



Čítajte nás:

www.cujte.sk

LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností

Prenájom pivných
setov, párty stanov

☎0903 597 241



14-0011

Lyservis.com

AUTOFÓLIE

Montáž a lepenie

☎0907 456 227



73-0014

vapo

Univerzálny čistič
Hraniclean a handrička
z mikrovlákna
čistí a leští každý povrch

info@vapo-porez.sk

☎0918 727 969



TERAZ LEN

200 ml / 6 €
600 ml / 9 €

40 x 40 cm
5,16 € / ks

BYSTRICKÁ CESTA 25,
RUŽOMBEROK (za Kauflandom)

73-0164

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €

Dosekávanie písma

Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak

Obnova písma 1 €/znak

Doprava a impregnácia ZDARMA!!

Ing. Miroslav Greisiger

☎0940 653 651, ☎0919 205 521

www.greisiger.sk

AKCIA
do
16.7.2024!!

16-0009

NÁBYTOK JUKO

nábytok všetkých generácií...

Letný výpredaj,
zľavy na vystavené
produkty.

SEDACIE SÚPRAVY NA MIERU



MOŽNOSŤ DOVOZU
A VÝNOSU ZAKÚPENÉHO
TOVARU



MOŽNOSŤ MONTÁŽE
TOVARU



U NÁS AJ
NA SPLÁTKY

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

**RUŽOMBEROK - LIKAVKA
☎0904 230 555**

73-0169

Tri háje

Kúpte si byt v Liptovskom Mikuláši
Kuchyňa zdarma pre prvých zákazníkov



www.trihaje.sk

Bezplatný týždenník
LIPTOVSKO
 MIKULÁŠKO-RUŽOMBERSKO
 EV 6219/24

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

Ročník I, Vydanie 11, týždeň 28/2024.

Redakcia: Garbiarska 905
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
 liptovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Andrea Guzyová 0907 673 928
 Mgr. Ľuzana 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, Patlúdzka, Černová, Hrboltová, Bešeňová, Ivachnová, Kalamery, Komjatná, Likavka, Liptovská Osada, Liptovská Teplá, Liptovské Revúce, Liptovské Štiac, Lisková, Lúčky, Ludrová, Štiavnička, Valaská Dubová

nepámy týždeň:
 Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patlúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Ľupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlachy, Vlady-Krmeš, Vlašky, Závažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú 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-SALIAANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOLČANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČANSKO-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-DT-KA	
ZH	26880	ŽILINSKO-ZC-B5	
ZI	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	POPRADSKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

KURZ SBS
 LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE

Cez Úrad práce pre všetkých ZDARMA

Kontakt:
 kurzysbs@sabb.sk
 0911 514 328

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

→ **Oprava**
 → **Údržba**

Zameranie a ponuka **ZDARMA**

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

FAGAN S.R.O. VIDEO SLUŽBY

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

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

Jozef FAŠÁNOK
 0905 666 303
 www.jozofasanok.sk

KAMENÁRSTVO STANISLAV SABUCHA

CINTORÍNSKA ARCHITEKTÚRA
 pomníky, obruby
 opravy, rekonštrukcie, čistenie

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

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

Práce mini Bagrom

0950 807 618
 www.lwfann.sk

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO 33cm DLHÉ

SMREKOVÉ
 48 €/PRM

BUKOVÉ
 70 €/PRM

0918 561 609

Partizánska Ľupča
MÁSKO
 www.mas-ko.sk

ČERSTVÉ MÄSO A MÄSOVÉ VÝROBKY
 PRIAMO Z PARTIZÁNSKEJ ĽUPČE

- Hovädzie mäso
- Bravčové mäso
- Mäsové výrobky
- Mliečne výrobky
- Nápoje
- Pochutiny

OTVORENÉ OD PONDELKA DO SOBOTY OD 8:00 DO 19:00 HOD

masko.partizanska.lupca
WWW.MAS-KO.SK

ZĽAVA -5%

Zľavový poukaz je možné využiť na predajni Másko pri RGB Liptov do 30.9.2024. Poukaz je potrebné doniesť so sebou.

17. júla 1989
Miloš Jakeš predniesol v plzeňskom kultúrnom dome Červený Hrádek svoj legendárny prejav **odsudzujúci požiadavky demokratizácie**

Výročia a udalosti

ČISTENIE HROBOV

AKCIA

- Čistenie hrobov
- Obnova písma
- Dosekávajúce písma

JEDNOHROB 100€ **50€**
 DVOJHROB 140€ **70€**

Obnova písma 120€/ZNAK
 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

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

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: 9⁰⁰-17⁰⁰**



Správna voľba

250 g
1.99
• (1 kg - 7.96)
Maslo



35% ZĽAVA
2.79
1.79



50% ZĽAVA
2.79
1.39
Nektárinky
cena za 1 kg

9+3 ZADARMO
0.89**
0.67*
Trvanlivé mlieko
1 l



56% ZĽAVA
4.58***
1.99
• (1 kg - 3.32)
Cherry paradajky
strapcové
500 g balenie



LIDL
STANOK
DENNE ČASŤE



47% ZĽAVA
1.89*
0.99
• (1 l - 0.40)
Pepsi/Pepsi Max/
Mirinda/7 UP
2.5 l
= záloh za obal 0.35 €



38% ZĽAVA
8.96
5.49
Mleté hovädzie
mäso XXL
1 kg balenie
15.5 tuba



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

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

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 ponúkните. 0949505827

»Kupim nahradne diely na stare auta: aero, skoda, tatra, fiat, lada, wartburg, atd. tel. 0907/687634

»KÚPIM BABETU PIONIER SIMSON STADION AJ POKAZENE SOM ZBERATEL 0915215406

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

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 neúčtujeme. **Upozornenie!** 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 novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

18. júla 2009

na hudobnom festivale **Pohoda** v Trenčíne **spadol počas búrky hlavný stan** – 1 mŕtvy a viac ako 50 ľudí bolo zranených

Výročia a udalosti

Vaša reklama
liptovsko@regionpress.sk



VÝKUP KROJOV a ich SÚČASTÍ, KAŠMÍROVÝCH SUKNÍ a ŠATIEK
0908 245 251

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

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

STAVEBNÉ PRÁCE
KÚPEĽNE, OBKLADY, DLAŽBY
Bytové jadrá, stierkovanie, maľovanie, bezbariérové kúpeľne, plávajúce podlahy, dvere+montáž.

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

FÚKANÉ IZOLÁCIE
STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY
Tel: 0951 387 690

AKCIA
DREVO 1,8m ukladané 180€
PELETY 260€/t
BUKOVÉ BRIKETY 230€/t
UHOĽNÉ BRIKETY 320€/t
EKOHRÁŠOK 28MJ/ 360 €/t
VALCOVÉ BRIKETY 240€/t **dovoz zdarma**
tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH
slovenská firma
BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
ZÁRUKA 25 ROKOV
⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo ⇨ cenová kalkúlia ZDARMA!!!
NON STOP - 0944 720 932
VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

BUKOVÉ brikety
Čistý produkt zo 100% čistého bukového dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby
AKCIA 229€
ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm
výchrevnosť: 19 MJ/kg
popolnatosť: 1,3%
nizka popolnatosť nedehtujú pre všetky typy piecok, sporákov a krbov
NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

HORO-VER
ŠPECIÁLNE VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE
• montážne práce • renovácia komínov
• natieranie striech • výkopové práce
• výmena žľab. zvodov • zateplovanie RD
NATIERANIE FASÁD • ČISTENIE FASÁD PROTIPLESŇOVÝ NÁTER
HORO-VER 0949 413 476

STRIKANÉ IZOLÁCIE
12,50 €/m² pur penu, hrúbka 20 cm
0,58 €/m² hrúbka 1 cm
• najlepší pomer kvalita/cena
• predĺžená záruka na 60 mesiacov
• diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene
AKCIA omičky pucovka od 5,05€ s materiálom
Partner firmy Stavpoč Jendroľ
STAVEBNÉ PRÁCE
tel: 0915 363 983
POTERY A STROJOVÉ OMIČKY
MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m²
IZOLÁCIA PODKROVIA
ZATEPĽOVANIE rodinných domov
tel: +48 665 719 051

PLASTOVÉ OKNÁ
GARANCIA NAJNIŽŠEJ CENY!!!
RÝCHLE DODANIE OKIEN !!!!!
ZDARMA
• parapety zdarma
• dovoz nových a odvoz starých okien
• zameranie
• odborné poradenstvo
• mikroventilácia ku každému otváraciu-sklapnému oknu
ZDARMA
• extra zľavy pre rodinné domy a bytové podniky, stavebné firmy a iné...
• cenová kalkúlia
• 3 tesnenia v cene 2 tes.
• 6-komorové okná v cene 5-komorových
Bezpečnostné dvere
Garážové brány
Vstavané skrine
50% ZĽAVA na žalúzie
Stačí prezvoniť, a my Vám zavoláme:
0910 185 263
22 rokov na trhu | vyše 100.000 spokojných zákazníkov

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

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

www.nabytok-prestige.sk
Prestige

Plavisko 7, Ružomberok, Tel: 0948 073 123

Vstavané skrine, Kuchyne a
Akciové kuchyne už aj na mieru !

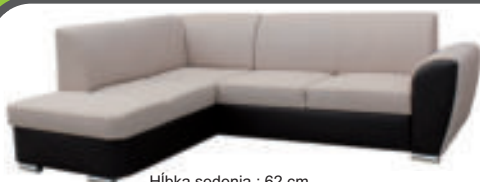
€ **464,-**

Rozmery: vrch-240 cm, spodok-160 cm.



Kuchynia
SCASI

Pracovná doska v kuse !



€ **820,-**

Sedacia súprava
LUXOR-L

Hĺbka sedenia : 62 cm.
Výška sedenia: 42 cm.

Rozmery: 257 x 198 cm
Spacia plocha: 195 x 127 cm



Rozmery : 257 x 198 / 84 cm
Spacia plocha: 126 x 265 cm

Sedacia súprava
LUXOR-U

€ **1168,-**

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

Doprava
ZDARMA
v rámci celého
Liptova



* **Bukové brikety** * **Smrekové peletky A1** * **Drevo v kletke**
960 kg / 265€ **242€** 1005 kg / 299€ **282€** 1 prm / **175€**
600 kg / 245€ **182€** 780 kg / 245€ **232€** 1,7 prm / **195€**
Záloha na paletu + 7€

OBJEDNAJTE: 0905 546 999

www.ekoliptov.sk info@ekoliptov.sk

Akcia platí do vyčerpania zásob

kamstav
kompletné kamenárske služby

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

PREDAJ PALIVOVÉHO DREVA

0905 622 569 www.ekopaliva.sk

PALIVOVÉ DREVO MÄKKÉ

METROVICA ŠTIEPANÁ A TRIESKY 25 až 60cm a REZIVO

0948 095 954 / palivourbarls@gmail.com

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

0917 457 889

BRIKETY - UHLIE
EKOHRÁŠOK
PALETOVANÉ DREVO

Uhoľné sklady Ružomberok
Bystrická cesta - oproti Shell

UHLIE JE POD STRECHOU

OBJEDNÁVKY: **0907 674 081**

KAMENÁRSTVO
FUNIAK
Liptovské Sliache

**KOMPLETNÉ
KAMENÁRSKE PRÁCE**

www.kamenarstvo-funiak.sk

0905 596 326

TRADÍCIA OD ROKU 1998



**VRTANIE
STUDNÍ**
**ZAVLAŽOVACIE
SYSTÉMY**

0911 891 864
0908 102 382

www.vrtyliptov.sk

PREDAJ A POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY

ŠIROKÝ SORTIMENT BETÓNOVÝCH VÝROBKOV **CHYŽBET**

HARMONIA 6 cm odieň 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/I
R/I
TEXING, s.r.o.
S/I

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHĽADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
Zľava na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

NÁTERY STRIECH

práce vo výškach

0917 578 839 www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE RÍŇ

POKRÝVAČSKÉ PRÁCE STRIECH A MONTÁŽ KLAMPIARSKÝCH PRÁC

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

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

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

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

Zľava na materiál 40%

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

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

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

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

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvé komíny
Rekonštrukcie komínov

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

45%
tel: 0907 265 361

MONTÁŽ V CELEJ SR

AKCIA

BUKOVÉ BRIKETY VYSOKÝ ŠTANDARD KVALITY

CERTIFIKÁT ENplus
VYROBENÉ ZO 100% BUKOVÝCH PILÍN, BEZ KÓRY

AKCIA 229€ / tona

SMREKOVÉ PELETY
CERTIFIKÁT ENplusA1 BIELE

AKCIA 259€ / tona

0902 066 166

DOVOZ A VYKLÁDKU ZABEZPEČUJEME HYDRAULICKOU RUKOU S DOSAHO AŽ 13M ZDARMA (od 2 pallet)

23. júla 1992

v Bratislave sa dohodli zástupcovia českej ODS a slovenského HZDS na **zániku česko-slovenskej federácie**

Výročia a udalosti

Pila Vasil'ov s.r.o. Pelety A1 certifikované

PELETY BRIKETY

AKCIA BRIKETY 220 € / 1000 kg

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907105 008

VŠETKO SKLADOM

Tienenie, vetranie a klimatizácia

Medzinárodné zdravotnícke inštitúcie odporúčajú udržiavať v interiéri teplotu pod 32 °C počas dňa, v noci by izbová teplota nemala prekročiť 24 °C. Regulácia teploty je podľa odborníkov obzvlášť dôležitá v prítomnosti detí, seniorov nad 65 rokov a chronicky chorých.

„Domovy a pracoviská zabezpečte pred prehrievaním, napríklad pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná tieniením - žalúziami alebo roletami. Odpojte čo najviac elektrických zariadení, ktorých používanie nie je v tom čase nevyhnutné. Zo zariadení totiž môže sálať teplo a môžu tak prispievať k zohrievaniu vzduchu v interiéri. Ak je to možné, vypnite umelé osvetlenie v domácnosti alebo na pracovisku. Najvhodnejším a najprirodzenejším spôsobom na zvýšenie prúdenia vzduchu v izbe je vetranie. Odporúčame vetrať priestory v nočných alebo v skorých ranných hodinách. V čase vysokých denných teplôt neotvárajte okno, pokiaľ to nie je nevyhnutné,“ uviedla doktorka Tatiana Červeňová, hlavná hygienička SR.

Ventilátor

Ak sa rozhodnete používať ventilátory, je potrebné ich umiestniť a nasmerovať mimo prítomných osôb. Prúd vzduchu dlhší čas nasmerovaný do tváre prispieva k zápalom očí, uší, dutín, k bolestiam zubov a k ďalším zdravotným problémom.

Klimatizácia

Pri použití klimatizácie pozatvárajte dvere a okná. Dbajte na prísny režim čistenia klimatizačnej jednotky podľa pokynov výrobcu. Udržujte v čistote klimatizačnú jednotku, filtre a vzduchové prieduchy. Výparník klimatizačnej jednotky dezinfikujte. Správnou údržbou klimatizácie predchádzate tomu, aby bola zdrojom choroboplodných mikroorganizmov v priestore. „Pri prechode z chladného do horúceho prostredia môže prísť k takzvanému teplotnému šoku, ktorý dokáže celkovo oslabiť organizmus. Klimatizáciu je preto vhodné nastaviť tak, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím nebol vyšší ako 5, maximálne 7 stupňov Celzia,“ vysvetlila Mgr. Milada Eštoková PhD., vedúca Odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR. Ak v interiéri udržiavate konštantnú teplotu, bez ohľadu na vonkajšiu, môžete mať v horúcich dňoch problémy. K najčastejším ochoreniam patria bolesti hlavy, hrdla, prechladnutie, môže sa oslabiť imunita i celkovo organizmus. Príliš nízka teplota v interiéri môže byť síce osviežujúca, ale prechod do vonkajšieho horúceho prostredia je pre zdravie rizikový. Chladný cirkulujúci vzduch môže vyvolávať dýchacie problémy, spôsobiť nachladnutie, angínové bolesti v krku, pocit upchatého nosa, bolesti dutín, hlavy, chrbtice, kĺbov, alebo vyvolať astmatický záchvat. Pri nesprávnom nasmerovaní chladného prúdu vzduchu do tváre do-



Ilustračné foto.

zdroj foto WebTechExperts pixabay

chádza k vysušovaniu kože, očí, zápalom očí, uší, prínosových dutín, aj k bolestiam zubov a trojklaného nervu.

Klimatizácia v aute

„Nesprávne používaná klimatizácia môže uškodiť a spôsobiť zdravotné problémy aj v aute, najmä pri dlhších cestách. Klimatizáciu v aute odporúčame časovo regulovať, na 10 až 15 minút za hodinu. Prúd chladného vzduchu smerujte tak, aby nefúkal priamo na posádku - najlepšie je viesť ho na čelné sklo, prípadne k nohám. Aj v aute platí ideálny rozdiel teploty vonku a vnútri 5 až 7 stupňov Celzia, dodržte ho aj v najväčších horúčavách. Ak z auta často vystupujete a nastupujete, rozdiel teplôt by mal byť ešte nižší,“ dodala Mgr. Milada Eštoková PhD., vedúca Odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR. Pri používaní klimatizácie v aute sa okolo výparníka kondenzuje voda obsiahnutá vo vzduchu

na jadre výparníka, odkiaľ sa odvádza pod vozidlo. Okolo výparníka je neustále vlhké prostredie, čo je výborná živná pôda pre rôzne plesne, ktorých spóry sa nachádzajú vo vzduchu a často nepríjemne zapáchajú. Zlikvidujete ich antibakteriálnym sprejom.

Teploty na pracovisku

Vysoké vonkajšie teploty môžu spôsobovať záťaž zamestnancov teplom na väčšine pracovísk. „U zamestnancov môže záťaž teplom viesť k poklesu výkonnosti, zvýšenej únavnosti a môže spôsobiť až prehriatie organizmu so zvýšením telesnej teploty, malátnosťou, ospalosťou, bolesťami hlavy, závratmi, nevoľnosťou,“ vysvetľuje Mgr. Lukáš Juhas z Odboru preventívneho pracovného lekárstva ÚVZ SR. Podrobnejšie rady Odboru preventívneho pracovného lekárstva ÚVZ SR k zvládnutiu horúčav na pracovisku nájdete na webovej stránke ÚVZ SR.

» ren

VIDITEĽNÉ VIAC PRE VÁŠ DOMOV

- OKNÁ
- OPLÔTENIE S PROJEKTOM
- HLINÍKOVÉ OPLÔTENIE
- 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



ABC
PREDAJ A MONTÁŽ KLIMATIZÁCIÍ

abc-armus.sk **0911 33 22 56**
 Bystrická cesta 2339/41a (za predajňou HECHT), Ružomberok

VYKONÁVAME KURENÁRSKE PRÁCE

www.renovahouse.sk dopyt@renovahouse.sk

Renova House s.r.o.

GENOVÁ PONUKA ZDARMA!

Vyplňte našu kalkulačku na našom webe www.renovahouse.sk a získajte cenovú ponuku

**TEPELNÉ ČERPADLÁ • FOTOVOLTIKA
 SLNEČNÉ KOLEKTORY • REKUPERÁCIA
 PODLAHOVÉ KÚRENIE • VODOINŠTALÁCIE
 KLIMATIZÁCIE • PLYNOVÉ KOTLE • SERVIS • ELEKTROINŠTALÁCIE**

tel. : 0950 760 480 , 0911 293 648

OBNOVITEĽNÉ ZDROJE ENERGIE

NOVOOTVORENÁ PREVÁDZKA
 V LIPTOVSKOM MIKULÁŠI

- FOTOVOLTIKA
- TEPELNÉ ČERPADLÁ
- REKUPERÁCIA

- ✓ 8 rokov na trhu
- ✓ 7 prevádzok
- ✓ špičková montáž
- ✓ kvalitné materiály
- ✓ dostupnosť
- ✓ dotácie
- + dodanie na kľúč

**VYUŽITE DOTÁCIE
 AŽ DO 6300 €**



Nájdete nás na adrese:

1. Mája 1412 (Stavebné centrum MODOM)
 031 01 Liptovský Mikuláš
 +421 947 939 331 • liptov@keylight.sk



KEYLIGHT

www.ENERGIAZDARMA.sk

OČISTITE SVOJ TELO OD ŠKODLIVÝCH TOXÍNOV A VIDÍTE, AKO SA VAŠE ZDRAVIE ZLEPŠUJE!

OSLOBOĎTE SA OD BOLESÍ KLBOV, PROBLÉMOV SO SPÁVOM, ASTMY, ALERGIE, PRECHLADNUTIA, BOLESTÍ, ZÁPCHY, PLYNATOSOTI. POSILNITE SI IMUNITNÝ SYSTÉM A ZÍSKAJTE VIAC ENERGIE. ZBAVTE SA NADVÁHY A ZLÉHO DYCHU. VYZERAJTE ŠTÍHNEJŠIE A ODSTRÁŇTE RAZ A NAVŽDY PORUCHY ČRIEV A VŠETKY PROBLÉMY S TRÁVENÍM.

NOVÁ RASTLINNÁ FORMULA TRVALO ODSTRÁŇUJE Z TEĽA TOXÍNY, PARAZITY A NEBEZPEČNÉ ČREVNÉ PARAZITY

novatívna kúra tráviacich problémov, ENSIM Comfort, je teraz dostupná na Slovensku. Bezpečne a prirodzene čistí telo od črevných usadenín, toxínov, parazitov a škodlivých produktov látkovej premeny, ktoré sa vo vašom tele hromadili roky. Vďaka tomu už nemusíte používať špeciálnu diétu, klystýry ani preháňadlá!

Je klinicky dokázané, že ENSIM Comfort účinne znižuje plynatosť, nafukovanie, zápchu, bolesti brucha a hnačky, urýchľuje metabolizmus, pomáha udržiavať ploché brucho a vďaka hlbokovej detoxikácii zvyšuje imunitu, reguluje činnosť obličiek a pečene, odstraňuje bolesti hlavy, kĺbov a alergie, dodáva energiu a zlepšuje pamäť, kvalitu spánku a celkovú pohodu.

Je pravda, že zápcha, plynatosť a všetky zdravotné problémy sú dôsledkom toxických usadenín v hrubom čreve. **Tráviaci systém si vyžaduje pravidelnú očistu, pretože je zodpovedný za zdravie celého organizmu.** Jeho zanedbávanie môže viesť k mnohým vážnym ochoreniam a dokonca k smrti. Nečakajte, kým bude príliš neskoro! Vyskúšajte ENSIM Comfort a uvidíte úžasné výhody, ktoré získate už za 14 dní kúry.

Zdravé črevá = zdravé telo

V dnešnej dobe sme vystavení obrovskému množstvu chemikálií a toxínov. Jeme spracované potraviny a otravujeme svoje telo liekmi proti bolesti, sedatívami, kofeínom,

nikotínom a alkoholom. To všetko má za následok zníženú priechodnosť čriev a zhoršenie ich funkcie, čo môže viesť k dlhodobým zdravotným problémom a chorobám. Pitvy často odhalia, že črevá sú až na 80 % zanesené toxickými usadeninami.

O očistu čriev sa preto musíte správně starať. S ENSIM Comfort to zvládnete rýchlo, prirodzene a bez použitia ďalších chemikálií. Nemusíte meniť svoje návyky. Stačí použiť ENSIM Comfort a do 14 dní zažijete trvalú úľavu od tráviacich problémov. Zlepší sa vám nálada, zmiznú všetky bolesti, zlepši sa vám pamäť, zbavíte sa brušnej obezity, dobre sa vám bude spať a vstávať so skvelou náladou.

Úľava od prvého použitia

Táto inovatívna receptúra bola vyvinutá tímom vedcov z Inštitútu gastroológie v Štokholme. Na ich čele stál odborník na gastroenterológiu s vyše 30-ročnou praxou. Tu je fragment rozhovoru, v ktorom prezrádza ďalšie podrobnosti o tejto revolučnej kúre:

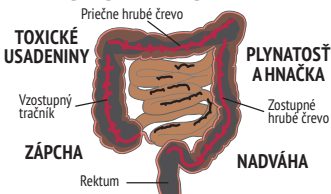
Reportér: Prečo je čistenie čriev také kľúčové?

Na túto tému sa vyjadril odborník: Neustále sme vystavení tisícom toxínov a chemikálií. Vdychujeme ich so vzduchom, konzumujeme v potravinách, liekoch a dokonca aj pitnej vode... Každodenné vstrebávanie takého obrovského množstva toxínov spôsobuje nielen tráviace problémy, ale vedie aj k zdravotným problémom. Zloženie ENSIM

ENSIM COMFORT je jediná kúra na čistenie čriev dostupná na trhu pre domáce použitie. 100% prirodzene a bez vedľajších účinkov odstraňuje tráviace problémy.

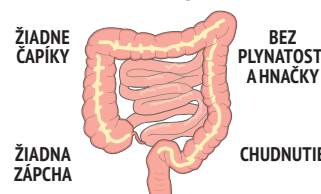
PRED POUŽITÍM ENSIM COMFORT:

UPCHATÉ ČREVÁ



PO POUŽITÍ ENSIM COMFORT:

ZDRAVÉ ČREVÁ



ENSIM COMFORT čistí črevá od nahromadených škodlivých usadenín a zabraňuje hromadeniu nových. Obnovuje správnu bakteriálnu flóru, reguluje prirodzené fungovanie čriev a obnovuje pravidelný rytmus vyprázdňovania.

Vyskúšajte ENSIM Comfort, ak si všimnete:

- chronickú zápchu
- častú plynatosť a nadúvanie
- nadmerné grganie po jedle
- bolesti brucha
- tráviace ťažkosti
- hnačku
- pálenie záhy
- nadváhu
- častú únavu
- vyčnievajúce, opuchnuté brucho



Vybrané recenzie používateľov receptúry ENSIM Comfort:

„Bola som závislá na laxatívach a iných podobných veciach. Bez nich by som nedokázala nič. Skúšala som snád' všetko možné, ale na chvíľu to pomohlo. Túto kúru mi odporučila kamarátka. Užívala som ju asi týždeň a odvtedy som po večeri nikdy nemala zápchu, nafukovanie alebo dokonca zlé trávenie. Toto je úľava za každý cent“.

Helena M. (67 r.)

„Hneď ako som niečo zjedol, môj žalúdok sa nafúkol ako balón. Mal som hrozné grganie a nafukovanie... Prišlo mi hlúpe sedieť pri stole s rodinou. Ale nebola to moja chyba! Lekár mi odporučil diétu a povedal mi, aby som jedol nejaké ľahko stráviteľné jedlá. Pýtal som sa, či tal a našiel ENSIM Comfort. Revolúcie po jedení skončili za chvíľu. A navyše som schudol 8,5 kg!“

Miroslav P. (53 r.)

„Cítila som sa ľahšie takmer okamžite po jeho použití. Myslím, že to bolo prvýkrát po šiestich mesiacoch, čo som použila záchod správne. Po pár dňoch zápcha a plynatosť úplne zmizli a jedla som to, čo zvyčajne jem a pila veľa sytených nápojov. Moje brucho sa sploštilo, už ho nemusím vtáňovať, aby som si zapla nohavice. Bolesti hlavy sú preč a cítim sa lepšie“.

Anna G. (45 r.)

Comfort sme vytvorili tak, aby sa každý mohol denne postarať o správnu črevnú ošistu.

Aká je účinnosť receptúry ENSIM Comfort ?

Na rozdiel od obľúbených, agresívnych preháňadiel, ENSIM Comfort jemne rozpúšťa usadeniny v črevách a zabraňuje hromadeniu nových. Tak ako sa cholesterol lepí na žily, toxické usadeniny upchávajú črevá, čím bránia správne toku potravy a pravidelnému vyprázdňovaniu. Bioaktívne látky obsiahnuté v ENSIM Comfort rozkladajú aj tie najtvrdšie usadeniny a „vymetajú“

ich z čriev. Vytvárajú na ich stenách ochrannú vrstvu, ktorá zabraňuje prilepeniu obsahu potravín.

Receptúra regeneruje črevné steny a obnovuje sliznicu, vďaka čomu sa jedlo pohybuje hladko a efektívne. Zápcha, plynatosť, kolika a hnačky zmiznú a vylučovanie stolice sa stáva ľahkým a bezbolestným.

Čo ešte odlišuje ENSIM Comfort od bežných, neučinných prostriedkov na tráviace problémy?

Kúra ENSIM Comfort priaznivo pôsobí na fungovanie celého organizmu regeneráciou čriev.

Telo očistené od toxínov automaticky absorbuje viac živín z potravy. Všetky vnútorné orgány sú okysličené a vyživované, mozog dostáva viac „paliva“, získavame energiu. Cez deň sme výkonnejší, menej ochorieme,

zlepšuje sa nám kvalita spánku a pamäť. Vďaka detoxikácii miznú bolesti a zápaly kĺbov. Zlepšuje sa stav pokožky, vlasov a nechťov. Veľa ľudí deklaruje aj zníženie brušnej obezity a chudnutie.



OSLOBOĎTE SA OD TRÁVIACICH PROBLÉMOV, BOLESTI KLBOV, MIGRÉNY, NESPAVOSTI, PRECHLADNUTIA A INÝCH NEDUHOV ZA 14 DNÍ

Špeciálna AKCIA len pre čitateľov tohto čísla! Prvých 30 ľudí dostane balenie produktu **ZDARMA** (cena mimo akcie 99€).

Akcia platí do 18.07.2024. Zvyšok získa **atraktívne zľavy až do 70%**.

ZAVOLAJTE TERAZ:

043/230 21 45

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00 (občajaný miestny hovor bez príplatku).

Vodný vlek na Vinianskom jazere

Na Vinianskom jazere otvorili v uplynulých dňoch vodný vlek Wake Vinay. Pokojná vodná plocha jazera bola ideálna pre vybudovanie vleku, ktorý tak zatriktívnil pobyt v regióne nielen počas hlavnej letnej turistickej sezóny, ale v prípade priaznivého počasia aj v jarných a jesenných mesiacoch.

Moderné vodné športy wakeboarding a wakeskating si postupne aj na Slovensku získavajú stále viac priaznivcov. Vďaka projektu, ktorého cieľom bolo vytvoriť možnosti praktizovať tento šport, vybudovali nový vodný vlek v strede jazera, práve vo vyhľadávanej letnej destinácii, na Vinianskom jazere, 190 metrov od jeho brehu. Tento elektrický vodný vlek slúži pre wakeboarding, wakeskating, vodné lyžovanie a kneeboarding. Je dlhý 180 metrov a má 2 prekážky využívané na skoky a predvádzanie trikov. Je určený pre širokú verejnosť ako aj pre profesionálnych jazdcov, usporadúvanie súťaží či skupinové teambuildingy. „Každá atrakcia, ktorá pribudne na mapu Košického kraja a prinesie doň niečo nové zo sveta, je pre mňa veľkým potešením. Vidím, že v kraji pribúdajú nielen turistické, ale aj športové prvky, ktoré k nám lákajú nielen klasických dovolenkárov, ale aj milovníkov športu a adrenalínu,“ povedal predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka.

Oddych aj adrenalín - Vodný vlek prináša do pokojnej lokality Vinianskeho

jazera, využívané na oddych, možnosť aktívneho trávenia voľného času v tomto krásnom prostredí. „Oblasť Zemplínskej šíravy je dlhé roky vyhľadávanou lokalitou pre dovolenkárov. Som rada, že sa postupne dostáva na turistické výšnie aj neďaleké Vinianske jazero a jeho pokojná voda a upravené brehy, ktoré sem lákajú rodiny i turistov po túre na Viniansky hrad,“ povedala Lenka Vargová Jurková, výkonná riaditeľka Košice región Turizmus (KRT) a dodala: „Nové projekty ako Wellness pod hviezdami, kde sa nám podarilo vytvoriť jedinečný priestor, v ktorom môžu návštevníci zažiť harmóniu medzi prírodou a modernými wellness službami spolu s otvoreným vodným vlek, sviežo a moderne doplnili poskytované služby v okolí jazera.“

Vodný vlek bude v prevádzke pre verejnosť od mája do septembra. Nemožno ho však prevádzkovať za hmly, zhoršenej viditeľnosti, búrky, za prudkého vetra a v prípade príliš vysokej či nízkej hladiny vodnej nádrže.



» ren

zdroj foto KOČR KRT

POZVÁNKA NA TOTÁLNY RELAX

- ✓ Vírivka
- ✓ Kneippov šl'apací kúpeľ
- ✓ Vyhrievané sedadlá
- ✓ Infra sauna
- ✓ Parná sauna
- ✓ Fínska sauna
- ✓ Tepidárium a ochladzovací bazénik

Okoličianska 741/69, LM
0908 778 711
www.winner.sk

WELLNESS
 zvýhodnená
 cena 12€/2h

rekonštrukcie bytov a domov
hrubé stavby a betonáže
zámkové dlažby a oplotenia
búracie a zemné práce
zatepľovanie rodinných domov
realizácia fasádnej omietky
podbijanie striech
sieťkovanie

PONÚKAM STAVEBNÉ PRÁCE

0902 494 945

HĽADÁM CHATU, CHALUPU, ALEBO DOM NA PREDAJ.

0911 848 411

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**

PANTUM
The New Era for Printing

Výkonné multifunkčné zariadenie za rozumnú cenu

Pantum **BM5115FDW**

- Rozlíšenie pri tlači: Max 1200 x 1200 dpi
- Odporúčané mesačné zaťaženie: 750– 4 000 str.
- Obojstranný jednoprechodový **podávač DADF** s kapacitou na 50 strán
- Scan to PC, E-mail, FTP, SMB, Thumb drive, APP(iOS/Android/iPad OS)
- Vstupný zásobník: 250listov + **60 listov** univerzálna priehradka
- Automatická obojstranná tlač
- Rozmery: 415 x 365 x 370 mm

PRENÁJOM SO SERVISOM NA **36 MESIACOV**

12,00 € s DPH / mesiac

Cena zariadenia po skončení nájmu: 1€

Cena zariadenia pri predaji: 360,00 € s DPH



A4
BLACK

40
str. / 1 min

WiFi

DU
PLEX

Z + M group, a.s.
 Martinčekova 17 | 851 04 Bratislava | Slovak Republic
 pobočka: Pribinova 13 | 022 01 Čadca | Slovak Republic
 pobočka: Čermeľská 3 | 040 01 Košice | Slovak Republic

www.zmgroup.sk

zmgroup@zmgroup.sk

Z+M
GROUP

Odvodové povinnosti pre SZČO

Na väčšinu živnostníkov a ostatné samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) čakajú zmeny, ktoré súvisia s ich odvodovými povinnosťami voči Sociálnej poisťovni. Tá im do 22. júla 2024 sama oznámi vznik, trvanie alebo zánik povinného sociálneho poistenia a výšku ich odvodovej povinnosti, ktorá sa na nich bude vzťahovať.

Z oznámenia Sociálnej poisťovne sa živnostníci dozvedia všetky potrebné informácie o výške ich vymeriavacieho základu na platenie poistného, o výške poistného na sociálne poistenie, vrátane informácie o dátume splatnosti a spôsobu úhrady poistného. „Prvýkrát SZČO zaplatia poistné v novourčenej výške do 8. augusta 2024 (za mesiac júl 2024). Týka sa to živnostníkov a ostatných SZČO, ktoré podali daňové priznanie v riadnom termíne, teda do 31. marca 2024,“ informuje Sociálna poisťovňa a dodáva, že uvedené sa netýka SZČO, ktoré podávajú daňové priznanie za kalendárny rok 2023 v predĺženej lehote. „Tým Sociálna poisťovňa informácie o vzniku, pokračovaní alebo zániku povinného sociálneho poistenia oznámi do 21. októbra 2024 a novourčené poistné následne prvý raz zaplatia do 8. novembra 2024 (za mesiac október 2024),“ objasňuje inštitúcia.

Povinné poistenie SZČO vzniká od 1. júla 2024 tým fyzickým osobám, ktoré za kalendárny rok 2023 dosiahli príjem z pod-

nikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti vyšší ako 7 824 eur (čiže mali príjem 7 824,01 eura a viac), za rok 2023 nemali predĺženú lehotu na podanie daňového priznania a zároveň majú k 1. júlu 2024 platné oprávnenie na vykonávanie činnosti. „Ak SZČO nevykonáva činnosť na základe oprávnenia, povinné poistenie SZČO jej vzniká na základe dosiahnutej hranice príjmu. Tým SZČO, ktoré dosiahli príjem rovný alebo nižší ako 7 824 eur, povinné sociálne poistenie nevzniká, respektíve 30. júna 2024 im povinné sociálne poistenie zaniká,“ približuje Sociálna poisťovňa.

Minimálna a maximálna výška poistného – V kalendárnom roku 2024 platí pre povinne poistenú SZČO minimálny mesačný vymeriavací základ 652 eur a z toho vyplývajúce poistné je mesačne vo výške 216,13 eura (pre SZČO, ktoré majú priznaný starobný dôchodok alebo predčasný starobný dôchodok a pre SZČO, ktoré sú poberateľmi výsluhového dôchodku a dovŕšili dôchodkový vek, je mesačná suma poistného 177,01 eura. Maximálny mesačný vymeriavací základ pre SZČO v kalendárnom roku 2024 je 9 128 eur, z toho vyplývajúce poistné je mesačne vo výške 3 025,93 eura (pre SZČO, ktoré majú priznaný starobný dôchodok alebo predčasný starobný dôchodok a pre SZČO, ktoré sú poberateľmi výsluhového dôchodku a dovŕšili dôchodkový vek, je mesačné poistné 2 478,25 eura.

» ren



DOPRAVNÁ SPOLOČNOSŤ CHEMOSVIT CHEDOS, S.R.O.
SO SÍDLOM VO SVITE PONÚKA MOŽNOSŤ
ZAMESTNAŤ SA NA PRACOVNEJ POZÍCIÍ:

VODIČ MKD

ROBÍME AJ ZAŠKOLENIE VODIČOV BEZ PRAXE

MZDA OD

2 000 € - 2 500€*

- + BOHATÝ SOCIÁLNY PROGRAM
- + VLASTNÝ SERVIS A DEZINFEKČIA ŤAHAČOV
- + UMYVÁRKA NÁKLADNÝCH VOZIDIEL
- + OBMENA ŤAHAČOV KAŽDÉ 4 ROKY
- + STABILNÝ ZAMESTNÁVATEĽ OD ROKU 1993

*V ZÁVISLOSTI OD ODPRACOVANÝCH HODÍN A NAJAZDENÝCH KM

VODIČSKÝ PREUKAZ C + E, TACHOGRAFOVÁ KARTA VODIČA, KVALIFIKAČNÁ KARTA VODIČA, LEKÁRSKA PREHLIADKA VODIČA, PSYCHOTESTY, ZNALOSŤ CUDZIEHO JAZYKA VÝHODOU

SELIGOVA.M@CHEMOSVIT.SK, +421 52 715 2647

PREJDITE NA RÝCHLY OPTICKÝ INTERNET OD DIGI UŽ OD 1 €!

Hľadáte optický internet alebo televíziu cez internet? DIGI má pre vás riešenie, navyše za skvelú cenu už od 1 € mesačne na prvé 3 mesiace.

NOVÝ OPTICKÝ INTERNET OD DIGI

Každodenný optický internet od DIGI poskytuje stabilné a rýchle pripojenie, ktoré je vhodné na každodenné používanie aj náročnejšie online aktivity. V našej ponuke nájdete dva internetové balíčky: základný balíček S s rýchlosťou do 50 Mbit/s alebo balíček M s rýchlosťou až 400 Mbit/s.

Ak vo svojej domácnosti zápasíte so slabým pokrytím WiFi signálu, riešením je docaťoný WiFi extender, ktorý v kombinácii s klasickým WiFi routerom zabezpečí kvalitný signál pre celú domácnosť.

TELEVÍZIA ČEZ INTERNET UŽ OD 1 € NA PRVÉ 3 MESIACE

Vďaka dostupnosti TV v internetovej forme môžete svoje obľúbené programy sledovať takmer kdekoľvek s dostatočným inter-

netovým pripojením. Vybrať si môžete až z troch televíznych balíkov. TV balík S, ktorý je možné objednať len v kombinácii s internetovým balíkom, zahŕňa 27 TV programov. TV balík M ponúkne viac ako 70 TV programov a TV balík L s viac ako 100 TV programami. Samozrejmosťou je aj 7-dňový TV archív umožňujúci sledovať relácie v čase, ktorý vám najviac vyhovuje. Programovú ponuku si viete rozšíriť aj o extra balík, napríklad Prémiový šport, ku ktorému získate bonus v podobe streamovacej služby CANAL+. Pri využití extra balíka HU+ si môžete vyberať z viac ako 55 programov s maďarskou zvukovou stopou. Pre filmových a seriálových fanúšikov je určený balík HBO, ktorý prináša najnovšie trháky a seriály priamo do vašej obývačky. Všetci DIGI zákazníci navyše získavajú benefit Voyo štart v cene základného balíka služieb.

VŠETKO NA JEDNEJ FAKTÚRE

Všetky základné balíky televízie a internetu je možné navzájom kombinovať a vytvoriť si tak ideálnu kombináciu hodiacu sa pre vás. Aj v prípade týchto balíkov je platná akciová cena – 1 € mesačne na prvé 3 mesiace. Tento jednoducho uchytný systém fakturácie vám ušetrí čas

a starosti, pretože všetky služby budete mať prehľadne na jednej faktúre.

Overte si dostupnosť internetovej televízie a optického internetu na www.digislovakia.sk/nove-produkty. Prípadne kontaktujte našu infolinku 0850 211 112 alebo navštívte ktorúkoľvek z DIGI pobočiek. Vaša spokojnosť je pre nás prioritou.



0907 673 928
sme tu pre Vás



Prijmeme
do zamestnania
VODIČA sk. C
na sklápač
plat dohodou
0905 501 318

73-0133

Prijmeme
do zamestnania
ŽERIAVNIKA
plat dohodou
0905 501 318

73-0133

Prijmeme
do zamestnania
AUTOMECHANIKA
plat dohodou
0905 501 318

73-0133

21. júla 1940 Výročia a udalosti
Edvard Beneš v Londýne vydal **prvý dekrét**
z tzv. **Benešových dekrétov**

Hľadáme
ŠOFÉROV
NA KAMIÓNY
s hydraulickou rukou

Ponúkame:
nadštandardné platové
ohodnotenie, platené
sviatky a voľné
víkendy

t: 0910 466 433 office@vkbreal.sk

24-0155

PONUKA PRÁCE

Hľadám šikovnú pani
Lipt. Hrádok - okolie, L. Mikuláš,
NA ZABEZPEČENIE
STAROSTLIVOSTI O PANI
V DOMÁCNOSTI.

Podmienka: opatrovateľský kurz,
prax so staršími ľuďmi vítaná
Mzda: dohodou
Nástup august/september 2024.

Životopis poselať na mail:
chebenka@gmail.com

73-0180

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

73-0133

Prijmeme
do zamestnania
SKLADNIKA
plat dohodou
0905 501 318

73-0133

KÚPELE LÚČKY A. S.
prijmu do TPP zamestnancov na pozície

MARKETINGOVÝ PRACOVNÍK

SERVÍRKA

UPRATOVAČKA BALNEOCENTRUM

POMOCNÁ SILA DO KUCHYNE

ÚDRŽBÁR - VODOINŠTALATÉR, KURENÁR

www.kupele-lucky.sk/kariera
Bližšie informácie na personálnom oddelení spoločnosti alebo na
044/437 56 45, 0918 786 395,
personalne@kupele-lucky.sk

73-0177



GALMM Ružomberok príjme do zamestnania

	Mzda brutto	Požiadavky
Navešivač	od 750 EUR	Nevyžaduje sa prax
Pomocník operátora	od 890 EUR	Nevyžaduje sa prax
Operátor výroby	od 950 EUR	SŠ vzdelanie, 1 rok praxe
Vedúci zmeny	od 1 350 EUR	Prax s riadením pracovníkov
Zámočník	od 1 300 EUR	1 rok praxe, strojárské vzdelanie
Elektrotechnik	od 1 350 EUR	Vyhláška 508/2009 – min. § 22

Ponúkame viacero benefitov, ako príspevok do 3. piliera (DDS),
náborový a odporúčací príspevok, ročné a mimoriadne odmeny

✉ antolovab@galmm.sk ☎ 0918 591 149

73-0178



TEŠÍME
SA NA
TEBA!

Príd' a objav pracovné príležitosti v Lidli

Kedy: 18.7.2024 od 9:00 do 12:00 hod.
Kde: predajňa Ružomberok

Kedy: 18.7.2024 od 13:00 do 16:00 hod.
Kde: predajňa Dolný Kubín

Čo na teba čaká?

- Informácie o práci v Lidli priamo z prvej ruky,
- spoznáš naše benefity v hodnote až 450€ ročne,
- drobné občerstvenie.

➔ Viac informácií: www.lidl.sk – sekcia Kariéra

91-0119

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
POINT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

ZĽAVA
50%
rodinné
domy

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**KÚPIM
PAROŽIE**

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com



MERKUR
SLOVAKIA s.r.o.

MPKORADO
moped Euro6

**LEGENDA
JE SPÄŤ**

**BABETA
KORADO**

spotreba na 1000 km
19l / od 15 rokov
elektrický štartér /
bez kontroly STK

www.merkur.sk

LM, Kamenné pole 4554/6 (pri TESCU)

0905 427 822

RK, Bystrická cesta 178 (za ČS Benzinol)

0907 461 578

KÚRENIE • KOTLY • TEPELNÉ ČERPADLÁ • VODOINŠTALÁCIE

DomCentrum

5

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%
vdaka zvýšenému spätnému
získavaniu tepla zo spalín



System samočinného zapalo-
vania paliva



Ovládač APC K SLIM
ADAPTIVE CONTROL
obsluhujúci 4 čerpadla 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 prispôsobený na namo-
ntovanie v uzavretom systéme
za podmienky namontovania v
súlade s technicko-prevádzko-
vou dokumentáciou



Keramicke katalyzátory stabi-
lizujúce proces spaľovania



DEFRO
pure warmth

od 2 590 €

Pri využití Podpory
Zelená domácnosť

KOMFORT EKOPELL

Bystrická cesta 45
(za Kauflandom)
Ružomberok

0908 225 491

www.domcentrum.sk