zložka

Dátum nástupu: Ihneď

Pracovný pomer: Pracovný pomer na neurčitú dobu

Náplň práce, právomoci a zodpovednosti:

Príprava a manipulácia materiálov pre výrobu na základe výrobného plánu
Obsluha a kontrola zariadení na sušenie materiálov podľa stanovených parametrov
Dodržiavanie predpísaných technologických postupov
Spolupráca pri pravidelnej inventarizácii výrobných materiálov

Ponúkané benefity:

Zamestnanie v medzinárodnej spoločnosti
Práca na dve 8 hod. pracovné zmeny, 5 dní v týždni
Stravné lístky v hodnote 5,48€ (kredit na stravnú kartu) alebo fin. príspevok 3,83€ (pripočítaný k čistej mzde)
Preplácané nadčasy a extra odmeny
Možnosť profesijného rastu
Odmena za zlepšovací návrh až do výšky 150€
Ročný bonus (13. plat)
Možnosť príspevku do III. piliera

Pracovné podmienky:

Práca na 2 zmeny od pondelka do piatku:
ranná zmena: 6:00 - 14:00 hod., poobedná zmena: 14:00 - 22:00 hod.

Požiadavky na zamestnanca:

Pozícií vyhovujú uchádzači so vzdelaním:
Skladové hospodárstvo - výhodou,
stredoškolské bez maturity, stredoškolské s maturitou

Vodičský preukaz: B

Počítače:

Microsoft Word – základy, Microsoft Excel – základy

Vhodné aj pre absolventa

Miesto výkonu práce:
Palugyayho 1, 03101 Liptovský Mikuláš - Palúdzka

KONTAKT
Kornélia Šimonová, HR manažér, tel.: +421 910 369 255
alebo +421 44 55 67 000, e-mail: esk.hr@eurostyle-systems.com

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



UŽ OD
549 €
~~649 €~~

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	AKCIA 549 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

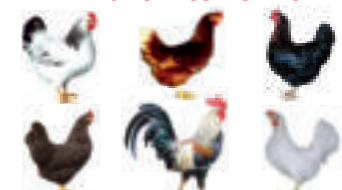
P R Í J M E M E

• SKLADNÍK (Nemecko)



0903 431 350 0910 431 545
0910 788 647

CHCETE CHOVAŤ HYDINU?
PREDAJ VO VAŠOM OKRESE



www.matejovdvor.sk - 100% záruka kvality

0915 674 755 | 0915 674 757 | 0915 674 759
od 9.00 do 15.00 hod.
Sme tu pre Vás už 35 rokov!!!

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

 **STOP**
vlhkým múrom

0918 671 541

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



Oravská Horáreň

DOVOLENKA plná zdravia!

Vynikajúca ponuka z Oravskej horárne

Výborná dovolenka pre nepracujúcich dôchodcov na 6 dní / 5 nocí s plnou penziou a programom iba za 180,- €/1 os.

informácie na:
www.oravskahoraren.sk
Rezervácie: 0918 591 942

Voľné termíny:
3. 7. – 8. 7. 2023 17. 7. – 22. 7. 2023
24. 7. – 29. 7. 2023 31. 7. – 5. 8. 2023

Oravská horáreň ***, Oravský Podzámok, lokalita Zábava

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

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

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

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

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

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

AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
31,12
~~38,90 EUR~~

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
DOPLNOK VÝŽIVY

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
41,30
~~45,90 EUR~~

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
KOSTÍ A KĺBOVÁ VÝŽIVA
DOPLNOK VÝŽIVY

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

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

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

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

text: Medika Expert

**MEDIKA
EXPERT**

**JARNÁ
AKCIA
-25%**

na všetky
lipozomálne vitamíny



2+1 kus ZADARMO

Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.: **0904 552 345**

(dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM

Dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.

VÝKUP MINCÍ
do roku 1945

Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny, vzduchovky.

Celá SR

tel. 0940 723 073

trojejeu@gmail.com

VÝKUP STARÝCH AUTOBATÉRIÍ

**za najlepšiu
cenu**

Volajte: Zvoz od 100 kg zabezpečíme.

0905 964 632

031/789 86 28

MONTTER

* ZIMNÉ ZÁHRADY * PRÍSTREŠKY NA AUTO * ZASKLENIE

ROK 2022 = ~~19 950€~~

JAR 2023 = **11.990€**



PREDSEZÓNNE ZĽAVY

až do
40%!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELÁ 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH



Montujeme
po celom Slovensku

od betónáže až po tienenie, nehládajte 2-3 firmy

WWW.MONTTER.SK

0919 383 881 • 0919 383 363

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

**NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ
NEPOŽADUJE DOPREDU ŽIADNU ZÁLOHU • MONTÁŽ DO 1 MESIACA***

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

www.envirotherm.sk
kontakt@envirotherm.sk

infolinka: 0800 909 909
0951 909 909



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky fond regionálneho rozvoja

Zelená domácnosť

*Fotovoltaická elektrárňa 2300 Wp

- pozostáva z 5 panelov o výkone 455 Wp
- inštalovaný výkon 2300 Wp
- zariadenie na kľúč
- návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3000 kWh

už od
1 990 €

vrátane montáže

zvyšok životnosti elektrárne máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

Nemecké tepelné čerpadlo vzduch - voda

- vhodné pre rodinné domy od 70-500 m²
- pracuje aj pri teplote -25°C
- vo výkonoch 8 kW, 10 kW, 12 kW a 16 kW
- ekonomické a komfortné riešenie vhodné aj pre vykurovanie podlahovky a radiátorov
- mesačné náklady na vykurovanie a ohrev od 40 - 60 €

už od
4 990 €

vrátane montáže



SERVIS
ZABEZPEČUJE
VÝROBCA

Dotácie od EU
3 400 €