

LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností

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

TU MOHLA BYŤ
VAŠA REKLAMA

FAGAN S.R.O. VIDEO SLUŽBY



LETECKÉ ZÁBERY Z DRONU
LEGÁLNE
s licenciou na výkon leteckých prác

Jožo FAŠÁNOK 0905 666 303 www.jozofasanok.sk

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

0917 457 889

lmservis.com

AUTOFÓLIE
Montáž a lepenie
0907 456 227

TU MOHLA BYŤ
VAŠA REKLAMA

DOMÁCE OŠÍPANÉ
UŽ V POLOVIČKÁCH
S DOVOZOM
V CENE
Volajte
0908 131 199

**ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ
DREVO 33cm DLHÉ**

43€ /PRM SMREK
64€ /PRM BUK

0918 561 609

KAMENÁRSTVO STANISLAV SABUCHA



CINTORIŇSKÁ ARCHITEKTÚRA
pomníky, obruby
opravy, rekonštrukcie, čistenie

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

AUTOŠKOLA BEŇUŠ

Autoškola, ktorá pozná každú cestu

0902 050 050
info@autoskolabenus.com
www.autoskolabenus.com

Ružomberok - Liptovský Mikuláš

www.nabytok-prestige.sk

Prestige

Plavisko 7, Ružomberok, Tel: 0948 073 123

Už aj Akciové kuchyne na mieru!



Stôl rozmery 120 x 75 x 75

€ 156,-

Cena za komplet (Stôl + 4 x stolička)

SET AUT 6070



Rozmery : 183 x 330 x 220 cm
Spacia plocha : 130 x 250 cm

€ 1199

SEDACIA SÚPRAVA
FOCUS

BOBERHOUSES

PONÚKAME:

- ZÁKLADOVÁ DOSKA
- HRUBÁ STAVBA
- HOLODOM
- DOM NA KLÚČ



STRECHY NA KLÚČ




MUROVANÉ DOMY



STAVEBNÉ PRÁCE

KONTAKT

+421 918 977 241
info@boberhouses.sk
boberhouses.sk



**VŠETKO PRE VAŠE
VYSNÍVANÉ BÝVANIE**



Sa oplatí.

od pondelka 17. 11. do 23. 11.

Skutočná jednotka v akciovej ponuke



Nakupovať inde nemá cenu

Konzumné zemiaky neskoré
varný typ B-prílohové, prané



-55%

1 kg iba 0,36 €

5 kg

1.79
3.99



-38%
3.69 5.99

s Lidl Plus

-41%



Čučoriedky
(1 kg = 9,23)
(LP: 1 kg = 8,73)

3.49 5.99

400 g



-26%
5.49 7.49

s Lidl Plus

-33%



Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg

4.99 7.49



Mleté bravčové mäso XXL
1 kg balenie z pliecka welfare chov



CENOVÝ HIT

3.49

Pepsi/Pepsi Zero/7 UP Zero/Mirinda
2 l
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 0,63)

UŠETRITE*
-42%

1.25

*Odpoveď k odporúčanej predajnej cene výrobcu.



Najnižšia cena v Lidli tento rok

Najnižšia cena v Lidli tento rok

MasterPro
Digitálna
teplovzdušná fritéza
kus

UŠETRITE*
-42%

39.99

*V porovnaní s cenou 69,99 € (platná k 5. 10. 2024) upravená.



aj online



Rajo
Trvanlivé mlieko
1 l
3,5 % tuku

s Lidl Plus

6 + 6

0.89*
1.78**

*Cena za liter pri kúpe 12 kusov = 0,20 €
**Cena za liter pri kúpe 6 kusov = 1,78 €
Cena za 12 kusov = 10,08 €

Najnižšia cena v Lidli tento rok

10 kg

1 kg iba 1.00 €

Darling
Suché krmivo
pre psy

s Lidl Plus
1 + 1

9.99*
19.98**

*Cena za liter pri kúpe 2 kusov = 10,99 €
**Cena za liter pri kúpe 1 kusov = 19,98 €
Cena za 2 kusov = 39,98 €

Prichystajte sa na Mikuláša



Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 17. 11. do 23. 11. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vybraňené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch písaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

NAVŠTÍVTE VIANOČNÉ TRHY V OBI!



dostupná od 7. 11.



37,9 ks

**VIANOČNÁ HVIEZDA
(POINSETTIA)**

Izbový kvet, priemer kvetináča cca 11 cm. OBI č. 3834546 a i.

~~9,99~~
-10 %
8,99

ANJELSKÉ ZVONENIE ZLATÉ

Anjelské zvonenie zlaté pr. 130 × 270 mm.
OBI č. 4414694



~~13,99~~ od
-20 %
10,99 od

ZÁVESNÁ HVIEZDA SATURNUS

Závesná hviezda, biela, pre 1 žiarovku s páčicou E14, max 25 W,
45 × 45 × 15 cm, dostupný aj pr. 75 cm. OBI č. 1671262 a i.

~~40,99~~
-26 %
29,99

STOJAN NA VIANOČNÝ STROMČEK

OBI Basic Stojan na vianočný stromček pre stromčeky
do výšky 220 a pr. kmeňa 11 cm. OBI č. 5326517



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 11.11 do 30.11.2025 alebo do vypredania zásob.



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

 obchodník
roka 2024
cena verejnosti


NAJDŮVERYHODNEJŠIA
ZNÁČKA
2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

WWW.PLIENKOTORTY.SK
 ORIGINALNE PLIENKOVÉ
 TORTIČKY PRE MAMIČKY
 A ICH DETIČKY
0908 540 447



14-0026

LU&K STAV
 0902494945

- výstavba rodinných domov
- stavby na kľúč
- rekonštrukcie bytov / rodinných domov
- komplexné prestavby bytových jadier
- komplexné zateplovacie práce
- montáže sadrokartónov
- montáže keramických dlažieb a obkladov

14-0002

BE-PROSTAV

- PELETY A1 SVETLÉ 340€/t
- EKOHRÁŠOK ČIERNY PREMIUM 28MJ 350€/t
- BUKOVÉ / DUBOVÉ BRIKETY RUF 250€/t
- UHOĽNÉ BRIKETY BALENÉ 360€/t
- VALCOVÉ BRIKETY 270€/t
- DREVO BUK 1,8M UKLADANÉ 175€

dovoz zdarma
tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu



24-0003

**VŠETKO PRE KUCHYŇU
 NA JEDNOM MIESTE**

**-15% na materiál
 a služby**

PRI NÁKUPE

- pracovnej dosky
- zásteny
- vodovodnej batérie
- drezu

vapo
 Všetko pre výrobu nábytku

+421 938 727 969
 www.vapo-poraz.sk
 info@vapo-poraz.sk
 Bystrická cesta 25, 034-01, Ražiborsk

14-0003

MERKUR LES • ZÁHRADA • KOMUNÁL
 SLOVAKIA s.r.o. **PREDAJ SERVIS**

www.merkur.sk

HONDA **Praktický darček v cene** **Club Car**

HYBRIDNÉ FRÉZY
 najvýkonnejšie prevedenie,
 ktoré hravo zvládne aj zľadovatý sneh!

TROJSTUPŇOVÉ
 odprace o 25% viac a o 30% rýchlejšie
 ako dvojstupňové snežné frézy!

SERVIS LM: 044 5570 647, servis@merkur.sk

LM, Kamenné pole 4554/6 (pri TESCU) **0915 813 617, LM@merkur.sk**
 RK, Bystrická cesta 178 (za ČS Benzínol) **0907 461 578, RK@merkur.sk**

73-0023

MONTES
 COMPANY

**STRIEKANÁ
 IZOLÁCIA**

**LIKVIDÁCIA
 AZBESTU**

www.montescompany.sk
0904 272 887

56-0003

ADAM KRTKO s.r.o.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

81-0012

SUPER CENA

ZEETEX 245/45 R18 100V
 WH1000

69,90 €

V PNEUSERVISOCH
MIKONA
 www.mikona.sk

37-104-2

Filip
 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

14-0025

Levit s.r.o.
 VIDI TEĽNE VIAC PRE VÁŠ DOMOV

WIŚNIOWSKI To, čo je najlepšie na smut

Zľavy až do 35%
 Objednajte si teraz,
 a prevezmite až na jar!

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

14-0003

Bezplatný týždenník

LIPTOVSKO
MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

EV 6219/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Garbárska 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



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 Kôkava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlchy, Vlchy-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 Kôkava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlchy, Vlchy-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	GALANTSKO-SALIANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOLČANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

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

Východné Slovensko

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

POKRÝVAČSKÉ PRÁCE STRIECH A MONTÁŽ KLAMPIARSKYCH PRÁC

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

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

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

0915 628 451
0908 231 689

MATMIL

NONSTOP SLUŽBY

- pre domácnosti, hotely a prevádzky
- stavebné, inštalátorske a maliarske práce

HODINOVÝ MANŽEL
+421 949 594 034

FÚKANÉ IZOLÁCIE

STARŠIE RODINNÉ DOMY
NOVOSTAVBY

0951 387 690

Vrkocik.sk

HĽADÁTE PERSONALIZOVANÝ DARČEK? U NÁS HO NÁJDETE!

Mostová 1332/3
034 01 Ružomberok
Miroslava Janigová
info@vrkocik.sk | 0903 390 230

KOMPLEXNÉ RIEŠENIE PRE VAŠE STAVBY

+421 908 107 991

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

UŽ OD **409€** +montáž

DO BYTOV
vchodove-dvere.sk

0917 678 746

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOKH

PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, kašmírové, merinové a tibetové sukne, zásterky, šatky a mince

0908 627 952
stavaj.peter@gmail.com

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ	DUB ŠEDÝ	ORECH MATNÝ	DUB VZOR	ANTRACIT	BIELE VZOR
-----------	----------	-------------	----------	----------	------------

AKCIA 460 €
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

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

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

www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Kúpim staré, havarované a nepojazdné autá. T.č.: 0905 505 129
» Kupím diely na stare auta Skoda, Fiat, Tatra, Lada, Volga, Trabant, Jawa atd. Tel. 0907 687634

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

» Kúpim staré, havarované a nepojazdné autá. T.č.: 0905 505 129

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

» KÚPIM HAKY LEŠENIE
0908 532 682

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 splatný spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

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

- Číslo rubriky:**
- 1 - Auto-Moto
 - 2 - Elektro, technika
 - 3 - Domácnosť, nábytok
 - 4 - Dom a záhrada
 - 5 - Zverinec, 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 tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Deti potrebujú učiteľov nádeje

V triede je ticho. Deti sústredene pracujú na obrázkoch a ťahmi štetca na plátne vzniká ich predstava Božej lásky. Za katedrou stojí Thérèse, ich katechéta. Na hodinách náboženstva im rozpráva o Bohu, o nádeji, o tom, že aj v ťažkých časoch sa dá veriť. A libanonské deti počúvajú, lebo vedia, že tieto hodiny sú niečo výnimočné.

V Libanone je všetko krehké. Ekonomická kríza zobrala ľuďom prácu, úspory aj dôveru v budúcnosť. Mnohí rodičia sotva dokážu užiť svoje deti. Učitelia a katechéti, ktorí vyučujú v štátnych školách, dostávajú tiež len symbolické platy. Je to často príliš málo na to, aby zaplatili bývanie a jedlo. Ale nevzdávajú sa. Vedia, že od ich prítomnosti závisí odovzdávanie viery ďalším generáciám detí.

Pre libanonské deti sú katechéti viac než učitelia. Sú akoby ich rodičmi, priateľmi a psychologmi v jednej osobe. Vypočujú, povzbudia, učia ich modliť sa a nemať strach. „Chodia sem deti z jednoduchých rodín, ktoré si nemôžu dovoliť platiť súkromnú či cirkevnú školu. Učíme ich o Bohu a viere. No tieto deti potrebujú tiež niekoho, kto im jednoducho povie: poď, mám ťa rád takého, aký si,“ hovorí otec Samer, kňaz a učiteľ náboženstva.

Prítomnosť katechétov na libanonských štátnych školách podporuje atmosféru tolerancie. Žiaci si katechétov obľúbili, lebo cítia ich autentický záujem. Sú pre ne svedkami Božej lásky.

Deti na školách potrebujú počuť o nádeji a o tom, že ich Boh miluje. Nadácia ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi preto chce na Vianoce podporiť prácu katechétov v Libanone. S podporou dobrodincov aj zo Slovenska chce učiteľom detí pripraviť vianočné prekvapenie: mesačný príspevok k platu. Vďaka nemu budú môcť katechéti pokračovať vo svojom dôležitom poslaní. A deti nestratia svedkov Božej lásky.

Pripojte sa k podpore:
www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN
» ACN

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA

Lucia Nosická
0911 196 170
Lucia Stupková Galicová
0908 792 859

ZŤP majú nárok na dotáciu
Zelená solidarita na fotovoltaické panely.

Už od 299€

My vybavíme všetko - od žiadosti až po montáž.

NAJSOLAR
Info: **0950 754 159**

21. novembra 1921
v žilinskom kine Grand Bio Univerzal sa konala **premiéra prvého slovenského dlhometrážneho hraného filmu Jánošík** bratov Siakel'ovcov

Výročia a udalosti

PÍLA VASILOV S.R.O.

PELETY BRIKETY

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VAM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt: **0907 105 008**

VŠETKO SKLADOM

kamstav
kompletné kamenárske služby
www.kamenarstvo-kamstav.sk
RUŽOMBEROK
Radi Vás navštívime: **0908 965 976**

SERIÓZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

-50% na všetky pomníky

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

CERAGEM
Zdravie pre celú rodinu

prenájom, predaj, masáže

KONTAKT

+421944388887
www.ceragem-ruzomberok.sk
J. Beľu 54/1088 034 95 Likovka

Darujte ZDRAVIE

MEDISVET

Jánošíkovo nábr. 1212/2, Liptovský Mikuláš,
medisvet@medisvet.sk

RODOSTROMY - IDENTIFIKÁCIE NA IV ŠVABACH

- Vypracovanie rodokmeňa záujemcom o históriu svojho rodu s koreňmi na Slovensku i v zahraničí
- Dohľadanie a identifikácia neznámych vlastníkov na listoch vlastníctva v katastrálnych jednotkách
- Prepis historických rukopisných textov z nemeckej novogotickej kurzívy - kurentu / švabachu

rodokmene.liptov@centrum.sk 0918 765 529

BRIKETY · UHLIE EKOHRÁŠOK
PALETOVANÉ DREVO
BRIKETY AJ NA PALETE

Uhoľné sklady Ružomberok
Bystrická cesta - oproti Shell

UHLIE JE POD STRECHOU
OBJEDNÁVKY: **0907 674 081**

BYTOVÉ JADRÁ

✓ KÚPEĽNE / OBKLADY
✓ DLAŽBY

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

☎ 0951 387 690

Predám kvalitné zemiaky
na zimné uskladnenie z certifikovanej sady

Zemiaky sú testované na durážnary a ťažké kovy.
V ponuke odrody: Sunita (A/B), Socaja (B),
Carmelia (B), Violet Queen (B), Mulberry Beauty (B).

Konzumné zemiaky – 0,50 €/kg (pri veľkom odbere dohoda možná)
Fialové odrody (Violet Queen, Mulberry Beauty) – 1,50 €/kg
Balenie: 10 kg, 15 kg, 25 kg
V ponuke aj sadbové a krmné zemiaky.

Miesto: Trstená
Kontakt: 0950 590 391, 0994 022 361

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

• Stavba troj vrstvových komínov
• Prestavby nadstrešných častí komínov
• Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
• Montáž zrealizujeme za jeden deň

frézovanie od 15€/bm

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál

www.bezpecnostnekominy.sk 0904 157 144

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
• OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

RIZIKOVÉ PILENIE STROMOV

• opílovanie konárov
• redukcia stromov

www.altitudo.sk 0917 578 839

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

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

Zľava na materiál 40%

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

BUKOVÉ brikety

Čistý produkt zo 100% čistého bukového dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby

nízka popolnosť nedehtujú pre všetky typy pecok, sporákov a krbov

AKCIA

BUKOVÉ UKLADANÉ DREVO

AKCIA: 170€/1,8M

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

NONSTOP SLUŽBA 0915 113 102 Rozvoz aj v sobotu

výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnosť: 1,3%

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

STRIEKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m² pur pena, hrúbka 20 cm
0,58 €/m² hrúbka 1 cm

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

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

AKCIA omietky pucovka od 5,05€ s materiálom

STAVEBNÉ PRÁCE tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY IZOLÁCIA PODKROVIA tel: +48 665 719 051

MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m² ZATEPLOVANIE rodinných domov

online noviny pre všetky regióny WWW.REGIONPRESS.SK

Mení sa vymeriavací základ aj minimálne odvody Pripravte sa na novinky v sociálnom poistení

Od začiatku budúceho roka čakajú samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) výrazné zmeny v oblasti sociálneho poistenia. Okrem novej definície SZČO, vzniku a zániku povinného poistenia pôjde aj o zmeny vo výške minimálnych odvodov. Uvedené novinky sa dotknú všetkých SZČO.

Vymeriavací základ a minimálne odvody

Od 1. januára 2026 sa zvyšuje minimálny vymeriavací základ SZČO z 50 % na 60 % priemernej mesačnej mzdy pred dvoch rokov. „V praxi to znamená, že za obdobie od 1. januára 2026 do 31. decembra 2026 bude minimálny vymeriavací základ 914,40 eura, z ktorého bude SZČO platiť odvody vo výške 303,11 eur,“ priblížila Sociálna poisťovňa a doplnila, že sa zároveň zavádza nový spôsob určenia vymeriavacieho základu:

1. Pre povinne poistenú SZČO, ktorá dosiahla príjem z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti vyšší ako 50 % všeobecného vymeriavacieho základu (pre rok 2026 je to príjem 9 144, 01 eur a viac) sa ponecháva doterajší spôsob výpočtu vymeriavacieho základu:

- podiel jednej dvanástiny základu dane z príjmov upraveného o zákonom stanovené položky a koeficient 1,486. „Takto určený vymeriavací základ sa použije od 1. júla/1. októbra (ak mala SZČO predĺženú lehotu na podanie daňového priznania) kalendárneho roka do 30. júna/30. septembra (ak mala SZČO predĺženú lehotu na podanie daňového priznania) nasledujúceho kalendárneho roka,“ objasnila Sociálna poisťovňa.

2. Pre povinne poistenú SZČO, ktorá dosiahla príjem z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti nižší alebo rovný ako 50 % všeobecného vymeriavacieho základu (pre rok 2026 je to príjem 9 144 eur a menej) a pre SZČO, ktorej povinné poistenie vznikne od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, od ktorého je oprávnená na výkon alebo na prevádzkovanie podnikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti/od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, od ktorého SZČO bez oprávnenia podľa svojho čestného vyhlásenia vykonáva túto zárobkovú činnosť, ale najskôr od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, v ktorom bolo vyhlásenie doručené Sociálnej poisťovni:



Ilustračné foto.

zdroj foto stevepb pixabay

- „osobitný“ vymeriavací základ, ktorý je 26 % z jednej dvanástiny všeobecného vymeriavacieho základu platného v kalendárnom roku, ktorý dva roky predchádza kalendárnemu roku (t. j. 26 % priemernej mesačnej mzdy v hospodárstve Slovenskej republiky pred dvoch rokov), za ktorý sa platí poistné. „Za obdobie od 1. januára 2026 do 31. decembra 2026 to bude vymeriavací základ v sume 396,24 eur, z ktorého bude SZČO platiť odvody vo výške 131,34 eur,“ uviedla Sociálna poisťovňa a dodala, že z takto určeného vymeriavacieho základu bude platiť poistné na sociálne poistenie povinne poistená SZČO, ktorá

k 1. júlu/1. októbru (ak mala predĺženú lehotu na podanie daňového priznania) kalendárneho roka nedosiahne príjem z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti za predchádzajúci kalendárny rok vyšší ako 50 % všeobecného vymeriavacieho základu, ako aj SZČO, ktorej povinné poistenie vznikne od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, od ktorého je oprávnená na výkon alebo na prevádzkovanie podnikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti.

Informácie poskytla Sociálna poisťovňa

» en

KAMENÁRSTVO

IVAN ŠNAUKO LIKAVKA 73
PONÚKAME
VÝROBA, MONTÁŽ POMNÍKOV
ŠIROKÝ VÝBER POMNÍKOV A TVAROV
Z PŘÍRODNÉHO KAMEŇA

VÝHODNÉ CENY

AK NEMŮŽETE PRÍSŤ RADI VÁS NAVŠTÍVIME
www.kamenarstvo-snauko.sk 0902 264 540

EURO-MONT

BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET

Odborne a kvalitne!

Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom
Bezprašná technológia
Predaj a montáž drevených parkiet
Oprava a výmena poškodených parkiet

Kompletná renovácia s 3x lakovaním už od 15,99€/m²

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

- 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

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

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

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

Výročia a udalosti
20. novembra 1945
začiatok norimberského procesu.

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

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8
Profesionálny pákový kávovar

1 DEŇ	VIKEND	2-10 DŇI	11-60 DŇI	60 DŇI +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €

JURA X10
Veľký automatický kávovar

1 DEŇ	VIKEND	2-10 DŇI	11-60 DŇI	60 DŇI +
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

JURA E6
Malý automatický kávovar

1 DEŇ	VIKEND	2-10 DŇI	11-60 DŇI	60 DŇI +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

FIORINATO F64
Mlynček

1 DEŇ	VIKEND	2-10 DŇI	11-60 DŇI	60 DŇI +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

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.

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

Dôležitá je primeraná záťaž aj vyvážená a pestrá strava Zdravé kosti bez osteoporózy

Ak chceme mať zdravé kosti bez osteoporózy, mali by sme dbať na dostatočný prísun vápnika a pravidelnú fyzickú aktivitu. „Primeraná záťaž kostného tkaniva patrí k najlepším prirodzeným prostriedkom udržania pevnosti kostí,“ pri príležitosti Svetového dňa osteoporózy na to upozornili na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR).

kostnej hmoty sa buduje najmä v detstve a v období dospievania, pred dosiahnutím veku 30 rokov. Ak v tomto období organizmus trpí nedostatočným príjmom vápnika v dôsledku nesprávnych životných návykov, nedostatočného pohybu a iných rizikových faktorov, výsledkom je slabá odolnosť a zvýšená krehkosť kostí, ktorá sa vekom zhoršuje,“ ozrejmujú odborníci z ÚVZ SR a pridávajú nasledovné odporúčania:

- Pravidelná a veku či zdravotnému stavu primeraná fyzická aktivita je dôležitou súčasťou prevencie osteoporózy. Najlepšie sú chôdza, ktorá zvyšuje hustotu kostí a plávanie, pretože zvyšuje svalovú hmotu a zlepšuje svalovú koordináciu, čím znižuje riziko pádov a úrazov.

- Udržiavajte si optimálnu telesnú hmotnosť. Nízka telesná hmotnosť, respektíve podvýživa (BMI < 18,5), je rizikovým faktorom pre vznik osteoporózy.

- V rámci prevencie dbajte na dostatočný prísun vápnika (denná dávka 1000 – 1200 mg u dospelých). Hlavným zdrojom je vyvážená a pestrá strava. Vhodne zostaveným jedálničkom spravidla dokážete svojmu telu zabezpečiť



Ilustračné foto.

zdroj foto Surprising_Media pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto DianaLavrova pixabay

dostatočný prísun vápnika. Potraviny bohaté na vápnik sú: mlieko a mliečne výrobky, ryby, mak, orechy, sója, niektoré minerálne vody a dostatok zeleniny a ovocia.

venie primeraného času na slnku, ako aj konzumácia rýb napríklad losos, makrela, tuniak, sardinky, tresčia pečeň či potravín obohatených o vitamín D.

- Obmedzte pitie kávy a alkoholu – kofeín znižuje hladinu vápnika, alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z čreva.

- Dôležitý je tiež dostatočný prísun vitamínu D (denná dávka 800 – 1000 IU u dospelých). Vitamín D je potrebný na efektívne vstrebávanie a využitie vápnika v tele, a tým na správnu stavbu kostí. Bez neho sa kosti oslabujú aj napriek dostatočnému príjmu samotného vápnika. Dobrým zdrojom vitamínu D je trá-

- Nekonzumujte nadmerné množstvo mäsa, soli a cukru, pretože ich zvýšený príjem môže podporovať vylučovanie vápnika, a tým prispievať k vzniku osteoporózy.

» ren

Jedlé gaštaný pre zdravé srdce, mozog i kosti

Je tu sezóna gaštanov

Vôňa pečených gaštanov sa nám už tradične spája s jesenným a zimným obdobím a najčastejšie si ich vychutnáваме na vianočných trhoch. Pripraviť si túto skvelú pochúťku však môžeme aj doma, alebo jedlé gaštaný použiť pri výrobe veľmi chutných dezertov. Prinášame tipy, ako sa to podarí.

Gaštaný sú plody gaštanu jedlého. Majú lahodnú, jemne sladkú chuť a sú bohaté na živiny. Zakúpiť si tieto plody môžeme v obchodoch. Ak by sme si chceli nazbierať gaštaný sami, na Slovensku nájdeme zopár lokalít kde rastú.

Účinky na zdravie

„Gaštaný sú zdrojom vitamínu C a vitamínov skupiny B. Taktiež sú zdrojom minerálov ako draslík, meď a horčík. Navyše sú bohaté aj na vlákninu,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. „Gaštaný prispievajú k podpore zdravého srdcovo-cievneho systému tým, že draslík a horčík pomáhajú regulovať krvný tlak. Konzumáciou gaštanov podporíme zdravú funkciu mozgu, keďže sú bohaté na vitamíny skupiny B, ktoré sú priamo spojené so

u osôb na ne citlivých spôsobiť tráviace problémy, ako podráždenie žalúdka či nevoľnosť, alebo iné komplikácie, najmä u ľudí s ochorením pečene alebo obličiek. Preto je lepšie ich tepelne upraviť,“ odporúča odborníčka.

Spracovanie

Pečené jedlé gaštaný sú veľmi obľúbené, môžete ich však tiež kandizovať či variť. Po tepelnej úprave ich môžete pridávať do šalátov, plniek, polievok a dezertov.

Upečte si gaštaný

Poznáme viacero spôsobov, ako pečené gaštaný pripraviť. Niektorí gaštaný pred pečením povaria chvíľu vo vode a potom upečú, iní ich podlievajú vodou počas pečenia priamo na plechu, ďalší ich pečú nasucho.

Recept na pečené gaštaný

Gaštaný narežte ostrým nožom na špičku do krížika. Rezy by mali byť hlboké asi 4 až 5 mm, aby sa gaštaný po upečení dali dobre ošúpať. Takto narezané ich vložte do hrnca, zalejte studenou vodou, pridajte môžete aj trochu soli a dajte variť. Keď voda chvíľu vrie, gaštaný odstavte zo sporáka a



Gaštaný sú plody gaštanu jedlého.

zdroj foto SalvatoreMonetti pixabay

Postup:

Piškóty pomocou valčeka rozdrvíme na prášok. Gaštanové pyré roztláčime vidličkou a vložíme do misky. Pridáme k nemu podrvené piškóty, vanilkový aj práškový cukor, roztopené vychladnuté maslo a rum. Zmes zmiešame tak, aby nám vzniklo pevné cesto, z ktorého vytvárame guľôčky. Pokladíme ich na plech vystlaný papierom na pečenie a prelejeme polevou tenkými pramienkami.

Poleva: Smotanu zahrejeme na sporáku, vložíme kocky čokolády a necháme roztopiť.

Náš tip:

Po zaschnutí polevy, povkladáme guľôčky do papierových košíčkov.

GAŠTANOVÁ ROLÁDA

Suroviny:

Na cesto: 5 vajíčok, štipka soli, 120 g práškového cukru, 50 ml rastlinného oleja, 80 g polohrubej múky, 50 g kakaa

Na plnku: 250 g gaštanového pyré, 250 ml smotany na šľahanie

Na polevu: 100 g čokolády na varenie, 80 ml smotany na šľahanie



Gaštaný sa hodia na prípravu chutných dezertov.

zdroj foto oxCoffe pixabay



Vychutnajte si pečené gaštaný.

zdroj foto makamukio pixabay

správnym neurologickým vývojom a funkciou. Draslík pomáha zvýšiť prietok krvi do mozgu a podporí tak zdravie nervového systému,“ objasňuje odborníčka a dodáva, že vláknina obsiahnutá v gaštanoch pomáha hromadiť stolicu, uľahčuje jej prechod, a tak pomáha v prevencii zápchy, prispieva k pocitu plnosti, čo môže pomôcť pri regulácii hmotnosti. Tieto chutné plody môžu byť nápomocné aj pri kontrole hladiny cukru v krvi. Síce obsahujú väčšie množstvo sacharidov, avšak vláknina v nich obsiahnutá zaisťuje, že telo sacharidy vstrebáva pomaly a tým pomáha zabrániť prudkému nárastu hladiny cukru v krvi. Gaštaný sú taktiež dobré pre zdravie kostí. „Meď je mimoriadne dôležitá pri absorbovaní železa, ktoré je nevyhnutné pre rast a vývoj kostí a horčík je potrebný na podporu ich minerálnej hustoty,“ približuje MUDr. Šranková.

Pozor!

Pamätajte na to, že surové gaštaný obsahujú vysoký obsah trieslovín. „To môže

scedťe ich. Rúru rozohrejte na 200°C. Gaštaný presypte do pekáča, ktorý ste predtým vystlali papierom na pečenie. Gaštaný pečte v rúre približne 20 až 25 minút a počas pečenia plechom občas potriasajte. Po vytiahnutí gaštanov z rúry ich zakryte utierkou a nechajte 10 minút chladnúť. Ešte teplé ich očistite, so studenými by to už nešlo.

Náš tip:

• Dajte si záležať aj na výbere gaštanov a kupujte čerstvé a zdravé plody. Spracujte ich čo najskôr.

• Pozornosť venujte aj tomu, ako gaštaný narežete. Správne narezanie gaštanov je pri ich pečení veľmi dôležité najmä preto, aby gaštaný počas pečenia v rúre nevybuchovali.

GAŠTANOVÉ GULÔČKY

Suroviny: 120 g piškóty, 250 g gaštanového pyré, 1 vanilkový cukor, 2 lyžice práškový cukor, 40 g maslo, 1 lyžica rumu, 100 ml smotany na šľahanie, 50 g čokolády

Duševné zdravie na školách má zlepšiť metóda všímavosti

Žiaci v celej Európe čelia znepokojujúcemu nárastu problémov s duševným zdravím. Riešenia v oblasti duševného zdravia sa snaží do slovenských škôl priniesť Centrum environmentálnej a etickej výchovy (CEEV) Živica a jej vzdelávací program Komenského inštitút prostredníctvom metódy všímavosti (mindfulness).

V prieskume HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) z roku 2022 vyplynulo, že na Slovensku pociťujú dievčatá v tínedžerskom veku výrazne vyššiu mieru stresu a úzkosti ako chlapci. Kým u dievčat až polovica zažíva stres viac ako raz za týždeň, u chlapcov podobné pocity zažíva 35 percent. V porovnaní s inými krajinami slovenskí žiaci a žiačky vo veku 15 rokov uvádzali až o 10 percent vyššiu mieru stresu a úzkosti, ako bol medzinárodný priemer štúdie.

Výsledky testovania PISA z toho istého roku pritom poukázali na silný vplyv duševnej pohody žiakov na ich akademické výsledky. Školáci, ktorí dokázali lepšie ovládať svoje emócie alebo boli odolnejší voči stresu, dosahovali v priemere o šesť testovacích bodov lepšie výsledky ako ich rovesníci s nižšou mierou sebaregulácie. Schopnosť učiť sa a emócie sú úzko prepojené. CEEV Živica sa v rámci medzinárodného projektu Wellbeing na školách snaží posilniť odolnosť a duševnú pohodu detí a učiteľov v školskom prostredí prostredníctvom metódy všímavosti. Ide o súbor relaxačných

nástrojov a techník, ktoré pomáhajú znižovať úzkosť a stres.

„Technikami všímavosti sa podporuje koncentrácia a pamäť, znižuje sa pocit úzkosti a konflikty v kolektíve a podporuje sa empatia, motivácia a spolupráca. Pridanou hodnotou projektu je využitie praktických výstupov, konkrétne príručky pre učiteľov a mobilnej aplikácie, ktoré učiteľov a žiakov prevedú cvičeniami všímavosti, a to priamo v triedach. Benefitom je tiež základný výcvik všímavosti pod vedením odborníčky na túto tému a mentorská podpora v téme mindfulness, aby mohli byť učiteľia ambasádormi všímavosti vo svojej škole,“ objasnila programová manažérka Komenského inštitútu a psychologička Zuzana Labašová. Do pilotnej fázy na Slovensku sa čoskoro zapoja tímy učiteľov a školských psychologov z Nitry, Novák, Pezinku, Prešova, Zvolena a obce Pliešovce. Priamo so svojimi žiakmi potom v školách otestujú mobilnú aplikáciu a metodiku, ktoré vznikajú v rámci projektu.

Projekt, ktorý potrvá do októbra 2027, vedie Masarykova univerzita (Česká republika) v medzinárodnej spolupráci s partnermi z Grécka, Slovenska a Írska. Fínska univerzita Jyväskylä následne otestuje vplyv týchto techník na duševnú pohodu žiakov. Vďaka financovaniu z programu Európskej únie Erasmus+ budú všetky vzdelávacie nástroje a mobilná aplikácia bezplatne sprístupnené pre verejnosť na stránke www.wellbeingschools.eu/sk. » ren

Chystajú komplexnú pomoc pre osamelých rodičov

Osamelí rodičia na Slovensku získajú novú formu komplexnej pomoci, ktorá im pomôže prekonať náročné životné situácie a zabezpečiť lepšie podmienky pre ich rodiny. Informovalo o tom Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, ktoré pripravilo Pilotný projekt v spolupráci s organizáciami zaoberajúcimi sa pomocou osamelým rodičom.

V poradniach komplexnej pomoci sú klientom k dispozícii odborníci z rôznych oblastí, vrátane psychológa, právnik, ekonóm a sociálneho pracovníka, avšak novinokou budú dve nové pracovné pozície, a to sprievodca osobnou skúsenosťou pre osamelých rodičov a manažér prípadu. Sprievodca osobnou skúsenosťou bude zohrávať kľúčovú rolu pri motivovaní osamelých rodičov, pričom táto podpora bude založená na vlastnej životnej skúsenosti. „Je to veľmi dôležité, lebo motivácia a pochopenie z vlastnej skúsenosti dokáže otvoriť cestu k riešeniam,“ poznamenal minister práce Erik Tomáš s tým, že manažér prípadu bude mať za úlohu spracovať konkrétnu situáciu každého klienta a nastaviť pre neho individuálny program podpory na mieru, ktorý môže zahŕňať právnu pomoc, napríklad pri vybavovaní pozostalostných záležitostí alebo oddlžení rodiny, psychologickú podporu či pomoc pri hľadaní zamestnania.

„Cieľom nie je len poskytovanie rôznych služieb, ale aj praktická pomoc, ktorá osame-

lym rodičom umožní zlepšiť životnú situáciu a zvýši ich samostatnosť. Projekt je navyše unikátny aj vďaka spolupráci štátu s mimovládnyimi organizáciami, ktoré dlhodobo pomáhajú osamelým rodičom,“ priblížil rezort práce, sociálnych vecí a rodiny a doplnil, že ministerstvo tak prevzalo know-how od organizácií ako nezisková organizácia Jeden rodič a Centrum Slniečko a občianske združenie My mamy. Podľa ministra Tomáša ide o spojenie praxe a štátneho systému, ktoré vytvorí efektívnu a udržateľnú pomoc pre cieľovú skupinu.

„Zapojenie do programu bude dobrovoľné, čím sa zároveň posilní motivácia osamelých rodičov aktívne pracovať na zlepšení svojej situácie a zároveň sa minimalizuje riziko zneužívania pomoci. V rámci projektu bude poskytovaný motivačný príspevok, ktorý bude vyplácaný z eurofondov a jeho výška bude závisieť od počtu detí v rodine – 100 eur mesačne na jedno dieťa, 150 eur na dve deti a 200 eur na tri a viac detí,“ objasnilo ministerstvo a dodalo, že tento príspevok má slúžiť ako podpora, kým sa osamelý rodič aktívne zapája do ročného programu v rámci národného projektu.

Ministerstvo práce plánuje zabezpečiť všetky potrebné kroky na to, aby poradne komplexnej pomoci mohli od 1. februára 2026 začať poskytovať ročný poradenský program pre osamelých rodičov.

» ren

IQOS ILUMA i ONE: Štýl, ktorý ide s tebou

Zabudni na kompromisy. IQOS ILUMA i ONE v piatich štýlových farbách a s funkciou autoštart, ktorá ti uľahčí život. Viac komfortu, menej starostí – presne tak, ako to má byť.

Dizajn, ktorý ide s tebou

Malý, kompaktný, vreckový – presne taký, aby ti padol do ruky a zmestil sa do každého outfitu. Či si na cestách, v meste alebo na party, ILUMA i ONE je tvoj nenápadný spoločník.

Vďaka svojmu tvaru a vreckovej veľkosti sa zariadenie príjemne drží v ruke, čím je naozaj bezproblémovým spoločníkom na cestách a kamkoľvek sa jeho dospelý užívateľ vyberie.

Funkcia autoštart pre lepší komfort

Prvá vibrácia? Predhrievanie sa spúšťa. Druhá? Si ready! Bez čistenia, tri po sebe idúce použitia a nabíjačka, ktorá zvládne až 20 užití. Jednoducho smart.

Prečo je IQOS lepšou voľbou ako cigarety?

Cigaretový dym je neželaný spoločník a dospelí fajčiari ho veľmi dobre poznajú. Vďaka

IQOS však naňho môžeš zabudnúť – nielen na končekoch prstov, ale aj vo vlasoch či na oblečení. Prelomová technológia tabak nespája ale nahrieva. Pri používaní zariadenia tak vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym. Taktiež nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety, ktorý je zmesou zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok.

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.



Foto: PMI

Bezdytmové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

Prijmeme do zamestnania
AUTOMECHANIKA
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
ŽERIAVNIKA
plat dohodou
0905 501 318

SBS LAMA SK
prijme bezpečnostného pracovníka na obchodné prevádzky
v Ružomberku
1 100 € / brutto
POS nutný! Nástup ihneď.
0948 491 167

22. novembra 1938 Výročia a udalosti
Slovenská krajina získala autonómiu v rámci **2.ČSR**

Ponúkam na prenájom **nebytový priestor** v centre mesta na prízemí, (s možnosťou využitia pivničných priestorov), o výmere **80 m²**. Objekt má samostatný vchod, kuchynku, sociálne zariadenie, jednu väčšiu a jednu menšiu miestnosť.
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ Kontakt: **0917806657**

MR Vyкупíme Vašu nehnuteľnosť do **48 hodín**
Vyríšime Vaše dlhy a exekúcie aj bez predaja Vašej nehnuteľnosti
Volajte, poradíme!
0948 089 515 www.mediatoreal.sk

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA
Lucia Nosická
0911 196 170
Lucia Stupková Galicová
0908 792 859

Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o.
VYHLASUJE DOBROVOLNÚ OPAKOVANÚ DRAŽBU NEHNUTEĽNOSTI
Miesto konania dražby: Notársky úrad JUDr. Jany Bečár Kupcovej, 1. mája 1094/17A, 031 01 Liptovský Mikuláš.
Dátum a čas konania dražby: 15. decembra 2025 o 09.30 hod.
Predmet dražby: 3- izbový byt s príslušenstvom, byt č. 22 na prízemí na ul. Štefana Náhalku 2227/4, 034 01 Ružomberok
Najnižšie podanie: 160.000 € **Minimálne prihodenie:** 2.000 €
Výška dražobnej zábezpeky: 15.000 €
Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o., so sídlom Letná 40, 040 01 Košice, tel: 0903 582 148
www.aukcnaslovakia.sk, aukcnaslovakia@gmail.com

24. novembra 1859 Výročia a udalosti
Charles Darwin publikoval O pôvode druhov (**On the Origin of Species**).

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Poľnohospodárske družstvo, Ludrová prijme do zamestnania:

- AGRONÓM
- TRAKTORISTA
- TECHNIK V LÓME
- TECHNIK NA ÚSEKU BIOPLYNOVEJ STANICE
- DOJČIČ/DOJČIČKA
- OŠETROVATEĽ HD
- FINANČNÁ ÚČTOVNÍČKA
- MZDOVÁ ÚČTOVNÍČKA
- MECHANIZÁTOR V RASTLINNEJ VÝROBE
- ZOOTECHNIK
- INFORMÁTORKA
- ÚDRŽBÁR

Bližšie informácie **0915 595 701**

Eurostyle Systems Liptovský Mikuláš
Výroba plastových komponentov pre automobilový priemysel
Ponúkame voľné pracovné miesto na pozície:

NASTAVOVAČ

Ponúkaná hrubá mzda:
1.210,- EUR (zahŕňa základnú mesačnú mzdu 1.040,- EUR + 12% variabilná časť + 44,- EUR doch. bonus). Finálna výška mzdy sa mení podľa skúseností kandidáta.

Dátum nástupu: ihneď

Pracovný pomer: pracovný pomer na neurčitú dobu

Náplň (druh) práce:
Príprava stroja, na prevádzku pri zmene výrobného programu a rozbeh výroby podľa predpisov.
Ukončenie prevádzky stroja a uloženie prípravkov a pracovných stolov podľa inštrukcií.
Zabezpečenie a udržiavanie výrobných procesov.
Kontrola kvality výrobkov.
Vypisovanie dokumentácie podľa inštrukcií.
Nastavovanie robotov.
Výpomoc v prípade naliehavých a nepredvídateľných prác na iných oddeleniach.
Dodržiavanie pracovnej disciplíny a pracovných predpisov spoločnosti.

Pracovné podmienky:
Pracovný čas: práca na 12 hod. zmeny v striedaní denná, nočná (okrem víkendov)
Nočná práca: áno

Požadované vzdelanie: stredoškolské bez maturity, stredoškolské s maturitou, nadstavbové/vyššie odborné vzdelanie vysokoškolské I. stupňa

Zručnosti, schopnosti:
- prax s prácou vo vstrekolisovni plastov
- skúsenosť s riadením lisov a robotov s 3 numerickými osami je výhodou
- skúsenosť s údržbou v strojárskych výrobných oddeleniach je výhodou
Vodičské oprávnenie: Skupina B
Počítačové znalosti: znalosť MS Office (Excel, Word, Outlook) na používateľskej úrovni

BENEFITY

- zamestnanie v medzinárodnej spoločnosti
- pracovný pomer na dobu neurčitú
- stravné lístky v hodnote 6,60 € (kredit na stravnú kartu) alebo fin. príspevok 4,80 € (pripočítaný k čistej mzde)
- preplácané nadčasy a extra odmeny
- možnosť profesijného rastu
- ročný bonus (13. plat)
- možnosť príspevku do III. Piliara
- mzdové zvýhodnenie za dochádzku

BONUS za zlepšovaci návrh až do výšky **150,- EUR**

Miesto výkonu práce: Palugyayho 1, 03101 Liptovský Mikuláš - Palúdzka
Kontaktná osoba: Ing. Ľubomíra Uramová
KONTAKT
lubomira.uramova@eurostyle-systems.com, tel.: 044/5567000, +421903769958

PONUĀKAME NA PREDAJ DVE JEDNODLAŽNÉ BUDOVY A JEDNU DVOJPODLAŽNÚ

Jednopaďlažné: vhodné ako dielne, skladové priestory

- Väčšia má **1455 m²** vrátane uzamykateľných prístreškov
- Menšia budova má **684 m²**

Sú napojené na vodu a elektrinu a majú sociálne miestnosti aj miestnosti, ktoré môžu slúžiť ako kancelárske priestory

Dvojopaďlažná: administratívna budova

- rozloha **2x96 m²**
- kancelárske priestory s wc

CENA DOHODOU
Obec **Liptovská Štiavnica**, hneď za obcou Štiavnička, blízko Ružomberka **0915 595 701**

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Stannah

Ponuka
Darček v hodnote až 200,- €

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 383 info@bombafasada.sk

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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

Pretože Stannah zmení Váš život.

*Táto ponuka je k dispozícii do 05.12.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

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

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15% na objednávky prác do 31.12.

KONTAKT: +421 918 081 699

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofej.eu@gmail.com

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

Oplatí sa! .sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

PRENÁJOM KÁVOVAROV

Big bean

BIGBEAN.SK

Model	10€	Víkend	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI +
SANREMO D8 Profesionálny pákový kávovar	60 €	90 €	40 €	20 €	9 €
JURA X10 Veľký automatický kávovar	25 €	35 €	20 €	15 €	7 €
JURA E6 Malý automatický kávovar	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €
FIORINZATO F64 Rýchly	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.