

# LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností



Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

**WINNER**  
športovo relaxačné centrum

**JEDINÉ MULTIFUNKČNÉ  
CENTRUM SVOJHO DRUHU  
V REGIÓNE LIPTOV**

- ✓ WELLNESS
- ✓ FITNESS
- ✓ SKATEMILL
- ✓ SKUPINOVÉ CVIČENIA

Okoličianska 741/69, LM  
0908 778 711  
[www.winner.sk](http://www.winner.sk)

**ČISTENIE HROBOV**  
JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €

**Dosekávanie písma**  
Bez demontáže pomníka !!  
Dátum 100 €, inak 10 €/znak

**Obnova písma 1,20 €/znak**  
Tabuľky, fotografie, vazy, svietniky, umučenia  
**Doprava a impregnácia ZDARMA**

**Ing. Miroslav Greisiger**  
0940 653 651, 0919 205 521  
[www.greisiger.sk](http://www.greisiger.sk)

**MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!**

**AUTOFÓLIE**  
Montáž a lepenie  
0907 456 227

**Práce mini Bagrom**



0950 807 618  
[www.lwfmn.sk](http://www.lwfmn.sk)

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

- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- zameranie zdarma
- bez záloh
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

Oprava komínu **GRÁTIS**

**0950 266 604**

ZĽAVA pre seniorov

[www.bituflex.sk](http://www.bituflex.sk)  
Bituflexroznava@gmail.com

**RUSI ZAÚTOČIA  
NA SLOVENSKO**

Ak EÚ zlyhá v pomoci brániacej sa Ukrajine, je to len otázka času. Preto je veľmi dôležité voliť do EP ľudí, ktorí Slovensko Putinovi nepredajú. My Vás nezradíme.

**ĎAKUJEM za Vašu podporu**

**22**

**HNUTIE SLOVENSKO**

**Unidach**  
STREŠNÉ CENTRUM

**! NAJLACNEJŠIE JE TO TERAZ !**  
zameranie a cenová ponuka ZDARMA

**LIKVIDÁCIA AZBESTU  
NOVÁ STRECHA NA KLÚČ**

- strešné krytiny (plech, škridla)
- strešné doplnky
- odkvapový systém
- strešné rezivo a laty
- odvoz a likvidácia odpadu

Legálne a bez starostí!

**-50%**

[www.unidach.sk](http://www.unidach.sk) 0903 158 109  
0907 707 934



## BIO ČISTENIE Babic

-20%



Čistenie striech



Farbenie striech



Čistenie fasád

+421 949 211 433

biocistenie.babic@gmail.com



## DOKONALÉ ZATEPLENIE PODKROVIA

[www.striekane-izolacie.sk](http://www.striekane-izolacie.sk)

0948 949 958

**Bezplatný týždenník**

**LIPTOVSKO**  
MIKULÁŠKO-RUŽOMBERSKO

EV 6219/24

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

Ročník 1, Vydanie 3, týždeň 20/2024.

Redakcia: Garbiarska 905  
**LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ**  
liptovsko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Andrea Guzyová 0907 673 928  
Mgr. Zuzana Bandžáková 0908 792 859

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA** (37270 domácností)

**pámy týždeň:**  
Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Švošov, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patúdzka, Černová, Hrboltová, Bešeňová, Ivachnová, Kalameny, Komjatná, Likavka, Liptovská Osada, Liptovská Teplá, Liptovské Revúce, Liptovské Sliace, Lisková, Lúčky, Ludrova, Štiavnička, Valaská Dubová.

**nepámy týždeň:**  
Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovoľovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná 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	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

**Stredné Slovensko**

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SR	
KY	29.300	KYSUCIKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČENECIKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Tvorením, kreatívnu a ručnou prácou meníme drevo na umelecké dielo

- Originálna tvorba
- Dizajnový nábytok
- CNC frézovanie
- Nábytok podľa Vašich predstáv

**woodart.sk** +421 903 021 869

**Elektrika od Patrika** • inteligentná elektroinštalácia • elektroinštalačné práce • bleskozvody • revízie

**0908 891 854**  
info@elektrikarpatrik.sk

**EKO LIPTOV Jarná AKCIA** na kvalitné brikety, pelety a drevo

**Bukové brikety** 960 kg / 265€ **242€**  
600 kg / 215€ **182€**

**Smrekové pelety A1** 1005 kg / 299€ **282€**  
780 kg / 245€ **232€**

**Drevo v kletke** 1 prm / **175€**  
1,7 prm / **195€**

**OBJEDNAJTE: 0905 546 999**

www.ekoliptov.sk info@ekoliptov.sk Akcia platí do vyčerpania zásob

**ČISTENIE HROBOV**

• Čistenie hrobov • Obnova písma

**AKCIA**

JEDNOHROB ~~100€~~ **50€** | Obnova písma ~~1,20€~~ **1,20€/ZNAK**  
DVOJHROB ~~140€~~ **70€** | Impregnácia a doprava ZDARMA

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

**BEZPEČNOSTNÉ DVERE**

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

**CENA od 390 €**

kovanie ZDARMA  
zameranie ZDARMA

v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

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

odborná montáž s licenciou  
technickej služby od polície SR

www.ocelovedvere.sk  
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

**0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78** Otvorené: Po-Pia: 9:00-17:00

**FAGAN S.R.O. VIDEO SLUŽBY**

- videozáznam, strih
- dokumenty, koncerty
- firemné prezentácie
- videoklipy, spoty
- filmy z fotiek k životným jubileám
- prepis video a audio pásovk na DVD, CD
- spracovanie dodaného videozáznamu...
- zábery z dronu

Jožo FAŠÁNOK 0905 666 303 www.jozofasanok.sk

**VÁŠ OSOBNÝ ZÁHRADNÍK**

- KOSENIE TRÁVNIKOV
- ÚDRŽBA A REALIZÁCIE ZÁHRAD
- ČISTENIE ZÁMKOVEJ DLAŽBY

ZÁHRADNÉ SLUŽBY

**0907 383 950** f Grassy Liptov

**PROFESIONÁLNE TEPOVANIE ČALÚNENÝCH POVRCHOV**

(matrace, koberce, sedacie súpravy ...)  
**TEPUJEME DOMÁCNOSTI AJ FIRMY.**

**0908 201 569**

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

**0905 609 958**  
bauimpexsk@gmail.com

Liptovský Trnovec Niet nad domáceho dodávateľa

**AKCIOVÁ CENA**

**PIRELLI** 205/55 R16 91V CINTURATO P7

**74,90 €**

**MIKONA** ... ON THE ROAD

**NÁTERY STRIECH**

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI  
**PRÍJEMNÉ CENY**  
Volajte: **0944 813 531**

**DOVOZ NA ADRESU**

**18 týž. mládky, brojlerové kuriatka kačky, husokačky, morky**  
www.hydinashop.sk  
**0944 842 953**



Správna voľba

46% ZĽAVA

0.79\*

0.42

• (100g = 0,21)  
Smetanový mliečny jogurt  
500g  
tvarové druhy



30% ZĽAVA

0.79

0.55

Trvanlivé mlieko  
1l  
polotučné  
1,5% tuku



31% ZĽAVA

1.89

1.29

• (1l = 0,52)  
Pepsi/Pepsi Zero/  
Mirinda/7 UP Zero  
2,5l  
7 nápojov za celkovo 12,25 €



41% ZĽAVA

1.89

1.11

• (1l = 0,44)

OD PONDELKA

OD PONDELKA 20. 5. DO NEDELE 26. 5.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

XXL XXL XXL XXL XXL XXL

43% ZĽAVA

6.72\*\*\*

3.79

Konzumné zemiaky ružové  
5 kg balenie  
varný typ B - prírodné  
pranie

1 kg iba

0.76



52% ZĽAVA

4.00\*\*\*

1.89

• (1kg = 2,52)  
Nektárinky  
750g balenie



LIDL  
STANOK  
ROBIA ČISTU

33% ZĽAVA

5.98

3.99

Mleté bravčové  
mäso XXL  
1 kg balenie  
z plečky



WELFARE  
CHOV



XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

\*\*\*Doporučená hodnota tržobníckych poplatkov podľa zákona o daniach.

\*\*\*\*Cena zodpovedá bežnej, predajnej cene porovnateľného produktu zaradeného do určitého sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom mieste a v rovnakom období. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

Porovnanie cien platí od 20. 5. do 26. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby a tlačivý vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch predávaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

**Občianska riadková inzercia**

**01 AUTO-MOTO / predaj**

**02 AUTO-MOTO / iné**

»Výkup mot. vozidiel, všetky značky, nepojazd., staré, havarované. T.č.: 0905 505 129

»Kúpim murovanú garáž. T.č.: 0905 505 129

»Kúpim Vzduchovky, floberťky, pistole ponúknete. 0949505827

**08 STAVBA**

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

**09 DOMÁCNOSŤ**

**10 ZÁHRADA A ZVERINEC**

**11 HOBBY A ŠPORT**

**12 DEŤOM**

**13 RÔZNE / predaj**

**14 RÔZNE / iné**

»Kúpim staré plechové hračky. T.č.: 0905 505 129

**15 HĽADÁM PRÁCU**

**16 ZOZNAMKA**



**Chcete si podať inzerát?**

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera LI medzera číslo rubriky medzera Text inzerátu

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

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

Spätnou 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. **Upozomenie!** Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka. **TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať. **TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, LI zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

**Treba opäť vstať**

V kultovom filme o výnimočnom boxerovi Rockym Balboovi odznela z úst jeho trénera zaujímavá myšlienka, ktorú sa pokúsím parafrázovať: „Nie je dôležité, koľko rán dokážeš ušetriť iným, ale to, koľko rán dokážeš zniesť ty sám a potom ísť ďalej.“

Život nám niekedy ušetrí poriadnu facku v tých najrôznejších podobách a častokrát vo chvíli, keď to najmenej čakáme. Neraz o čosi veľmi usilujeme, obetujeme pre náš sen veľa času i energie a napriek tomu všetko stroskotá. Inokedy nás poriadne potrápi nevydarený vzťah alebo strata zamestnania, prípadne sa stane čosi oveľa horšie. Zasiahne nás nepríjemná choroba či strata niekoho blízkeho.

Takéto situácie sa nevyhýbajú nikomu z nás a dokážu nám spôsobiť poriadnu bolesť. Vysporiadať sa s nimi vôbec nebýva ľahké. Pravdou je, že niektoré veci potrebujú čas a musia jednoducho preblieť, pretože iná možnosť nejestuje. S inými ťažkosťami sa, naopak, môžeme a dokážeme popasovať. Najskôr je, pravdaže, potrebné sa trochu pozviechať a vylízať

z rán. Potom je treba zvážiť všetky možnosti, ktoré nám pomôžu odlepiť sa od dna a zabojsť s nepriazňou osudu. Nie je to však vôbec jednoduché.

Niekedy je v takýchto prípadoch potrebné podstúpiť zmenu alebo prijať do života čosi nové. To však môže byť bolestný proces. Sprewádzajú ho totiž obavy, ako to zvládneme a či sa nedopusťme nejakých chýb. Pravdepodobne sa im nevyhneme, ale treba sa z nich poučiť a aj vďaka tomu sa posunúť ďalej.

Vstať a opäť začať za seba bojovať si vyžaduje poriadnu dávku odhodlania, odriekania, ale aj vytrvalosti a úsilia. Možno to nebude ľahké a možno sa nám všetko nepodarí na sto percent ani na prvýkrát, ale treba sa o to aspoň pokúsiť, nik iný to za nás urobiť nemôže.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

**PREDAJ PALIVOVÉHO DREVA**  
0905 622 569 [www.ekopaliva.sk](http://www.ekopaliva.sk)

tu mohla byť **VAŠA REKLAMA**

**kamstav** kompletné kamenárske služby  
[www.kamenarstvo-kamstav.sk](http://www.kamenarstvo-kamstav.sk)  
RUŽOMBEROK  
kontakt: 0908 965 976

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

**-50% na všetky pomníky**

SPISUJEME OBJEDNÁVKY PRE ROK 2024 ZA MINULOROČNÉ CENY

**DOPRAVA ZDARMA**

**POLSKÝ VÝROBCA nábytku**

Motyl Meble, TVRDOŠÍN  
ul. Trojičné námestie 171/28

**MOTYL MEBLE**

Kuchyne, skrine, stoly, konferenčné stolíky  
+48 604 107 214 | [www.meble-motyl.pl](http://www.meble-motyl.pl)

PO - PIA: 9:00 - 16:00 hod.

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**  
cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>  
0915 470 099 | ŽLABY - HLINÍK 20€/m

**ZATEPLOVANIE RODINNÝCH DOMOV**  
+421 907 265 361 [oleadoor.sk](http://oleadoor.sk)

**NÁTERY STRIECH**  
0905 826 420  
Facebook.com/Výškové práce, nátery striech – Martin Mlynarčík

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV  
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV  
• OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • [www.profikominy.sk](http://www.profikominy.sk)

**KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ**

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

[www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk](http://www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk), tel: 0911 699 577

**NÁTERY STRIECH**  
práce vo výškach

0917 578 839 [www.altitudo.sk](http://www.altitudo.sk)

**REKONŠTRUKCIE RÍŇ**

Realizujeme **STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

0948 300 988

**NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA NEBEZPEČNÉHO ODPADU A AZBESTOVÝCH STRIECH**

0910 336 600 • 0905 655 414  
[likvidovatazbest@gmail.com](mailto:likvidovatazbest@gmail.com)

**Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV**  
frézovanie od 15€/m

- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 35% na materiál
- obhliadka zdarma, dohoda istá

**FRÉZUJEME PO CELY ROK**

0911 322 495, 0907 362 202, [frezovanievložkovanie@gmail.com](mailto:frezovanievložkovanie@gmail.com)



 stolárstvo Madleňák
 
 Vladimír Madleňák

## Stolárske práce

- Drevené okná, vchodové dvere, interiérové dvere, nábytok na mieru
- Výroba a predaj drevených obkladov ako tatranský obklad, perodrážka, dlážkovica a iné
- Výroba a predaj konštrukčných hranolov, hoblovanie, sušenie
- Výstavba drevodomov na kľúč od A po Z

Rybárpoľská 6466 **0907 556 825**

73-0122

## UHOĽNÉ SKLADY

Liptovské Sliache, Ul. Seč 1883-101

### CELOROČNE PRIKRYTÉ UHLIE

Presná digitálna váha spojená s pokladnicou

ekohrašok: hnedý / čierny  
uholné brikety  
kocka  
drevené smrekové brikety

**DOPRAVA ZDARMA**

Objednávky tel: 0905 990 418



73-0121

## Nová predajňa ABC Armus

Bystrická cesta vedľa Hechtu RUŽOMBEROK



**PRIĎTE NÁS NAVŠTÍVIŤ A NECHAJTE SA INŠPIROVAŤ NAŠIM ŠIROKÝM SORTIMENTOM A PROFESIONÁLNYM PRÍSTUPOM. VAŠA SPOKOJNOSŤ JE NAŠOU PRIORITOU.**

teraz v moderných priestoroch na  
 Bystrickej ceste 2339/41a (za predajňou HECHT)

Vyberte si kvalitnú vykurovaciu techniku,  
 klimatizáciu, tepelné čerpadlá, kotle, sporáky,  
 kachľové pece, tovar pre výstavbu krbov a dymovodov

PONÚKAME DOVOZ TOVARU, MONTÁŽ A SERVIS

**0911 33 22 56** [abc.armus@gmail.com](mailto:abc.armus@gmail.com)  
**abc-armus.sk**

73-0135

# KOBERCE MAX

Kobercemax.sk

**PONUKA KOBERCOV • INTERIEROVÝCH DVERÍ  
 PODLAHOVÉ KRYTINY A CHÉMIA  
 REALIZÁCIA PRIESTOROV NA MIERU**

pokládky podláh, kobercov, pvc a vinylu  
 montáž dvier  
 príprava povrchov nivelizácia, brúsenie  
 servis a montáž produktov a materiálov,  
 ktoré neboli zakúpené v našej predajni...

Ružomberok, Plavisko 7, pri BILLE  
[www.kobercemax.sk](http://www.kobercemax.sk), 044 432 38 84

73-0142

## Zakladáme minijazierko

Vodný prvok dokáže skrášliť každý priestor a zlepšiť aj mikroklimu. Vhodným riešením môže byť jazierko. Ak po ňom túžite, založiť si ho môžete nielen v záhrade, ale aj na balkóne či terase.

**Menšie jazierko** nevyžaduje veľa priestoru a ani starostlivosti, a tak, ak chcete mať v menšej záhrade či na balkóne vodu, táto forma je pre vás ideálna. Vytvorí si ho môžete celkom jednoducho, postačí zopár drobností, ktoré zakúpíte v predajniach pre záhradkárov, niečo možno nájdete aj doma.

### Budeme potrebovať:

- nádobu – môže to byť starší sud, koryto či plechová vanička, kaďa alebo veľký kvetináč – myslíte však na to, že by mala mať objem aspoň 25 litrov,
- hrubá čierna fólia,
- vodné rastliny – o ich výbere sa poradte v záhradníctve. Môžete si zvoliť veľmi efektívne na hladine plávajúce rastliny, prípadne lekná, napríklad: Hyacint spec - veľmi pekná na hladine plávajúca rastlinka, kvitne fialovými kvetmi a obľubuje slnko, prípadne Leknica Nuphar - rastie v stojatých alebo pomaly tečúcich vodách, listy a kvet plávajú na hladine a obľubuje najmä

snečné stanoviská  
• kamene.

### Takto sa to podarí:

- zvolte si nádobu a poriadne ju očistite,
- keďže nádoba musí byť vodotesná, vyložte ju hrubou čiernou fóliou,
- na dno nádoby umiestnite kamene a kvetináče či košíky s vodnými rastlinami – v hlbšej kadi môžete pokojne pestovať aj lekná,
- nádobu napustíte vodou.

**Nezabudnite:** Pamätajte aj na prezimovanie vodných rastlín. Premiestniť ich v zimnom období môžete, prípadne aj s celou nádobou napríklad do chladnej pivnice.



» ren

zdroj foto rgerber pixabay

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

**0917 457 889**

tu mohla byť  
**VAŠA REKLAMA**

### FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny  
Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál 45%      Frézovanie od 15€ / m      Obhliadka zdarma

**MONTÁŽ V CELEJ SR**      **tel: 0907 265 361**

## MiTEAM

Ružomberok

- **PELETY**  
Pelety tr. A1  
Pelety HD
- **BRIKETY**  
Brikety bukové  
Brikety smrekové
- **EKOHRÁŠOK**  
Ekohrášok čierny  
Ekohrášok hnedý
- **PALIVOVÉ DREVO**  
Stiepaný buk/smrek  
Paletované  
Sypané  
Packfix

Dopravu tovaru zabezpečíme našimi vozidlami

Štiavnička 194 (veľa firmy RUDOS)

**0905 877 337**

www.miteam.sk | miteam\_s.r.o.

**HĽADÁM CHATU,  
CHALUPU,  
ALEBO  
DOM NA PREDAJ.**

**0911 848 411**

**ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ  
DREVO 33cm DLHÉ**  
**SMREKOVÉ**  
**48 €/PRM**  
**BUKOVÉ**  
**70 €/PRM**  
**0918 561 609**

**GLAZÚROVANIE  
VANÍ**  
„Už 29 rokov  
od firmy  
MOLNAR“  
**0903 405 588**  
**0905 983 602**

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

# Optický internet od DIGI



Rýchlosť až  
**400 Mbit/s**

**DIGI**  
SLOVAKIA



**Viac už  
hľadať  
nemusíte!**

**digislovakia.sk** ☎ **0850 211 112**

Aktívny mesačný poplatok 1 € za základný balík na obdobie prvých 3 mesiacov platí pri vstupe a splnení podmienok kampane „1 EUR na 3 mesiace 2024“ a štatutár na inštaláciu optického služby. V závislosti od typu služby môže byť pre jej poskytnutie potrebné komerčné zaradenie/zariadenia, ktorých nájom je možné spoločnosťou. Informácie o službe a poplatkoch sú uvedené v Černíčkoch. Toto sa vzťahuje na všetky informácie a kampaniové texty dostupné na www.digislovakia.sk. Tento marketingový materiál má iba informujúci charakter.

ELEKTRICKÉ PRÍPOJKY NA KLÚČ - BLESKOZVODY - REVÍZIE - FOTOVOLTIKA

www.benel.sk  
0948 451 191**BRIKETY - UHLIE**  
**EKOHRÁŠOK**  
PALETOVANÉ DREVOUhoľné sklady Ružomberok  
Bystrická cesta - oproti Shell**UHLIE JE POD STRECHOU**OBJEDNÁVKY: **0907 674 081****KAMENÁRSTVO** STANISLAV  
SABUCHACINTORÍNSKA ARCHITEKTÚRA  
pomníky, obruby  
opravy, rekonštrukcie, čisteniewww.kamenarstvosabucha.webnode.sk  
e-mail: stanosabucha@gmail.com  
tel.: 0905 487 180**STRIEKANÉ IZOLÁCIE**12,50 €/m<sup>2</sup>  
pur penou, hrúbka 20 cm0,58 €/m<sup>2</sup> hrúbka 1 cm

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



Partner firmy Stavpoč Jendroľ

STAVEBNÉ PRÁCE

tel: 0915 363 983

**POTERY A STROJOVÉ OMIETKY**MONTÁŽ  
SADROKARTÓNU  
9,50€/m<sup>2</sup>IZOLÁCIA  
PODKROVIA  
ZATEPĽOVANIE  
rodinných domovtel: +48  
665 719 051**AKCIA**omietky  
pucovka  
od 5,05€  
s materiálom**PREDAJ A POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY**ŠIROKÝ SORTIMENT BETÓNOVÝCH VÝROBKOV **CHYZBET****HARMONIA 6 cm odtieň onyx -pastello - pyrit****AKCIA**  
~~23,65€~~  
**14,90€**TEXING PREST SK, s.r.o. kontakt **0905 297 684**  
RUŽOMBEROK, Bystrická cesta 25 (areál bývalej HYZY, 150 m za Kauflandom)P//  
R//  
TEXING, s.r.o.  
S//  
T//**KÚRENIE • KOTLY • TEPELNÉ ČERPADLÁ • VODOINŠTALÁCIE****DomCentrum**5  
rovnováha

5 rokov záruka na tesnosť kotla, 2 roky na ostatné prvky a správne fungovanie kotla



Peletový horák s funkciou automatického čistenia v štandardnom vybavení

91%

Vysoká tepelná účinnosť v rozsahu od 91,0 do 92,9% vďaka zvýšenému spätnému získavaniu tepla zo spalín



Systém samočinného zapalovania paliva



Ovládač APC K SLIM ADAPTIVE CONTROL obsluhujúci 4 čerpadlá a 1 zmiešavací ventil. Náhľad a zmena parametrov ovládača cez dodatočný internetový



Kompaktné rozmery

kW

Vysoká modulácia výkonu horáku



Tepelný výmenník vyrobený z atestovanej oceli špičkovej kvality



Kotol prispôbený na namontovanie v uzavretom systéme za podmienky namontovania v súlade s technicko-prevádzkovou dokumentáciou



Keramicke katalyzátory stabilizujúce proces spaľovania



od 2 590 €

**KOMFORT EKOPELL**

Pri využití Podpory Zelená domácnosť

Bystrická cesta 45  
(za Kauflandom)  
Ružomberok

0908 225 491

www.domcentrum.sk

## Gotický kostol v Plešivci

V kostole Reformovanej kresťanskej cirkvi v Plešivci sa podarilo oživiť pamiatky a maľby, ktoré nám ponúkajú hodnotný pohľad do stredovekých čias. Nový život dostali najzaujímavejšie a najoslávnejšie časti kostola - jeho gotické fresky. Pozornosť bola venovaná ich zreštaurovaniu a prezentácii v ich najlepšej možnej podobe.

Gotický kostol v Plešivci je skutočným pokladom gotickej architektúry. Stavba zo 14. storočia s bohatou freskovou výzdobou, s pohrebnou kaplnkou a klasicistickou zvonnicou je rodovým kostolom rodiny Bubekovcov. Vďaka zachovanej freskovej výzdobe výnimočnej kvality patrí medzi významné kultúrne pamiatky, pričom sa od roku 2022 hrdí značkou Európske kultúrne dedičstvo. „Gemer sa pomaly stáva umeleckým srdcom turistickej mapy Košického kraja a jeho pôvab a históriu si už teraz môžu návštevníci naplno užiť. V rámci dotlačného programu Terra Incognita sme investovali 13 tisíc eur do obnovy fascinujúcej freskovej výzdoby. Cieľom projektu bolo odstránenie najväčšej bariéry, prístupnosti kostola širokej verejnosti a zveladenie malieb nachádzajúcich sa v interiéri. Táto iniciatíva nám umožnila znovu obdivovať majstrovstvo a talent autorov, ktorých umelecké korene siahajú až do Talianska,“ povedal Rastislav Trnka, predseda Košického samosprávneho kraja.

hodnotné historické pamiatky, podzemné unikátne jaskyne, tradície, ale aj gastronomické zážitky. Najvýznamnejšie turistické lokality tohto kedysi banického regiónu hrad Krásna Hôrka, Gombasecká jaskyňa či Betliar, dopĺňajú ďalšie atraktívne miesta, ako sú nedávno otvorený Zipline v Gombaseku, Včelí raj v Betliari alebo virtuálni sprievodcovia po gemerských kostolíkoch Štítnického okruhu, do ktorého patrí Kostol reformovanej kresťanskej cirkvi v Plešivci spolu s evanjelickými kostolmi v Štítniku, Ochtinej a Koceľovciach, teda štyri autentické sakrálne stavby, ktoré sú súčasťou vyhľadávanej Gotickej cesty. Kedže spojenie medzi jednotlivými kostolmi je pre turistov pomerne náročné, ponúka Košice Región Turizmus na trase Plešivec – Štítnik – Ochtiná – Koceľovce – Štítnik pravidelne každú sobotu od 15.6. do 14.9.2024 prepravu mikrobúskom po Gotickej ceste.

Informácie a foto poskytla Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Región Turizmus



» ren

### Gemerské turistické bohatstvo

Región Gemer ponúka krásy prírody,

## Potulky Trenčianskym krajom.

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

## 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

23. mája 1805

Napoleon Bonaparte bol v milánskej katedrále korunovaný za talianskeho kráľa

Výročia a udalosti

## 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 ŽĽABOV

inzerujte u nás

0907 673 928  
lipovsko@regionpress.sk

DAŤE O SEBE VEDIET  
prezentujte svoju myšlienku  
zvyšte povedomie o svojej firme  
zvyšte si tržby z predaja

## ZATEPLOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

### PERGOLY

- BIOKLIMATICKÉ naklápacie lamely
- strecha
- strecha s polykarbonátom
- strecha so sklom
- strecha rolovacia
- zimné záhrady

SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica)  
www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk  
045/540 20 71, 0905 298 160

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

### BUKOVÉ brikety

nízka popolnosť  
nedechujú  
pre všetky typy pecok,  
sporákov a krbov

NONSTOP SLUŽBA

0915 113 102

Rozvoz aj v sobotu

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

AKCIA  
239€

ROZMER BRIKETY  
155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 19 MJ/kg  
popolnosť: 1,3%



**AKCIA** DREVO 1,8m 180€  
 PELETY A1 260€/tona  
 BUKOVÉ BRIKETY 230€  
 UHOĽNÉ BRIKETY 280€  
 EKOHRÁŠOK 28MJ/ 330 €  
 VALCOVÉ BRIKETY 240€ dovoz zdarma

BE PROSTAV...  
 tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

**ADAM KRTO** s.r.o.  
 • čistenie  
 kanalizácie,  
 • lapačov tukov  
 • kamerovanie  
 lokalizácia  
 potrubia

NONSTOP 0948 948 606

**Vaša reklama**  
 liptovsko@regionpress.sk

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

**Píla Vasil'ov s.r.o.** Pelety A1 certifikované

**PELETY BRIKETY**

**AKCIA BRIKETY 240 € / 1000 kg**

**VŠETKO SKLADOM**

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk  
 Kontakt 0907105 008

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

→ **OPRAVA**  
 → **ÚDRŽBA**

ZAMERANIE A PONUKA ► **ZDARMA**

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

**ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ SYPANÉ DREVO**

**SMREK**  
 1 PRMS **50 €**

**BUK**  
 1 PRMS **70 €**

**0952 020 959**

**Predaj mladých nosníc**

7-týždňové vysokožnáškové mladky plemeno DOMINANT

**5 € / ks** Predaj kýmnych zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

**OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME**  
 Dovož priamo na adresu

0940 658 399  
 0905 355 145

Farma Frajkovci: 160 Veľčice  
 frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

**CENA OD 4,80 €**

NÁTER A ČISTENIE STRIECH A FASÁD  
 OPRAVA KOMÍNOV  
 VÝMENA DAŽDOVÝCH ŽLABOV  
 UMÝVANIE OKIEN

0905 111 637 • www.axvertical.sk

**PODLAHÁRIK**

POKLÁDKA PODLÁH

- PVC
- laminát
- vinyl
- koberce

0905 196 472, podlaharik@gmail.com

**! MÁJOVÁ AKCIA**

**BUKOVÉ BRIKETY** VYSOKÝ ŠTANDARD KVALITY

CERTIFIKÁT ENplus  
 VYROBENÉ ZO 100% BUKOVÝCH PILÍN, BEZ KÔRY

**AKCIA 229€ tona**

**SMREKOVÉ PELETY**  
 CERTIFIKÁT ENplusA1 BIELE

**259€ tona**

- 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 S DOSAHO AŽ 13M **ZDARMA (od 2 pallet)**

**DACH PRO STRECHY**

- NATIERANIE STRIECH
- KLAMPIARSKÉ PRÁCE
- POKRÝVAČSKÉ PRÁCE
- MONTÁŽ ODKVAPOVÝCH SYSTÉMOV
- MONTÁŽ STREŠNÝCH DOPLNKOV

+421 903 511 778  
 kelusiak.d@gmail.com  
 DACH PRO - Strechy

**VIDITEĽNE VIAC PRE VÁŠ DOMOV**

- OKNÁ
- OPLÔTENIE S PROJEKTOM
- GARÁŽOVÉ BRÁNY cena od 870€ s DPH
- TIENIACA TECHNIKA
- ŽALÚZIE • ROLETY • SCREENY • MARKÍZY • PERGOLY

Levit s.r.o.  
 Ul. 1. Mája 709, PASÁŽ LIPTÁČIK, Lipt. Mikuláš  
 info@levit.sk • www.levit.sk • 0917 546 147

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA  
**ZDARMA**

## Čaj o piatej a čajové pečivo

Spojené kráľovstvo patrí k popredným konzumentom čaju, pričom najobľúbenejším čajom na britských ostrovoch je klasický čierny čaj podávaný s mliekom. Známa tradícia v Anglicku je pitie popodľnejšieho čaju či „Čaju o piatej“.

Keďže večera sa v Anglicku podávala až neskoro večer, vo vyšších vrstvách sa v minulosti udomácnil zvyk pitia čaju o piatej. Podávali sa k nemu sendviče plnené najčastejšie uhorkou či lososom. Chýbať nesmel ani drobné sladké čajové pečivo. Aj dnes je táto tradícia v Británii zaužívaná a obľúbená. Ak sa aj vy rozhodnete pripraviť si čaj o piatej, vychutnajte si ho spolu s chutným čajovým pečivom - prinášame vám naň dva recepty.



Ilustračné foto.

autor foto mccartyv pixabay

### Mandľové sušienky

**Suroviny:** 200 g hladkej múky, 100 g mletých mandlí, 200 g masla, 100 g práškového cukru, 2 žltka, 1 KL citrónovej kôry, 1 hrst celých mandlí, práškový cukor na obalovanie

**Postup:** Z múky, mandlí, masla, cukru, žltok a citrónovej kôry vypracujeme cesto. Zabalíme ho do potravinárskej fólie a uložíme na hodinu do chladničky. Potom cesto na kuchynskej doske rozvalkáme na hrúbku asi 2 mm a vykrajujeme z neho kolieska prípadne iné tvary. Uložíme ich na plech vystlaný papierom na pečenie a do stredu každého vtlačíme mandľu. Pečieme v rúre vyhriatej na 180°C asi 8 minút. Po upečení obalíme v práškovom cukre.

### Maslové sušienky

**Suroviny:** 300 g hladkej múky, 200 g masla, 100 g práškového cukru, 1 vajce, 1,5 KL vanilkového extraktu

**Postup:** V mise zmiešame cukor a múku. Vajce rozšľaháme a spolu so zmäknutým maslom a vanilkovým extraktom pridáme k suchej zmesi. Vymiešame hladké cesto, ktorým naplníme vrecko na zdobenie. Plech vystelieme papierom na pečenie a pomocou vrecka naň striekame venčeky, prípadne krúžky. Pečieme v rúre vyhriatej na 200°C asi 9 minút.

» ren

# Čaj pripravujeme vždy čerstvý a pijeme ho po dúškoch Vychutnajte si šálku voňavého čaju

Horúci čaj nás dokáže príjemne zahriať v chladných dňoch a vlahnú zasa osviežiť počas letných horúčav. Je vhodnou voľbou, ak si chceme urobiť chvíľku pre seba a zrelaxovať, no funguje tiež ako liek.

Na svete je nespočetné množstvo čajov, stačí si len nájsť ten svoj. Vybrať by sme mali podľa príležitosti, pri ktorej chceme čaj piť ale i podľa toho, v ktorom čase počas dňa si ho budeme vychutnávať, či pri akom zdravotnom probléme nám má byť nápomocný.

### Aké čaje poznáme?

Čaj sa získava spracovaním listov rastliny *Camellia Sinensis*, teda čajovníka. Ide o vždyzelený ker, ktorý dorastá v prírode do výšky od 5 do 15 metrov. Čaje rozdelujeme podľa toho, akým spôsobom boli listy tejto rastliny spracované a tak hovoríme o čaji čiernom, zelenom, polozelenom a bielom.

### Bylinkové čaje

Bylinkové čaje sa pripravujú z rôznych častí liečivých rastlín, ktoré pred tým prešli sušením, pripraviť sa však dajú aj z čerstvých bylínok.

### Ovocné čaje

Ovocné čaje obsahujú zväčša sušené ovocie a časti sušených rastlín. Ak sú kvalitné, tak by mal byť podiel sušeného ovocia vyšší ako 50% hmotnosti.

### Kedy zvoliť aký čaj?

Ak pijeme čaj ráno, dokáže nás povzbudiť a naštartovať do nového dňa. Na tento účel sa odporúča najmä čierny čaj. Aby nám pomohol dosiahnuť požadovaný efekt, mali by sme ho lúhovať maximálne tri minúty. Počas dňa môžeme siahnuť po rôznych druhoch zelených čajov, prípadne zvoliť čaj bylinkový či ovocný. Večer môže byť zasa



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto sohag\_hawladler pixabay

správnou voľbou napríklad čaj Rooibos, ktorý neobsahuje žiaden kofeín, takže nebudeme mať problém zaspať.

### Pozor!

Bylinkové čaje sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, piť by sme ich však mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Odborníci radia piť jeden druh bylinkového čaju najviac dva týždne v kuse, potom je nutné urobiť si prestávku. Je tiež potrebné uvedomiť si, že bylinky obsiahnuté v čaji môžu spôsobiť aj liekové interakcie. Ak si nie ste istí, poraďte sa vždy radšej so svojim lekárom.

### Správna príprava čaju

• Väčšina ľudí si pripravuje čaj z nálevových vrecúšok. Ak tak robíme napríklad na pracovisku, je to veľmi jednoduchý, praktický a rýchly spôsob prípravy tohto chutného moku a nič tým isto nepokazíme. Ak si však chceme čaj skutočne vychutnať so všetkým, čo k tomu patrí, mali by sme si urobiť čas a siahnuť skôr po čaji sypanom. Ten nám poskytne oveľa viac pôžitku, či už ide o samotný rituál jeho prípravy, ako aj jeho lepšiu a výraznejšiu chuť i vôňu. Ak k tomu pridáme chvíľku, ktorú si vyčleníme len pre seba, poďakuje nám iste i naša duša.

• Na prípravu čaju by sme si mali zadovážiť sklenenú ohňovzdornú nádobu. Vyspeme do nej potrebné množstvo čaju a zalejeme horúcou vodou. V prípade zeleného čaju vodou po prevarení odstáť na 70 až 80 stupňov Celzia. Čaj lúhujeme 3 až 4 minúty. Takto pripravený čaj cez sitko prelejeme do keramickej nádoby, či šálky, ktorá dobre drží teplo.

• Aj na prípravu bylinkových čajov by sme mali používať sypané bylinky. Čaj z nich zväčša pripravujeme tak, že si varíme len jednu, vždy čerstvú šálku. Potrebné množstvo danej byliny naberieme lyžičkou, vsypeme do šálky, zalejeme vriacou vodou, prikryjeme a vylúhujeme potrebný čas, ktorý sa môže pri jednotlivých bylinkách líšiť. Potom čaj prelejeme cez sitko do druhej šálky, pričom sa vyhneme kovovému sitku. Nie všetky bylinkové čaje sa však pripravujú rovnakým spôsobom a preto si to treba overiť vždy podľa toho, o akú bylinu ide, prípadne sa poradiť s odborníkom.

» ren

# STOP utrpeniu!

## Staročínska metóda na boj s bolesťami nôh a kĺbov, migrénami nespavosťou a hypertenziou

Ledva chodíte z dôvodu stuhnutých kĺbov? Každý krok Vám spôsobuje bolesť v päťach? Alebo Vám možno opúchajú nohy, trápia Vás haluxy alebo kurie oká? Ak áno, tak určite čítajte ďalej!

Prvá zmienka o turmalínovej metóde proti bolesti bola nájdená v poznámkach Cai Shinju, veľkého lekára prvého čínskeho cisára. Vládca trpel silnými bolesťami kĺbov a nespavosťou. Cai Shinju odporučil svojmu vznešenému pacientovi, aby mal nohy vo vrecúškach naplnených himalájskym turmalínom. Kúra priniesla okamžité výsledky a vďačný vládca zasypal Shinju drahokamami a poctami.

Staroveká metóda sa dodnes používa v celej Ázii. Nedávno sa o ňu začali zaujímať vedci zo Švajčiarskeho Inštitútu Zdravia v Luzerne. Počas výskumu kúry Shinju sa potvrdili tepelné a magnetické vlastnosti turmalínu. Je to jediný minerál na zemi, ktorý má konštantné piezoelektrické pole bez akýchkoľvek zdrojov energie.

Nezáleží na tom, či sú problémom bolesti kĺbov, zlý krvný obeh, haluxy, kľčové žily, nespavosť alebo migrény. Klinické testy vykonané na 343 dobrovoľníkoch dokázali, že táto metóda boja proti chronickým bolestiam a ochoreniam nôh je účinná v každom prípade. Bolesti a zápalové stavy sa podarilo odstrániť u každého z účastníkov testov bez ohľadu na vek,

„Všetci si zaslúžime žiť bez bolesti“ – hovorí profesor z Inštitútu v Luzerne. „Preto sme, inšpirovaní staročínskou prírodnou medicínou, vyvinuli bezpečnú domácu formu termoterapie. Teraz sa každý môže veľmi jednoduchým spôsobom zbaviť chronických bolesti.“

Tajomstvom účinnosti metódy Shinju je spojenie terapeutického pôsobenia turmalínu, akupresúry a termoterapie. Vďaka tomu stačí 15 minút denne na zbavenie sa bolesti a ťažkých nôh, relaxáciu a zníženie stresu.“

Opísané produkty finie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára. INZERENT: TWT GROUP

pohlavie, závažnosť ochorenia alebo užívané lieky.

### Zdravý od hlavy po päty

Tím profesora s využitím najmodernejších technológií získal ako prvý na svete nanokryštály turmalínu. Boli umiestnené vo výstupkoch na spodnej časti terapeutických ponožiek. Stimulujú 2800 reflexných bodov nachádzajúcich sa na Vašich chodidlách. Tieto body sú nervové zakončenia, ktoré vedú do každého orgánu a tkaniva vo Vašom tele. Stimuláciou týchto bodov vznikajú zdravíu prospešné mikroprúdy, ktoré prenikajú hlboko do tkanív a vypínajú pociťovanie bolesti.

Vďaka mikroprúdom dostáva organizmus impulzy na rýchlu samoopravu a regeneráciu kĺbov, svalov a nervov. Zdravíu prospešná vlna prechádza celým telom ako tsunami. Čistí tkanivá od usadených toxínov, a spríechodňuje tok energie. To spôsobuje správnu cirkuláciu oxyličenej krvi, miznú zápalové stavy a degenerácie.

Originálna metóda Shinju odstraňuje symptómy artrózy, poruchy spojené so zlým krvným obehom a spomaleným metabolizmom. Vďaka tomu sa rýchlo zbavíte bolesti kĺbov a chrbtice. Oslobodíte sa tiež od nespavosti, stresu, hypertenzie, migrén, problémov s pamäťou a koncentráciou. Vďaka terapeutickým turmalínovým ponožkám prekonáte problémy, ktoré Vás trápia úplne bezpečne a 100%-ne prírodne.

### Terapia za pár chvíľ!

Ihneď po nasadení ponožiek začínajú turmalínové nanokryštály vyžarovať bezpečné infračervené žiarenie a blahodarné záporné ióny. Zdravot-

Samozahrievajúce sa

Nanokryštály turmalínu

Priedušné bambusové vlákno

Univerzálna veľkosť

Na deň aj na noc!

ná energia preniká do hlbokých vrstiev pokožky, ničí voľné radikály a iné škodlivé látky. Behom pár chvíľ aj Vy začnete pociťovať príjemné, upokojujúce teplo, ktoré zohrieva Vaše studené nohy. Bolesti nôh a zápal kĺbov miznú, svaly sa uvoľňujú a stres jednoducho mizne!

Samozahrievacie turmalínové ponožky Shinju odstraňujú nielen príznaky problémov, ale predovšetkým ich príčiny. Ich vplyv sa neobmedzuje výhradne len na chodidlá. Blahodarné účinky turmalínu pokrývajú celé telo: výrazne zvyšuje odolnosť voči infekciám, znižuje stres, zlepšuje spánok, znižuje opotrebovanie kĺbov, odstraňuje svalové napätie, posil-

ňuje a dodáva energiu Vašmu organizmu.

### Dokonale prispôbené Vaším chodidlám

Patentovaná väzba z bambusového vlákna s časticami turmalínu má antibakteriálne, hypoalergénne a absorpčné vlastnosti. Medzi vláknami sa vytvárajú mikromedzery, ktoré sú zodpovedné za zvýšenú savosť tkaniny. Ponožky Shinju sú veľmi vzdušné a zabraňujú nadmernému poteniu. Materiál je mäkký a netlačí.

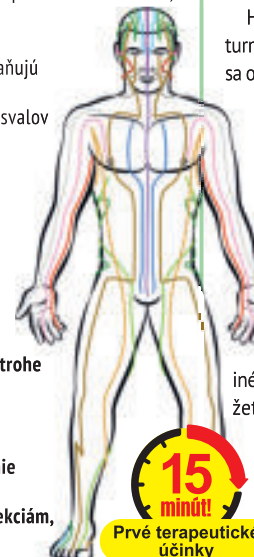
Turmalínové ponožky sa dokonale prispôbia tvaru a veľkosti Vašich chodidiel. Sú neskutočne elastické, takže ich môžu nosiť ženy aj muži. Keďže zabraňujú bolestiam a opúchaniu nôh, sú nenahraditeľné počas cestovania alebo pri niekoľkohodinovom sedení.

Hrejivé a bolest tlmiace turmalínové ponožky Shinju sa odporúča nosiť 8-10 hodín denne, ale terapeutický účinok dosiahnete už po 15 minútach. Vďaka tomu je možné jednoduchým spôsobom dosiahnuť dlhodobé zdravíu prospešné účinky bez toho, aby ste miňali stovky eur na tabletky, injekcie či iné zákroky. Ponožky si môžete nasadzovať aj večer, aby ste si rýchlo ohriali chodidlá a pokojne sprespali celú noc.

### Samozahrievacie turmalínové ponožky Shinju pôsobia na celý organizmus!

Vďaka spojeniu terapeutického pôsobenia turmalínu, akupresúry a termoterapie:

- ✓ Zlepšujú krvný obeh
- ✓ zohrievajú chodidlá a zabraňujú kľčom nôh
- ✓ odstraňujú bolesti kĺbov a svalov
- ✓ odstraňujú pocit únavy a ťažkých nôh
- ✓ obmedzujú tŕpnutie a opuchy nôh
- ✓ zabraňujú vzniku kľčových a pavúčich žíl
- ✓ znižujú sklony k haluxom a kurím okám
- ✓ zvyšujú elasticitu fascie a predchádzajú pätovej ostrohe
- ✓ relaxujú a uvoľňujú
- ✓ bojujú proti nespravosti a migrénam
- ✓ eliminujú nadmerné potenie a neprijemný zápach nôh
- ✓ zvyšujú odolnosť proti infekciám, zjemňujú alergie



15 minút!  
Prvé terapeutické účinky

### SAMOHREJIVÉ TURMALÍNÓVÉ PONOŽKY SHINJU!

Využite SUPER AKCIU ešte dnes!

Keď zavoláte TERAZ, máte zaručenú 100% zľavu, čo znamená, že dostanete 1 pár samozahrievacích turmalínových ponožiek úplne ZADARMO!  
Ponuka sa vzťahuje len na 20 párov ponožiek.

Zavolajte: 02/33 456 010

Pon-Pia: 8:00-20:00 So-Ne: 9:00-18:00 (Bežný hovor na pevnú linku)

Akcia platí len do 24.05.2024.

BEZPLATNÝ PÁR PONOŽIEK za 0 €!

## Kvitne lipa – využite jej prírodnú liečivú silu

Lipa patrí medzi stromy, ktoré podľa príjemnej prenikavo sladkej vône a tvaru listov spoznajú ľudia už zďaleka. Najcenejšou časťou lipy sú jej omamne voňajúce kvety. Vďaka mnohým zdraviu prospešným látkam, či už ide o vitamíny C a E, flavonoidy, triesloviny alebo éterické oleje, sú účinky lipových kvetov nezameniteľné so žiadnym iným stromom.

Ako približujú na sociálnej sieti odborníčky z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava, lipa je prírodný všeliek. Vďaka množstvu antioxidantných látok a flavonoidov podporuje imunitný systém, vďaka trieslovinám má potopudné a močopudné účinky, vďaka slizovým látkam v listoch a éterickým olejom dokáže pomôcť pri zápaloch. Lipa má tiež priaznivé účinky na respiračný trakt a môže sa využiť pri bolestiach hrdla ako kloktadlo, či pri kašli ako podporná liečba na rozpúšťanie a vykašliavanie hlienu. Rovnako tiež priaznivo podporuje trávenie – výťažok z lipy môže byť súčasťou laxatív – pôsobí proti zápche a plynatosti. Lipa podporuje nervovú sústavu – pomáha pri tlmení bolesti nervového pôvodu a uvoľňuje stavy úzkosti a nespavosti, pričom pri neurózach pomáha lipový kúpeľ, prípadne obklady. Rastlinka sa používa napríklad aj pri výrobe ústnych vôd, zlepšuje zdravie vlasov a využíva sa aj na ošetrovanie pleti.

### Zber a sušenie

Súkvetia lipy zbierame v júni a v júli, v čase kvitnutia kvetov. Rozložíme ich v tenkých vrstvách na plech a sušíme v tieni. Skladujeme ich v tmavej uzatváraťelnej nádobe.

**Použitie:** Sušené kvety lipy sa najčastejšie využívajú na prípravu čaju a to tak, že 2 čajové lyžičky sušeného lipového kvetu nasyieme do šálky a zalejeme vriacou vodou. Odvar necháme prikrytý lúhovať 10 až 15 minút a následne ho scedíme. Čaj popijame vlažný.

### Pozor – neprežehňte to

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak si nie ste istí, poraďte sa vždy so svojim lekárom.



» ren  
zdroj foto pixabay

## Mení sa aj suma predčasného starobného dôchodku

# Zmeny v predčasnom starobnom dôchodku

Žiadateľov o predčasný starobný dôchodok čakajú od 15. mája 2024 dve významné zmeny. Na základe nedávno schválenej novely zákona o sociálnom poistení sa bude v závislosti od ročníka narodenia poistenca postupne o dva mesiace predlžovať potrebné odpracované obdobie pre vznik nároku na predčasný dôchodok a zmení sa aj spôsob určenia sumy tohto dôchodku.

Všetky predčasné starobné dôchodky s dátumom priznania po 14. máji 2024 sa budú znižovať bez ohľadu na počet získaných odpracovaných rokov o 0,5 % za každých začatých 30 dní, ktoré poistencovi zostávajú do dovŕšenia dôchodkového veku.

### Zmena v podmienke odpracovaného obdobia

Od 15. mája 2024 sa menia podmienky, za ktorých je možné priznať predčasný starobný dôchodok viac ako dva roky pred dovŕšením dôchodkového veku. Potrebné odpracované obdobie, teda obdobie, ktoré ak poistenc získa, môže za splnenia ostatných podmienok ísť do predčasného starobného dôchodku aj viac ako dva roky pred dovŕšením dôchodkového veku – doteraz známe

ako predčasný starobný dôchodok po 40-tich odpracovaných rokoch, sa bude postupne navyšovať o dva mesiace v závislosti od ročníka narodenia poistenca. „Znamená to, že už nebude platiť podmienka získania 40 odpracovaných rokov. Potrebné odpracované obdobie Sociálna poisťovňa na základe novely zákona určí ako rozdiel všeobecného dôchodkového veku neznižovaného za výchovu detí pre konkrétny ročník narodenia a čísla 23,“ približuje Sociálna poisťovňa a uvádza príklad:

Potrebné odpracované obdobie poistencov narodených v roku 1965 je 40 rokov a 10 mesiacov, teda 63 rokov a 10 mesiacov – 23.

Dôchodkový vek je v súčasnosti známy pre poistencov narodených pred 1. januárom 1967, a to 64 rokov. „Ak všeobecný dôchodkový vek pre konkrétny ročník ešte nie je známy, na účely určenia potrebného odpracovaného obdobia sa posledný určený všeobecný dôchodkový vek zvýši o dva mesiace za každý ročník, pre ktorý dôchodkový vek nie je známy,“ popisuje Sociálna poisťovňa a uvádza príklad:

Na účely určenia potrebného odpracovaného obdobia pre poistencov

## 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

49,00 EUR **44,91 EUR**

DETSKÁ STOLNÁ LED LAMPA PSÍK

-10%

decoreum

22,00 EUR **19,80 EUR**

SOLÁRNA LED GIRLANDA SOLI 7,7 METROV -30 ŽIAROVIEK

-10%

decoreum

45,00 EUR **40,50 EUR**

6X SOLAR LED ZÁHRADNÉ SVIETIDLO LANTERN FILAMENT

-10%



Ilustračné foto.

zdroj foto pasja1000 pixabay

narodených v roku 1968 sa použije všeobecný dôchodkový vek 64 rokov a 4 mesiace. Posledný známy všeobecný dôchodkový vek je pre ročník 1966 a je 64 rokov, teda je potrebné pripočítať 4 mesiace za dva ročníky, ktorých dôchodkový vek nie je známy). Potrebné odpracované obdobie pre ročník narodenia 1968 je 41 rokov a 4 mesiace, teda 64 rokov a 4 mesiace – 23.

### Suma predčasného starobného dôchodku

Druhou zmenou od 15. mája 2024 je zjednotenie percenta, o ktoré sa znižuje

je suma predčasného starobného dôchodku za obdobie od jeho priznania do dovŕšenia dôchodkového veku. Už nebude rozdielne 0,3% alebo 0,5% v závislosti od toho, či poistenc získa potrebný počet odpracovaných rokov alebo nezískal. „Všetky predčasné starobné dôchodky s dátumom priznania po 14. máji 2024 sa budú znižovať bez ohľadu na počet získaných odpracovaných rokov o 0,5% za každých začatých 30 dní, ktoré zostávajú do dovŕšenia dôchodkového veku,“ uzatvára Sociálna poisťovňa.



0905 462 136  
pri č.s. SHELL

## ROVNANIE HLÁV VALCOV A BLOKOV MOTOROV FRÉZOVANIE SEDIEL VENTILOV

- tlakové skúšky hláv valcov
- zabrúsenie 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 súčiastok do 110kg a 90cm



Vysádzame  
ovocné stromy.

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)



## 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 jedinca 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 nechtov.

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**  
**2+1 ZADARMO**

KOLAGÉN FORTE 2 V 1  
**38,90**  
EUR / 1 KS

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE  
**45,90**  
EUR / 1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

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 hydrolyzácie 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 kolagénu, 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**

Môžete teraz  
objednať na:

[www.medikaexpert.sk](http://www.medikaexpert.sk)

alebo na tel.:

**0904 552 345**

Volajte v pracovné dni:  
od Pondelka do Piatka,  
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť  
aj v predajni:



**SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA**  
Coborihu 1, Nitra - OC Polygón

## Linka pomoci pre deti

Deti sa môžu stretnúť s násilím, ktoré má veľa podôb. Či už je to násilie fyzické, psychické, sexuálne, týranie, zanedbávanie, šikanovanie, kyberšikanovanie, sebapoškodzovanie. Pre všetky deti, ktoré sa ocitli vo vážnej situácii a hľadajú pomoc alebo niekoho s kým sa o tom môžu porozprávať je k dispozícii **Národná linka na pomoc deťom v ohrození VIAC AKO NI(c)K**.

**Národná linka na pomoc deťom** v ohrození VIAC AKO NI(c)K funguje na štyroch základných pilieroch, ktorými sú súkromie, dôvera, riešenia a zodpovednosť. Vysokoškolsky vzdelaní, odborne vyškolení konzultanti poskytujú rýchlu pomoc formou dištančného online poradenstva, prevencie, ale aj krízovej intervencie prostredníctvom četovej a e-mailovej komunikácie. Komunikácia na webovej stránke [www.viacakonick.sk](http://www.viacakonick.sk) alebo cez mobilnú aplikáciu formou, prípadne prostredníctvom emailu na adrese [pomoc@viacakonick.gov.sk](mailto:pomoc@viacakonick.gov.sk) umožňuje deťom a mladým ľuďom, aby sa mohli s dôverou kedykoľvek obrátiť a najštr riešenie ich situácie nepretržite 24/7, teda 24 hodín denne a 7 dní v týždni.

**Linka je anonymná a bezplatná**

Národná linka na pomoc deťom v ohro-

zení VIAC AKO NI(c)K je anonymná a bezplatná, dopĺňa systém už existujúcich liniek, ktoré rovnako pomáhajú a radia ľuďom v rôznych ťažkých životných situáciách. Dištančná forma pomoci zabezpečuje maximálne súkromie a priestor zdôveriť sa. Na linku sa môžu obrátiť aj deti, ktoré poznajú vo svojom okolí mladého človeka s problémom a chcú mu pomôcť. Rovnako tak môžu národnú linku kontaktovať aj dospelí klienti s podnetom k riešeniu prípadu násilia na dieťaťi.

**Ochrana detí pred násilím**

Národná linka na pomoc deťom v ohrození je jednou z aktivít Národného projektu Prevencia a eliminácia násilia a sociálneho vylúčenia prostredníctvom národných liniek pomoci, ktorého cieľom je zefektívnenie systému ochrany detí pred násilím, zvýšenie efektivity subjektov pri riešení problematiky násilia páchaného na deťoch, zvyšovanie profesionality, informovanie odbornej i laickej verejnosti o danej problematike. Národný projekt implementuje Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny Bratislava a odborným garantom je v rámci MPSVaR SR Národné koordináčne stredisko pre riešenie problematiky násilia na deťoch.

» red

**27. mája 1942**

**Výročia a udalosti**

Slovák **Jozef Gabčík** a Čech **Jan Kubiš** uskutočnili **atentát na Heydricha**

**PALIVOVÉ DREVO MÄKKÉ**

METROVICA ŠTIEPANÁ A TRIESKY 25 až 60cm a REZIVO

0948 095 954 / [palivourbarls@gmail.com](mailto:palivourbarls@gmail.com)

Prijmeme  
do zamestnania  
**VODIČA sk. C**  
na sklápač  
plat dohodu

**0905 501 318**

73-0060

**coop**  
**JEDNOTA**  
**LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ**

spotrebné družstvo  
prijme do trvalého  
pracovného pomeru

**OBCHODNÉ PRACOVNÍČKY -  
POKLADNÍČKY**

do predajní **Liptovský Mikuláš,**  
**Liptovské Sliache, Ružomberok,**  
**Bešeňová a Liptovská Teplá**

**Mzda: 870,- € + príplatky v zmysle**  
**Zákonníka práce a benefity plynúce**  
**z Kolektívnej zmluvy**

V prípade záujmu o spoluprácu Vám radi poskytneme bližšie informácie na tel. č. 0915 491 333, 0907 889 134 alebo e-mail: [personalne@lm.coop.sk](mailto:personalne@lm.coop.sk)

75-0218

## Právo na prvé zamestnanie

**Desiatky mladých ľudí získavajú svoje prvotné pracovné skúsenosti vďaka projektu štátnej pomoci Právo na prvé zamestnanie. Tento projekt im pomôže získať požadované pracovné zručnosti a zároveň umožní zamestnávateľom získať nových pracovníkov.**

Súčastou projektu je možnosť pre zamestnávateľov zaškoliť nových pracovníkov takmer bezplatne, pričom rezort práce prepláť 90 % celkovej ceny práce zamestnanca po dobu 6 mesiacov. Žiadať o príspevok na podporu pracovného miesta v rámci tohto projektu je možné na úradoch práce, sociálnych vecí a rodiny.

**Projekt cieľi na mladých ľuďoch**

Cieľom projektu Právo na prvé zamestnanie je podporiť vznik pracovných miest pre nezamestnaných. Je určený pre všetkých uchádzačov o zamestnanie, ktorí sú evidovaní na úradoch práce, sociálnych vecí a rodiny minimálne dva mesiace a ešte nemali pracovný pomer trvajúci viac ako šesť po sebe nasledujúcich mesiacov. „Projektom cieľime najmä na mladých ľudí, ktorí skončili strednú alebo vysokú školu a ešte nemajú pracovné skúsenosti. Častokrát pre nich vzniká paradoxná situácia, kedy zamestnávateľa od nich vyžadujú skúsenosti, no noví absolventi nemajú možnosť získať túto prax inde ako práve v zamestnaní,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš. „Projekt Právo na prvé zamest-

nanie preto umožňuje zamestnávateľom nových zamestnancov takmer bezplatne zaškoliť a zapracovať,“ dodal minister práce.

**Poskytujú finančný príspevok**

V rámci projektu sa poskytuje finančný príspevok zamestnávateľom, ktorí na vytvorené pracovné miesta príjmu uchádzačov o zamestnanie z oprávnenej cieľovej skupiny projektu. „Jednou z podmienok je uzatvorenie pracovného pomeru na dobu určitú s podmienkou zamestnávania po dobu minimálne 12 mesiacov, poprípade na dobu neurčitú. Rozsah uzavretého pracovného pomeru musí byť najmenej polovica ustanoveného týždenného pracovného času. Finančný príspevok sa poskytuje jednorazovo na obdobie najviac 6 mesiacov, do 15 kalendárnych dní od dátumu nadobudnutia účinnosti dohody o jeho poskytnutí. Ďalších 6 mesiacov je zamestnávateľ povinný udržať pracovné miesto bez príspevku. Mesačný príspevok zamestnávateľovi sa poskytne na úhradu časti celkovej ceny práce na jedno vytvorené pracovné miesto na jeden mesiac vo výške 90 percent celkovej ceny práce zamestnanca, najviac vo výške 1 318,53 eur mesačne,“ priblížil rezort práce.

Realizácia projektu Právo na prvé zamestnanie je plánovaná do konca roka 2024. Na tento pilotný projekt je vyčlenených 13 miliónov eur zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky.

» ren

**CSS EDEN**  
Centrum sociálnych služieb

**CSS EDEN Liptovský Hrádok prijme do zamestnania zdravotnú sestru**

**Termín nástupu: ihneď!**

**Kvalifikačné predpoklady:**

stredoškolské s maturitou (zdravotná sestra, všeobecná sestra)  
vyššie odborné vzdelanie (diplomovaná všeobecná sestra)  
vysokoškolské vzdelanie II. stupňa alebo I. stupňa v odbore ošetrovateľstvo

**Mzdové podmienky (brutto): 1 120 - 1 600 EUR/mesiac**  
(v závislosti od dosiahnutého vzdelania a praxe).

**Práca v nepretržitej prevádzke**

**Iné kritériá a požiadavky:**

osobnostné a morálne predpoklady, bezúhonnosť  
zdravotná spôsobilosť  
ovládanie práce s PC  
schopnosť pracovať v kolektíve  
empatia, komunikatívnosť, čestnosť, svedomitosť  
samostatnosť, zodpovednosť a dôslednosť

**Benefity:**

príspevok do III. piliera  
rekondičné pobyty  
dodatková dovolenka v zmysle Zákonníka práce  
mimoriadne odmeny za pracovné výkony  
vzdelávanie vo vybraných kurzoch (napr. Bazálna stimulácia, Validácia Naomi Feil, Zmyslová stimulácia, Kognitívna aktivizácia)

**Kontakt: Mgr. Jana Odskočová, +421 903 782 974**

14-0009



Výroba plastových komponentov pre automobilový priemysel

Ponúkame voľné pracovné miesta na pozície:

## OPERÁTOR VO VÝROBE

### Ponúkaná hrubá mzda:

Nástupná **mzda 983,- EUR (vrátane 10% variabilnej zložky a dochádzkového bonusu)**. Navýšenie po uplynutí skúšobnej doby 3 mesiace na 1.016,- EUR (vrátane 10% variabilnej zložky a dochádzkového bonusu).

### Dátum nástupu:

ihneď

### Pracovný pomer:

doba neurčitá

**Náplň (druh) práce:** V práci budete kontrolovať kvalitu vyrobených dielov a ukladať ich do prepraviek. Práca je vhodná pre ľudí bez vekového obmedzenia.

### Zamestnanecké výhody, benefity:

- Odmena za zlepšovaci návrh 150,- EUR
- Ročný bonus (13.plat)
- 2 stravné lístky v hodnote 5,85 EUR/ks za odpracovanú 12hod. zmenu (formou nabitého kreditu na strav. kartu) alebo fin. príspevok 4,03 EUR
- Preplácané nadčasy + 30,- EUR odmena k nadčasu
- Pracovný pomer na dobu neurčitú
- Možnosť profesijného rastu
- Mzdové zvýhodnenie za dochádzku
- Polročné odmeny za kvalitu (formou darčkových poukazov)
- Vstup do vodného parku Tatralandia/Bešeňová

### Práca na 2 zmeny od pondelka do piatku:

denná zmena: 6:00 - 18:00 hod.

nočná zmena: 18:00 - 6:00 hod.

### Pozíciu vyhovujú uchádzači so vzdelaním:

stredoškolské bez maturity, stredoškolské s maturitou

**Pozícia je vhodná aj pre absolventa**

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

### KONTAKT

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

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

Prijmeme do zamestnania  
**AUTOMECHANIKA**  
plat dohodou  
**0905 501 318**

Prijmeme do zamestnania  
**SKLADNÍKA**  
plat dohodou  
**0905 501 318**

Prijmeme do zamestnania  
**ŽERIAVNIKA**  
plat dohodou  
**0905 501 318**

## PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS

Objekt - Liptovský Hrádok

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk  
0911 158 494

## HĽADÁM ŠIKOVNÉHO ŠOFÉRA

NKD, DREVÁRA, NA SÚPRAVU :  
HLADKÝ KLANICOVÝ NÁVES,

**MZDA: SLUŠNÝ NADŠTANDARD  
+ AK AUTO A PAPIERE SÚ O.K,  
+ SAMOSTATNOSŤ**

Mondi, PRP, Sebeš RO,HU,CZ,PL,AT  
Boletus s.r.o. Poprad

**0907 816 015**

PARKOVANIE V RK

**dmp**

**PONUKA PRÁCE**  
pre absolventov Konštruktér  
a PLC programátor.

Viac info na:  
kariera@designmp.sk  
**0940 500 660**  
www.designmp.sk

**PROMEME**

**VODIČOV VZV-ELEKTRICKÝ**

**PRÁCA V ČR,  
MZDA OD 1 350€**

Vytáčača a rektifikačná komárňov v hoke. Udržovanie, doprava zabezpečenie a hľadanie. Príspevok na stravovanie, výkonnostný bonus, príspevky za reálne a rektifikačné práce k dispozícii nanešťastie koordinátor. ☎ 00420 504 515 513

# 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**

Stannah



Aké máte plány na zajtra?  
So spoločnosťou Stannah  
máte nekonečno možností.

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

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**

[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)



Služby  
**Špičkovej**  
Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 31/5/2024

**SIMON-Fleisch**

**BRAVČOVÁ  
A HOVÄDZIA  
PORÁŽKA  
V NEMECKU**

**14€ - 20€**

OBSLUHA UMÝVACEJ  
LINKY

**od 13€**

POĎĽA KVALIFIKÁCIE  
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky  
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva  
Nemecké sociálne poistenie  
Vybavíme všetko  
potrebné pre prácu  
Možnosť turnusov  
Ubytovanie zabezpečené  
Stabilná celoročná práca

[www.simon-fleisch.de](http://www.simon-fleisch.de) | [job@simon-fleisch.de](mailto:job@simon-fleisch.de)  
**+421 944 995 400**



galerica

**ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY**

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55**

[galerica.sk](http://galerica.sk)

**EKOLOGICKÉ  
ČISTENIE  
FASÁD**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

[f BombaFasada](https://www.facebook.com/BombaFasada)  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)

**0905 148 393**

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA**

	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 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
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.

**KÚPIM PAROŽIE**

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí  
do roku 1945

Celá SR

**0940 723 073**  
[trojejeu@gmail.com](mailto:trojejeu@gmail.com)

*Oravská Horáreň*  
\*\*\*

**Dovolenkujte  
iba za 260,- €**  
(1 dňochdca na 6 dní / 5 noci)

**POBYT  
so štátnou  
dotáciou  
100€**  
pôvodne  
360,- €

Cena zahŕňa: 5 x ubytovanie, 5 x plnú penziu,  
1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy,  
BONUS: parkovanie v areáli, free WIFI, vstup do herní,  
1x folklórne vystúpenie, požičanie bicyklov ...

**Rezervácie: 0918 591 942**  
[info@oravskahoraren.sk](mailto:info@oravskahoraren.sk), [www.oravskahoraren.sk](http://www.oravskahoraren.sk)

Voľné Termíny: 8.7.-13.7. | 15.7.-20.7. | 29.7.-3.8.2024  
voľný AUGUST + SEPTEMBER

Penzión \*\*\* Oravská Horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava