

LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 020 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Nebudme smutní

Pozdravujem vás, vážení čitatelia, všimni ste si, že už je dlhšie svetlo? To nie je iba symbolika, to je veľmi príjemná skutočnosť.

Mnohí z nás - ťažko sa tomu vyhnúť - prežívajú smutné dni, vlastne už týždne a mesiace. Nemyslím teraz na rodinné tragédie či smútok nad odchodom priateľov, kolegov. Tu neviem, ako sa s tým dá vyrovnávať.

Ide mi o taký ten zvláštny druh smútku, ktorý sme doteraz asi nepoznali. Smútok z nedostatku osobnej komunikácie, rozhovorov s blízkymi, s priateľmi. Smútok z tmy, zo zimy, ktorá ani nie je zimou, smútok z obáv a z veľmi vzdialenej perspektívy na lepšie časy.

Tento ťaživý pocit je pochopiteľný. Je ospravedlňovateľný a je normálny. Iba s bezcitnými nič nepohne.

Skúsme sa tomu všetkými silami vzoprieť. Smútok a beznádej či dokonca strach mimoriadne negatívne ovplyvňujú kondíciu nášho imunitného systému. Naš celkový zdravotný stav dostávajú

nedobré nálady do ohrozenia vonkajšími vplyvmi.

Netrúfam si nahrádzať odborníkov z oblasti imunológie, psychológie a psychiatrie. Ale viem, že ak sa sami nevzbúrim proti tej tme v nás, veľmi si ublížime. Preto to skúsajme, robme pokusy, ako rozjasniť našu myseľ. Nemôžeme sa s blízkymi stretávať? Tak im píšme, mobil má každý a správy sú zväčša zadarmo. Stačí aj to krátke "ahoj, ako sa máš?"

Doprajme si endorfíny - hormóny šťastia z pohybu na čerstvom vzduchu, potešme sa upratovaním v starej škatuli plnej ešte starších rodinných fotografií, "páčajme" dobro, je ho tak málo okolo nás.

Všetko, len nebudme smutní, pekný a trochu veselší týždeň, vážení naši čitatelia!

S pozdravom

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

R stavebné, búracie a maliarske práce
obkladačské a SDK práce
rekonštrukcie rodinných a bytových domov
kladenie zámkových dlažieb
zakladanie stavieb, hrubé stavby, inžinierske siete
stavby rodinných domov na kľúč
kompletná realizačná činnosť

Reality 1 s.r.o. | 0905 602 855

AUTOSERVIS
www.lmservis.com

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

☎ 0911 848 411

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

Jožo FAŠANOK
0905 666 303
www.jozofasanok.sk

**KVALITNÉ STRIEKANÉ
PUR IZOLÁCIE**
NAJLACNEJŠIE NA TRHU

☎ 0915 870 034 | www.gallo-stav.sk

Mirec - Stav s.r.o.

- Stavby bungalovov na kľúč, rekonštrukcia rodinných domov a bytov.
- Poradenstvo pred začatím rekonštrukcie a vypracovanie cenovej ponuky.
- Búracie, murárske, sadrokartónárske, obkladačské, maliarske práce.
- Zateplenie fasád
- Dovozy materiálu, odvoz stavebného odpadu.

☎ 0902 805 770

OPRAVY ČALÚNENÉHO NÁBYTKU
VLACHY-KRMEŠ 275

Kontakt: 0908 627 859

www.calunnictvo-liptov.sk

**SLOVENSKÉ
BRAVČOVÉ
POLOVICE**

BEZKONKURENČNÁ CENA!

Doprava v cene!

T: 0908 13 11 99

MÁTE DLHY - EXEKÚCIE?

Pomôžeme Vám oddlížiť sa.

Rezervujte si konzultáciu **0850 221 021**
ZDARMA:
alebo vyplňte kontaktný formulár na webovej stránke:
www.ODDLZENIE-BANKROT.sk

KOVOT VÝKUP
ŽEL. ŠROTU, FAR. KOVŮV, AUTOBATERIÍ

**AKCIA
NA VÝKUP KOVŮV**

**3,00
EUR/kg**

**CENA PLATÍ
NA VÝKUPNI KOVOT
RUŽOMBEROK
ŠTIAVNICKÁ CESTA 200
PRI KAUFLENDE**

AKCIA PLATÍ OD 15.1 DO 22.1.2021

MOSADZ

blíže info na tel.
0903 122 257

najlepšie riešenie pre Váš domov... LULEX

OKNÁ ■ DVERE ■ TERASOVÉ SYSTÉMY

PVC | DREVENÉ | DREVOHLINÍKOVÉ | HLINÍKOVÉ

KONTAKT
☎ **0950 708 285**
✉ **lulexokno@gmail.com**

LIPTOVSKO MIKULÁŠKO-ROŽOMBERSKO

Rodákia: Ľubica 905
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
liptovsko@regionpress.sk

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

INZERČIA
Andrea Guzyová 0907 673 928
Martina Lehotská 0908 979 477
Distribúcia:
Ľubica 905 0907 702 184
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA 55 000 domácností
páry týždne:
Liptovský Mikuláš, Rožomberok,
Liptovský Hrádok, Liptovská Ondra-
šova, Okoličné, Palúdzka, Baranov,
Ploštín, Bobrovec, Dubrava, Gáňov-
ny, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kľa-
tova Lehota, Kľačany, Lazisko, Li-
ptovská Krokava, Liptovská Teplá,
Liptovské Revúce, Liptovské Sláče,
Lisová, Lučivná, Lučivná, Štátnička,
Valaská Dubová, Liptovská Lužná

ne páry týždne:
Liptovský Mikuláš, Rožomberok,
Liptovský Hrádok, Liptovská Ondra-
šova, Okoličné, Palúdzka, Baranov,
Ploštín, Bobrovec, Dubrava, Gáňov-
ny, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kľa-
tova Lehota, Kľačany, Lazisko, Li-
ptovská Krokava, Liptovská Teplá,
Liptovské Revúce, Liptovské Sláče,
Lisová, Lučivná, Lučivná, Štátnička,
Valaská Dubová, Liptovská Lužná

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešiel jazy-
kovú úpravu.

Poslať o pomoc: Poslať o pomoc, v prí-
pade, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodajú, pošlite nám, vedieť. Ďakujeme

Západné Slovensko

BV	96,750	Banskobystricko
BZ	100,200	Banskobystricko
DS	33,080	Durajské stredisko
GA	31,250	Gáňovny - Šaliansko
HC	28,510	Hlohovec - Sereďsko
KM	16,370	Komárňanské
LV	31,370	Levice
MA	27,650	Malacko
NR	54,930	Nitra
NZ	34,140	Novozámocko
PK	18,210	Popradsko
PN	42,810	Prievidza - M. H. M.
SC	27,920	Sereďsko
SE	34,570	Senica - Skalica
TO	40,560	Topoľčiansko - P. H.
TN	59,430	Trenčiansko - DCA HL
TT	46,950	Trenčiansko
ZM	18,930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BO	50,530	Banskobystricko - BR
KY	29,120	Kysucko - CA + M
LI	35,020	Liptovsko - LM + R
LC	30,690	Lučivná - LV + PT
MT	41,690	Martinské - TR
OR	36,230	Oravsko - OK + NO + TS
PO	28,290	Považsko - PB + PL
PD	41,340	Prievidza
ZV	39,560	Zvolensko - ZH + KA
ZH	27,490	Zlinské - ZC + BS
ZA	52,120	Zlinské - BY

Východné Slovensko

BJ	33,870	Banskobystricko - SK + SP
GE	28,770	Gemer - GV + HS + RA
HU	26,640	Hudsko - VT + SV + ML
KE	83,740	Košice
KS	20,730	Košice - okolie
SL	12,970	Štátnička
MI	29,620	Michalovsko - TV + SO
PP	40,130	Popradsko - R
PO	45,110	Prešovsko - SB
SN	32,750	Spišsko - LE + GL

VLÁDNI POLITICI SA NÁM VYSMIEVAJÚ. NA RIADENIE KRAJINY JE TO ÚBOHO MÁLO.

To čo posledné týždne predváža-
jú Igor Matovič a Richard Sulík, v tak
vážnej situácii v akej sa naša krajina
nachádza, považujem za vrcholne
cynické, nevkusné a maximálne ne-
vhodné.

V čase kedy mnohí občania pri-
chádzajú o svojich blízkych a kedy
sa mnohí doslova strachujú o holé
životy, tieto dva masírujú svoje
egó cez detinské odkazy v médiách.
Je to úbohý a trápny. V plnej naho-
te to ukazuje ako nepochopili svoju
úlohu.

Ľudia od vládnych politikov ča-
kajú riešenia, ktoré nám pomôžu
prekonať túto ničivú pandémiu a nie
nedospelé správanie. Týmto sa nám
všetkým doslova vysmieva do tvá-
re.

Slovensko potrebuje schopných
manažérov a nie šašov, ktorí sa vy-
žívajú iba v predvážaní pred kame-
rami a zbieraní lajkov na sociálnych
sieťach.

Vláda Igora Matoviča je pre mno-
hých obrovským sklamaním a ja
vôbec nesúhlasím s tým, že každý
kto kritizuje Matoviča chce návrat
Smeru 1 alebo Smeru 2. Nechcem byť
rukojemníkom takejto voľby. Som
presvedčený že sú aj iné možnosti.

Dobrá voľba je stranou prag-
matických riešení a uchádzam sa o
vašu podporu. Som presvedče-
ný, že štát sa dá riadiť slušne, od-
borne a s pokorou. Som presvedče-
ný, že Slovensko v žiadnom prípade
nie je odkázané, aby si vyberalo iba
z chaosu a ľudskej nezrelosti, ktoré
sú tu teraz alebo "akože" sociálneho
štátu iba pre vyvolených.

Slovensko má na viac. Môžeme
byť úspešnejšou krajinou. Musíme
robiť ale naozaj politiku pre ľudí
a prinášať riešenia.

» Tomáš
Drucker:

SLUŠNE
ODBORNE
S POKOROU

DOBRA
VOĽBA



**SEKČNÉ
GARÁŽOVÉ BRÁNY**
tel: 0907 265 361

Ničia Vás DLHY z úverov?
SÚDY alebo aj DRAŽBY obydliť?
0905 638 627 finančná ochrana

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

ÚNIKY TEPLA?

Cez nezateplený strop
Vám uniká 30-40% tepla.

MÁME PRE VÁS
RIEŠENIE

AXA - PROPERTY
zatepľovacie centrum

0911 313 632
www.axaproperty.sk

kalkulácia a odborné
poradenstvo zdarma

FÚKANÁ IZOLÁCIA



REALIZUJEME STROJOVÉ OMIETKY

vápennocementové • sádrové

MM
Strojové omietky

☎ 0944 303 204

✉ mmstrojoveomietky@gmail.com

Kvalitná práca, individuálny prístup k spokojnosti zákazníka

POKRÝVAČSKÉ PRÁCE STIECH A MONTÁŽ KLAMPIARSKYCH PRÁC



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

JÁN KLIMO
0915 746 313

jk.klimo@gmail.com
Liptovský Mikuláš

ÚČTOVNÍCTVO

Ponúkame Vám vypracovanie
a vedenie účtovníctva.

Podvojného aj pre platcov DPH na rok 2021
a jednoducheho aj za rok 2020.



0949 031 633

REALIZUJEME STAVEBNÉ PRÁCE V INTERIÉRI A EXTERIÉRI

rozumná cena • rýchla realizácia

- obklady, dlažby, plávajúce podlahy
- ručné zemné práce
- zámkové dlažby
- kamienkové povrchy
- sadrokartonárske práce
- maliarske a natieračské práce
- zatepľovanie
- prírodný, umelý kameň
- výstavba a prestavba bytových jadier a domov

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

MPB&spol s.r.o.

E-mail: mpb.spol@gmail.com

Telefon: 0917 264 746

RÝCHLOČISTIAREN PERIA

ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení
inzerátu
čistenie vankúšikov, alebo
nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel: 0905 267 750 L. Mikuláš



STAVEBNÉ PRÁCE A REKONŠTRUKCIE KAFA-STAV

- rekonštrukcie rodinných domov a bytov
- zatepľovanie rod. domov
- obklady, dlažby
- bytové jadrá
- iné stavebné práce

0908 533 916

PONÚKAME VÁM ÚČINNÚ DEZINFEKCIU OZÓNOM

ZBAVÍ VÁS: 99% vírusov, plesní, baktérií,
zápachov, roztočov, atď...
VHODNÉ PRE: domy, byty, chaty, kancelárie, autá...
ako prevencia, alebo ako istota
po domácej COVID -19 karantény



INFO: 0902 564 841

PRI PREDLOŽENÍ VÝSTRIŽKU, ZĽAVA 10%

ADAM KRTO:

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie
- lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606



BRINOX

NEREZOVÁ A KOVOVÁ VÝROBA NA MIERU

NEREZOVÉ ZÁBRADLIA

+421 902 827 766

WWW.BRINOX.SK

NAJLACNEJŠIE JE TO TERAZ

Unidach
STREŠNÉ CENTRUM

NOVÁ STRECHA NA KĽÚČ

REKONŠTRUKCIE AJ NOVOSTAVBY

- strešné krytiny
- strešné doplnky
- odkvapový systém
- strešné rezivo a laty
- odvoz a likvidácia odpadu

LIKVIDÁCIA AZBESTU

Legálne a bez starostí!

AKCIA



**POZOR
AZBEST**

0907 707 934

www.unidach.sk

0903 158 109

Občianska riadková inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

«ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Dielky- SERIOZNA DOHODA 0908205521

«Výkupim motorové vozidlá všetkých značiek, staré, nepojazdné, havarované. T.Č.: 0905 505 129

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

«Kúpim haki tešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

«Kúpim KRÁLIČIE KOŽE, kozie ovčie líšky... 0905350531

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:
RPmedzera LI medzera
Číslo rubriky medzera Text
inzerátu

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

Spätou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každý začatý 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátora 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v ktorých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, LI zameriame za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dole. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.

Vrátia sa

V dávnych časoch odchádzali otcovia rodín do Ameriky zarábať peniaze. Dnes odchádzajú do zahraničia naše deti. Vyštudujú tam na univerzitách a nájdu si prácu. A ich rodičia si kladú otázku - vrátia sa?

Je ich tam už vyše trisťtisíc. Aj moja Lucka a Zuzka. Nedávno som mal debatu s dvoma mladými mužmi - Jozef vyštudoval v Šanghaji, Peter v Mníchove a Edinburghu. Šikovní chlapi, s kresťanskými koreňmi a vzťahom ku svojej rodnej krajine. Chceli by spolupracovať s našou inovačnou sieťou Inovato vo Vrábľoch. Na projektoch, ktoré posunú ďalej Slovensko a pritiahnú domov ďalších mladých ľudí. Nerozprávali sme sa o platoch a funkciách. Zaujímali ich projekty, ich zmysel a úžitok. Teším sa, že sa hlásia slovenskí podnikatelia, inovátori aj mladí ľudia zo sveta. Slovensko má veľkú šancu zmeniť sa na krajinu inovácií. Definícia hovorí, že inováciou zvyšujeme úžitok výrobku alebo služby a znižujeme škodlivé funkcie. Inovácie teda neprinášajú len nové technológie a prevratné riešenia, ale môžu vytvoriť aj lepšie školy, nemocnice, lokálne farmy, inteligentné a modulárne stavby, fabriky a mestá, diaľničné a vývojové centrá, kam prídu

pracovať talentovaní ľudia. Inovácie potrebujeme aj pre tých, ktorí svoje talenty neobjavili, alebo ich zahrabali v nešťastnom osude. Inováciami opravujeme svet a pomáhame slabším, aby aj oni mohli žiť dôstojný a pekný život.

Mám z toho dobrý pocit. Vrátia sa! Deti zo sveta ku svojim rodičom. Úspešní zo západu, na východ, ktorý dočasne opustili. Vrátia sa, aby nahradili skorumpovaných sudcov, úradníkov a podvodníkov, ktorých práve zväzujú policajné autá pred vyšetrovateľov. Vrátia sa, aby pomáhali svojim rodičom a zveľadovali svoju krajinu, ktorá si zaslúži lepšiu budúcnosť. Vrátia sa, ak im v tom nebudeme brániť hlúposťou, nespravodlivosťou a hrubosťou. Prestaťme si nadváhať, hádať sa ako malé deti a vytvorme projekty pre našu budúcnosť. Vrátia sa, ak si nebudeme záväzovať pod nohy. Ak sa budeme viac počúvať, vzájomne sa rešpektovať a menej prekrikovať. Skúsme to - pre naše deti a Slovensko.



» Ján Košťuriak

ČALÚNNÍCTVO GURÁŇ IVAN

PONÚKA:

- šitie rúšok - 2,50 € s DPH
- výroba sedacích súprav na mieru podľa vašich predstáv
- prečalúnenie a oprava starších sedacích súprav (látko + koža)
- výroba manželských postelí a váľand
- prečalúnenie a oprava barov, hotelov, reštaurácií...
- renovácia dobových sedačiek a kresiel
- prečalúnenie a oprava sedadiel na motorky a skútre, aj vodné

GURÁŇ IVAN, SNP 103/8, Liptovský Mikuláš
tel./fax: 044/ 562 35 32, 0905 938 696 www.sedacky-guran.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

AKCIA 250€
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

objednávky prijímame telefonicky

Firma KERAZ, s.r.o. PONÚKA STAVEBNÉ PRÁCE



- prerábka bytových jadier
- bytov, domov
- zákl. platne, hrubé stavby + ich dokončenie
- pokládka zámkovej dlažby

☎ 0910 994 929

BUKOVÉ brikety
Dovoz a vykládka s hydraulickou rukou
0915 113 102 Rozvoz aj v sobotu
155€

NEREZOVÉ
KOMÍNOVÉ
VLOŽKYOCEĽOVÉ
DYMODYFASÁDNE
3-VRSTVOVÉ
KOMÍNY**komín s.r.o.**FRÉZOVANIE,
VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Tel: 0948 267 814

kominsro.sk

kominsro@kominsro.sk

RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV

0917 578 839
www.altitude.sk

VÝŠKOVÉ PÍLENIE KONÁROV A KROVÍN

STAVEBNÉ PRÁCE

- rekonštrukcie domov
- bytových jadier
- obklady - dlažby
- maľovky - pláv. podlahy
- zámkové dlažby

0940 353 567

Vaša reklama
liptovsko@regionpress.sk

ISOTRA

TIENIACA TECHNIKA

INTERIÉR • EXTERIÉR

pergoly, screeny, rolety
želúzie, markízy, plissé
látkové rolety, vertikály
japonské posuvné steny

GARÁŽOVÉ BRÁNY OPLOTENIE OKNÁ

0917 546 147 • info@levit.sk

Levit s.r.o. - PASÁŽ LIPTÁČIK, UL. 1. Mája 709, Lipt. Mikuláš

DVERE

www.vchodove-dvere.sk

VCHODOVÉ

0917 678 746

15 - bodové zamykanie, zvukotesniaca
a tepelnoizolačná výplň, oceľová zosilnená konštrukcia
PVC povrchová úprava v dekore dreva.

**ZÁRUČNÝ a
POZÁRUČNÝ SERVIS**



PRVOTRIEDNE EKOPALIVÁ, KTORÉ VÁS ZAHREJÚ

BRIKETY LIPTOV
www.brikety-liptov.sk

**DOVOZ
po Liptove
ZDARMA**

PELETY LIPTOV
www.pelety-liptov.sk



**169 €
paleta**



**215 €
tona**

KVALITNÉ BUKOVÉ BRIKETY

KVALITNÉ PELETKY A1
(smrekové alebo bukové)

0905 546 999

Objednávky u našej Danky

VYROBENÉ NA LIPTOVE!

Dôverujte svojmu srdcu :)



155€



185€

**DOPRAVA
LIPTOV ZADARMO**

0901 708 631 Kráľova Lehota 276 www.ekopellets.sk

Iba neodkladná starostlivosť sa týka nemocníc, nie ambulancií

Na stúpajúci počet hospitalizovaných pacientov s COVID-19 reaguje rezort zdravotníctva viacerými opatreniami. Jedným z nich je nariadenie pre vybrané nemocnice poskytovať iba neodkladnú zdravotnú starostlivosť.

Tento pokyn, si však niektorí lekári vysvetlili po svojom. Len neodkladnú starostlivosť mala začať poskytovať aj časť lekárov špecialistov. Ministerstvo upozorňuje, že usmernenie sa ich ambulancií netýka a majú fungovať štandardne. Prirodzene, za dodržania protiepidemických opatrení.

Ministerstvo zdravotníctva zaznamenalo viacero podnetov od občanov, v ktorých sa uvádza, že ambulantní špecialisti ich odmietli ošetriť. Lekári mali argumentovať tým, že v súčasnosti majú poskytovať len neodkladnú zdravotnú starostlivosť. Rezort zdravotníctva vysvetľuje, že toto ich zdôvodnenie sa nekladá na pravdu. „Upozorňujeme, že povinnosť poskytovať výlučne neodkladnú zdravotnú starostlivosť majú len nemocnice, v ich lôžkovej časti. Jednotliví ambulantní špecialisti aj v súčasnosti poskytujú pacientom komplexnú zdravotnú starostlivosť,“ vysvetlil štátny tajomník Ministerstva zdravotníctva SR Peter Stachura. Ako doplnil štandardný režim v nemocniciach pokračuje pri onkologických pacientoch alebo tých, ktorým sa v

nemocniciach poskytuje dialyzačná alebo biologická liečba.

Nariadenie ministerstva poskytoval len neodkladnú zdravotnú starostlivosť platí pre fakultné, univerzitné a všeobecné okresné nemocnice, ktoré sú v zozname subjektov hospodárskej mobilizácie. Rezort zdravotníctva poprosil zdravotnícke zariadenia o preplánovanie plánovaných úkonov. A to v prípadoch, že odsunutie zákroku nezhorší zdravotný stav pacienta. Rezort zdravotníctva odporúča pacientom, aby sa o termínoch informovali v konkrétnom zdravotníckom zariadení. Pred návštevou ambulancie odporúčame lekára telefonicky kontaktovať. V nemocniciach aj ambulanciách platia v súčasnosti prísne protiepidemické opatrenia.

Viac informácií o aktuálnej situácii v nemocniciach nájdete na: www.covidvnmocniciach.sk



» Zdroj: MZ SR

čujte.sk

Chrenový sirup



www.cujte.sk



Aj v novom roku
sme tu pre Vás...

*Meranie
zraťu*

Z dôvodu mimoriadnej situácie dočasná zmena otváracích hodín
Pon: 8:30 - 15:30 hod. / Ut - Pia: 8:30 - 16:30 hod.

tel.: 044/432 77 99

Gen. M. Vesela 5304 RUŽOMBEROK
(oproti VOJENSKEJ nemocnici)

www.optikavv.sk





Napriek tomu, že sa pandémie na Slovensku zhoršuje, v očnej klinike UVEA Mediklinik v Martine bezpečne pokračujeme v starostlivosti o Váš zrak. Pacientom ponúkame možnosť podstúpiť potrebnú ambulantnú alebo operačnú liečbu bez zbytočného odkladu. Ten môže viesť k zhoršeniu zdravotného stavu pacienta aj s trvalými následkami.

VYŠETRENIE ANI OPERÁCIU NEODKLADAJTE

Mnohé ochorenia zraku, ako je napríklad ochorenie sietnice, rohovky či sivý zákal, môžu bez adekvátnej liečby viesť až k úplnej strate zraku. Ich priebeh sa bez zásahu očnému lekárovi rýchlo zhoršuje a znižuje kvalitu Vášho života. Aj bežné očné chyby, ako sú krátkozrakosť, ďalekozrakosť, astigmatizmus či presbyopia, sa vekom stupňujú a spôsobujú rôzne ťažkosti. V každom prípade je vhodné absolvovať vyšetrenie prípadne operáciu včas, aby ochorenie neprerástlo vo vážnejšie ťažkosti.

BEZPEČNOSŤ NA PRVOM MIESTE

Stále dodržiavame prísne bezpečnostné a hygienické opatrenia. Pri vstupe každému pacientovi meriame teplotu a dávame nové rúško, preverujeme jeho epidemiologickú anamnézu, objednávaním pacientov na presný čas obmedzujeme počet pacientov v čakárni a priestory každé dve hodiny dezinfikujeme.

Naši lekári ako aj zdravotné sestry sú pravidelne testovaní. Pacienti sú pred vstupom na vyšetrenie alebo operáciu testovaní bezplatným antigénovým testom s certifikátom, aby sme zamedzili vstup covid-pozitívnych pacientov na kliniku.

KRÁTKE DOBY ČAKANIA

Či už Vás trápi dlhotrvajúci alebo urgentný problém, garantujeme Vám ten najskorší možný termín objednania do dvoch týždňov. Veríme, že vďaka vysokému štandardu bezpečnosti, krátkym čakacím lehotám a kvalitnému technickému vybaveniu Vám budeme môcť aj naďalej poskytovať tie najlepšie služby.

OBJEDNAJTE SA

Neodkladajte starostlivosť o Váš zrak – objednajte sa cez formulár na webovej stránke **Uvea.sk** alebo telefonicky na **043/4012 612**.

super
LIDL
ceny

OD PONDELKA 18. 1.
u nás si nemusíte
vyberať medzi
ČERSTVOSŤOU,
KVALITOU A CENOU



Milka **MMMax**
270–300 g
-51%
2.69
179
• (1 kg = 6,63 - 5,97)
Milka čokoláda
• rôzne druhy

JACOBS
KRÖNUNG
SELECTION
1 kg
Supercena
8.99
Jacobs Krönung Selection
• zrnková káva

Vajčková
135 g
-22%
0.89
069
• (100 g = 0,51)
Nátierka
• rôzne druhy

SMOTANOVÝ
JOGURT
145 g
Supercena
025
• (100 g = 0,17)
Smotanový jogurt
• rôzne druhy

Milk
1 l
Supercena
041
Trvanlivé mlieko
• polotučné

Vinea
1,5 l
-46%
1.29
069
• (1 l = 0,46)
Vinea
• biela/červená

VELKOPOPOVICKÝ
KOZEL
0,5 + 0,05 l
-36%
0.69
044
• (1 l = 0,88)
Velkopopovický Kozel
• svetlé výčapné pivo

KONIFERUM
0,7 l
-25%
7.99
599
• (1 l = 8,56)
Koniferum borovička
37,5 % alkoholu



Poruka tovaru platí od 18. 1. do 24. 1. 2021 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklej množstve.

OD PONDELKA
18. JANUÁRA



Bravčová panenka

cena za 1 kg

-31%

~~6.99~~

4.79



Supercena

cena za 1 kg

1.99

Kuracie stehná
horné a dolné



Losos

• fileta s kožou, bez kostí

cena za 100 g

-35%

~~1.59~~

1.29

Biele hrozno
bezjadierkové

kg

-37%

~~4.29~~

2.69



Bravčové mäso

• jemne korenené

300 g

-23%

~~1.29~~

0.99

• (1 kg = 3,30)

Pomaranče

2 kg balenie

-52%

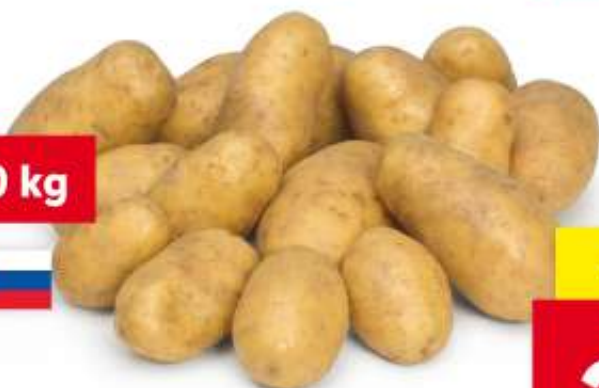
~~2.49~~

1.19

• (1 kg = 0,60)



10 kg



Konzumné zemiaky prílohové

• neprané, neskoré
• varný typ B

10 kg balenie

-44%

~~5.79~~

3.19

• (1 kg = 0,32)



Med kvetový

950 g

3.33

• (1 kg = 3,51)

* Zlava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 7.1. 2021.

Ponuka tovaru platí od 18. 1. do 24. 1. 2021 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Dobrý rozhodný len v obvyklom množstve.

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



Kto má nárok na pandemické ošetrovné od 11. januára 2021

V súvislosti s avizovanými opatreniami pri prevádzke materských škôl a základných škôl od 11. 1. 2021 do 18. 1. 2021 Sociálna poisťovňa informuje verejnosť, že nárok na pandemické ošetrovné budú mať všetci rodičia, ktorí splnia nasledovné podmienky:

Osobne a celodenne sa starajú o dieťa do dovŕšenia 11. roku veku (u dieťaťa, ktoré je zdravotne ťažko postihnuté do dovŕšenia 18. roku veku), ktorého škôlka alebo škola bude uzatvorená na základe rozhodnutia ministra alebo zriaďovateľa, ak dieťa nebude navštevovať ani školský klub (v prípade návštevy školského klubu nie je splnená podmienka osobnej a celodennej starostlivosti).

Osobne a celodenne ošetrojú dieťa do dovŕšenia 16. roku veku, ktorého zdravotný stav na základe potvrdenia ošetrojúceho lekára takého ošetrovanie nevyhnutne vyžaduje.

Nedosahujú príjem z činnosti zamestnanca v období starostlivosti o dieťa/ošetrovania dieťaťa (nárok na pandemické ošetrovné teda nemajú rodičia, ktorí vykonávajú prácu formou domáckej práce, čiže formou home office).

V prípade, ak už vám bol počas krízovej situácie (od 12. 3. 2020) priznaný

nárok na pandemické ošetrovné, novú žiadosť nepodávate. Koncom januára 2021 pošlite iba čestné vyhlásenie k žiadosti o ošetrovné, ktoré nájdete tu:

Čestné vyhlásenie bez aktivovaného elektronického občianskeho preukazu

Čestné vyhlásenie s aktivovaným elektronickým občianskym preukazom

V prípade, ak ste počas krízovej situácie o pandemické ošetrovné ešte nežiadali, pošlite žiadosť o pandemické ošetrovné, ktorú nájdete na adrese: <https://ocr.vicpremier.sk/portal/vyhlasenie>

Až koncom januára 2021 zašlite aj čestné vyhlásenie k žiadosti o ošetrovné.

Využite tieto elektronické formuláre! Urýchlite si tak vybavenie ošetrovného v Sociálnej poisťovni a jeho skoršie vyplatenie.



» Zdroj: SP

Odpadá jedna januárová daňová povinnosť (odkladá sa)

Daň z motorových vozidiel netreba riešiť v januári 2021, lehota sa posúva na marec.

V roku 2021 sa lehoty menia.

Daňovník (fyzická alebo právnická osoba), ktorý v roku 2020 používal vozidlo:

- kategórie L, M, N alebo O,
- evidované v Slovenskej republike,
- na podnikanie alebo inú samostatnú zárobkovú činnosť,
- má povinnosť podať daňové priznanie k dani z motorových vozidiel, a to po skončení zdaňovacieho obdobia.

Spravidla je lehota na podanie daňového priznania k dani z motorových vozidiel do 31. januára po uplynutí zdaňovacieho obdobia, t. j. napr. za rok 2020 by bola do 31. januára 2021. Nakoľko však v novembri 2020 bola schválená novela zákona č. 361/2014 Z. z. o dani z motorových vozidiel v znení neskorších predpisov, mení sa lehota na podanie daňového priznania k dani z motorových vozidiel, a to u daňovníkov so zdaňovacím obdobím, ktoré sa začínajú najskôr 1. januára 2020 a končia najneskôr 28. februára 2021. Uvedení daňovníci sú povinní podať daňové priznanie za rok 2020 do 31. marca 2021.

Upozorňujeme, že daň z motorových vozidiel za rok 2020 je splatná v termíne na podanie daňového priznania k dani

z motorových vozidiel, t. j. do 31. marca 2021 u vyššie uvedených daňovníkov.

Zároveň aj na tomto mieste pripomíname, že od januára 2021 sa mení výška odvodov do sociálnej a zdravotnej poisťovne. Sumy v novej výške musia byť uhradené do 8. februára 2021.

Zdravotná poisťovňa

Minimálny vymeriavací základ sa zvýši z 506,50 euro na 546 euro, takže minimálne mesačné zdravotné odvody vzrastú z 70,91 eura na 76,44 eura.

Maximálny vymeriavací základ pre SZČO a živnostníkov bol zrušený novelou zákona o zdravotnom poistení od 1.1.2017, čiže odvody zaplatíte z celého príjmu.

Sociálna poisťovňa

Minimálny vymeriavací základ sa zvýši z 506,50 euro na 546 euro. Od januára preto stúpnu minimálne mesačné odvody z 167,89 eura na 180,99 eura. Toto sa dotkne väčšiny živnostníkov.

Maximálny vymeriavací základ sa zvýši z 7091 euro na 7644 eura.



» red

BRÚSENIE PARKIET

TMELENIE, LAKOVANIE - OLEJOVANIE
Bezprašná technológia lacno a kvalitne

Bona® Komplet renovácia 3x LAK už od: **10,99 €/m²**

Tel.: 0917 755 577 www.BRUSENIEPARKIET.com

OMIETKY STROJOVE

- SÁDROVE PŮCOVKI - CEM.-VÁP.

REKONSTRUKCIE DOMOV A BYTOV

KOMPLETNÉ STAVEBNÉ PRÁCE

MONTÁŽ SÁDROKARTÓNŮ

KOMPLETNÉ INTERIER A

EXTERIER PRÁCE

0904 845 444

V zime
vyhrevame
a susime
dom za cenu

PALIVOVÉ DREVO MÄKKÉ

METROVICA ŠTIEPANÁ A TRIESKY 25 až 60cm

0948 095 954 / palivourbaris@gmail.com

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE
od 20€/bm

REKONSTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 30%

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

Kvalitné nerezové zábradlia



s poradenstvom
tel: 0948 487 841

FRÉZOVANIE KOMÍNOV

Stavby - Fasádne 3-vrstvové
NEREZOVÉ KOMÍNY

čistenie komína
revízia komína
kontrola komína

0902 223 355

MONTÁŽ ŽALÚZIÍ sietok a roliet všetkých typov

Oprava
Údržba

Zameranie a ponuka ZDARMA

0907 823 388

044/ 559 36 80

martin.danaj@gmail.com

Potrebujete pomoc?

Hasičská a záchranná služba, polícia:

112

Hasičská služba:

150, 112

Záchranná služba:

155, 112

Polícia:

158, 112

Mestská polícia:

159

Havarijná služba:

0123

Letecká záchranná služba:

18 155

Horská záchranná služba:

18 300

Odstraňovanie následkov

dopravných nehôd:

154

Havarijná a núdzová služba pre motoristov:

18 128, 18 154

BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • TERASY

balkóny rámové
bezrámové

zasklievanie terás

zasklievanie zádverí

zimné záhrady

splátky od 49 €

splátky od 98 €

splátky od 99 €

splátky od 149 €

VYUŽITE NOVOROČNÉ ZĽAVY AŽ DO 50%

VYHRAJTE 400 €

0948 787 777 | www.balkona.eu

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKONOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMYIZOLLA
CIE PRE GENERÁCIESTRIKANÉ IZOLÁCIE
MÄKKÁ PENA
TVRDÁ PENAFÚKANÉ IZOLÁCIE
MINERÁLNA VLNA
DREVOVLÁKNO
CELULÓZAVÁŠ PRÍRODNÝ OBLIEK:
WWW.IZOLLA.SK
TEL.Č. 0904 195 151

STRIKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m²
pur penou, hrúbka 20 cm0,58 €/m² hrúbka 1 cm

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

STAVEBNÉ PRÁCE

tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY

MONTÁŽ
SADROKARTÓNU
9,50€/m²ZATEPLOVANIE
rodinných domovIZOLÁCIA
PODKROVIA
tel: +48
665 719 051ZIMNÁ
AKCIAomietky
pucovka
od 5.05€
s materiálom300
F

19. januára 1976

členovia štvorice Beatles odmietli ponuku 30 miliónov dolárov za obnovenie skupiny.

Výročia a udalosti

www.TonerPartner.sk

ZĽAVA

10%

na kompatibilné náplne

3%

na originálne náplne



Ako získate zľavu?

Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód LIPTOVSKO a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

OTVOR S NAMI NOVÚ PREDAJŇU V LIPTOVSKOM HRÁDKU



POŠLI NÁM SVOJ ŽIVOTOPIS NA www.lidl.sk - sekcia Kariéra

top
EMPLOYER

SLOVENSKO
SLOVAKIA
2020

top
EMPLOYER

EUROPE
2020



Správna voľba

★ najzamestnávateľ 2019
1. miesto Obchod a služby

PREDAVAČ/KA – POKLADNÍK/ČKA

NÁSTUPNÁ MZDA

822 € (35 H./TÝŽ.)

MZDA PO 3. ROKU

903 € (35 H./TÝŽ.)

KAŽDÁ ODPRACOVANÁ MINÚTA ZAPLATENÁ
PRACOVNÝ POMER NA DOBU NEURČITÚ
PRÁCA MOŽNÁ NA RÔZNE SKRÁTENÉ ÚVÄZKY

čujte.sk

**Záhľadný pôvod
náleзов**

www.cujte.sk



VINCENT KOLEK: BALET V PODOBE BOJOVÉHO UMENIA

Thajský box je považovaný za ak nie najtvrdšie, tak jedno z najtvrdších bojových umení na svete. Hovorí sa mu aj umenie ôsmich končatín, v ktorom sú povolené nielen úderý päsťami a nohami, ale aj lakťami, či kolenami. Pre Vincenta Koleka, jednu z najväčších osobností tohto športu na Slovensku a zakladateľa a hlavného trénera Spartans Club Bratislava, však má aj iný rozmer, ako len tvrdý fyzický kontakt medzi súpermi v ringu. A tým je rozvoj ducha a mysle.

■ Pre milovníkov akčných filmov z 80. a 90. rokov 20. storočia je stelesnením thajského boxu, či muay thai, zrejme Tong Po z filmu Kickboxer so Jean-Claude van Dammeom. Schopnosť lámať kopmi nôh aj bambus, vyholená hlava s neobvyklým copíkom, čelenka, na ruke amulet, na krku kvety, netradičné predzápasové tanečné kreácie za zvukov rôznych bubnov, či píšťaliek, ktoré následne znejú aj počas boja. Čo je vlastne thajský box?

Áno, tento film bol ikonickým dielom. Všetci, ktorí sme sa zaujímali o bojové športy sme chceli byť tvrdí ako Tong Po, ale pekný ako Van Damme a samozrejme mať aj krásnu Thajku za frajerku.)

Oslovilo ma aj zobrazenie života - človek žijúci v súlade s prírodou, sloboda, ktorú Thajsko pre mňa vtedy reprezentovalo. Spôsob, akým bol Van Damme učení majstrom v džungli, kde vyžadoval absolútne sústredenie, koordináciu a presnosť, bez zbytočných emócií. Metafora myšlienky "tu a teraz" - moment, kedy sa prepája telo, myseľ a duch. O thajskom boxe z historického hľadiska vieme, že je to obranné, bojové umenie s viac ako 1000 ročnou tradíciou. Fascinujúci národný šport, ktorého základom sú najtvrdšie techniky. Význam slova „thai“ v preklade znamená „slobodný.“ Historické legendy hovoria o bojovníkoch, kráľoch a prostom ľude, ktorý chránil Thajské kráľovstvo vo vojnovom období krajiny. O hrdinoch slobody, ktorí za zvuku orchestra hrajúceho VAI-KRU v preklade „vypudí strach zo srdca“, s noblesou pohybu víťazili nad súpermi.

■ V ostatných rokoch priam raketovo rastie záujem o zmiešané bojové umenia MMA, thajský box je však akoby v tieni. Prítom z pohľadu toho, že zápasy prebiehajú výhradne v stoj a nedochádza tak k často nezáživnému boju na zemi, má veľké predpoklady byť pre diváka atraktívnejší. Prečo to tak podľa vás je?

Dovolím si tvrdiť, že thajský box je primárne atraktívny pre ázijskú kultúru, MMA oslovuje zasa európskeho diváka. Thajský box je jedno z najnáročnejších bojových umení, nie každý „falang“ - ako nás cudzincov nazývajú Thajci, je schopný si ho dokonale osvojiť. Veľká motivácia, ukrátenie sa v iných aktivitách, ak sa rozhodnete venovať akémukoľvek športu profesionálne, sú nevyhnutné. Thajský box je dvojnásobná drina. Miestne „muaythai“ komunity vychovávajú už 4 ročných profesionálov, v ovládaní vlastného tela. Treba vnímať rozdiel medzi thajboxerom z Ázie a „falangom“. V MMA stačí ak zápasník ovláda z bojového umenia určitú časť, prejaví sa tam, kde si je istý. Preto sa domievam, že MMA je varianta atraktívnejšia iba pre konkrétne publikum. Iný divák by možno ocenil vidieť jednotlivé bojové umenia samostatne.

■ Napriek relatívne krátkej histórii tohto športu u nás - prvé zmienky o muay thai sú z 13. storočia, na Slovensku vznikol prvý klub až v roku 1995 - sa naši zástupcovia nestatili ani na významných podujatiach. Slovenský thajský box má štyroch profesionálnych majstrov sveta a viacero majstrov sveta a Európy na amatérskej úrovni. Vy sám ste vicemajstrom Európy. Prečo sa Slovákovi v tomto športe darí?

Ak človek nájde svoju cestu, spojí sa s duchom, vždy sa mu bude dariť. Robiť to, čo má. Slováci sú úspešní aj v iných športoch, ako tímy alebo jednotlivci, práve vďaka cieľavedomosti a húževnatosti.

Tí, ktorých oslovil thajský box, sú silné individuality. Tento šport si vyžaduje vysokú emočnú odolnosť, silu sebazapretia. Profesionálica znamená vedieť dobrovoľne prijať bolesť, znovu vstať a pokračovať.

■ Muay Thai patrí medzi najtvrdšie športy sveta. Hovorí sa mu aj umenie ôsmich končatín, povolené sú nielen úderý päsťami a nohami, ale aj lakťami, či kolenami. To vzbudzuje minimálne rešpekt, pre mnohých asi aj strach. Je na mieste?

Strach je obmedzujúci a to nie iba v športe, ale aj v ži-



vote. Limituje človeka v smerovaní do celistvosti. Okrem techník, vnímam tvrdosť aj v inom rozmere. V ringu oproti stoja dvaja muži, dve energie. Po rituálnom tanci - Wai Khru, vzdávajú úctu trénerovi, súperovi, dostávajú sa do tranzu sústrednosti. Zbavujú sa akéhokoľvek strachu. Úderý sú v realite pre bežného nešportovca smrteľné. Pokoj ducha je namieste. Metafora ringu - života, ktorý prijímajú taký, aký je. Krutý a jemný zároveň. Vtedy, bez hodnotenia a predsudkov, vidno aj balet v podobe bojového umenia. Formu ako ovládajú telo, v rýchlosti a tvrdosti.

■ Vy sám tvrdíte, že vám thajský box pomohol v rozvoji ducha a mysle, našli ste vďaka nemu vnútorný pokoj a zároveň, že neznášate zlo a násilie. Ide to vôbec dokopy?

Prešiel som si rôznymi fázami učenia, či už v podobe agresivity súpera alebo prehry v ringu.

Od bojových športov ma to neodradilo. Fascinovalo ma, ako sa telo formuje tréningom do obratnosti, rýchlosti, funkčnosti a univerzality. Z pozície trénera hodnotím, že techniky thajského boxu sú jedny z najprepracovanejších pri synchronizácii tela s myslou.

Na prvý pohľad boj, násilie a zlo sa dá transformovať v lásku k učeniu a spoznávaniu seba samého. Po fáze tréningu zápasníkov, som prešiel k učeniu ľudí správne mu pohybu. Pohybu, ktorý berie ohľad na dlhodobé venovanie sa bojovému umeniu počas celého života. Vypracovať sa ku komplexnej jemnocitnej fyzickej náuke, optimálnym univerzálnym pohybom, použitím techník „najtvrdšieho“ športu. Jin a Jang.

■ Ste zakladateľom a trénerom Spartans klubu Bratislava, ktorý počas 11 rokov svojej existencie vychoval už niekoľkých úspešných reprezentantov. Kto všetko prešiel vašimi rukami a prečo ste zvolili práve meno Spartans?

Som hrdý na to, že som sprevádzal počas športovej kariéry mená ako Viktor Maceják, Lukáš Horák, Michal Pecár, Michal Balky Baláž, Lucia Krajčovič, Viktória Lipianska, Roman Smitšik, či Jakub Benko. Chcel by som však povedať, že okrem profesionálov som trénoval aj ľudí, ktorí si thajský box zvolili ako svoju amatérsku záľubu. Pamätám si, keď prišiel do klubu mladý chalan, mohol mať do 30 rokov, odhodlaný trénovať, ako to len pôjde. Hýbať sa v rámci jeho možností, keďže bol na vozíku. Keď som videl radosť, nadšenie a tú chuť žiť, vždy som si v duchu povedal, toto je chlap.

Dlho som hľadal meno, ktoré by vystihlo myšlienku, že pohyb je dôležitý pre naše zdravie, či už fyzické, ale aj to mentálne. Že v sile nájde človek jemnosť a naopak. Oslovila ma filozofia, ktorú uvádzajú historické zdroje o fungovaní Sparty. Boli to bojovníci, technicky zdatní, odhodlaní brániť svoje rodiny a priateľov, nebojácní, pripravení po-

staviť sa čomukoľvek. Jemnosť prejavovaná v každodennosti života, rovnoprávnosti medzi všetkými. Preto som aj ja zástancom toho, že thajský box nie je boj, ale sloboda pohybu určená pre kohokoľvek.

■ Mottom vášho klubu je Way of life, teda spôsob života. Medzi vašich zverencov patria nielen dospelí, ale aj deti už od šiestich, či siedmich rokov. Čo by malo presvedčiť rodičov, ktorí sa pri pohľade na súboje v ringu toho možno obávajú, že práve thajský box je cesta, po ktorej by ich deti mali ísť?

Je prínosom, ak sa dieťa začne systematickému pohybu venovať v čo najskoršom veku. Ide o rozvoj jeho motorickej gramotnosti, prípravy na život vôbec.

Veľkú devízu vidím v thajskom boxe nielen pre komplexné prepájanie ľavej a pravej hemisféry, kedy sa podporuje rozvoj kognitívnych schopností, no najmä v psychologickom rozmere. Je v našom záujme vychovávať z detí spokojné a naplnené bytosti, ktoré majú spracované črty vlastnej osobnosti. Bojovnosť, ak je potlačená, má tak priestor vyjsť na povrch. Dieťa sa stáva priebornejším, sebavedomejším, naopak deti ktoré ňou prekypujú, sa učia ovládnuť svoje emócie. Energia je presmerovaná efektívne a zmysluplne správnym smerom, koordinovaná. Sústredia svoju myseľ do prítomnosti, pretože sú zodpovední za svojho partnera na tréningu.

V priamom prenose vzniká energetická harmónia jemnosti a sily. Balet dvoch protikladov, ktoré sa dopĺňajú v zmysluplný a vyvážený celok. Takýto vyrovnaný kolektív v neposlednom rade pomáha utužovať priateľské vzťahy, zdravé sociálne návyky a porozumie.

Vincent Kolek (42 rokov) Headcoach Spartans Club Bratislava

■ Venoval sa kickboxu a boxu, v 90. tých rokoch vyhral majstrovstvá Slovenska.

■ Už ako 20-ročný zbieral úspechy aj na medzinárodných súťažných turnajoch. Na majstrovstvách Európy neskôr získal bronz a striebro, na majstrovstvách sveta obsadil v kategórii Full Contact štvrté miesto.

■ Od svojich 20 rokov pôsobil aj ako tréner v Bratislave, neskôr v zahraničí.

■ Založil vlastný športový klub Spartans, ktorý ako headcoach vedie dodnes.

■ Pod trénerským vedením sa thajskému boxu začali profesionálne venovať dnes už známi športovci, ktorí získali tituly aj na súťažiach ako majstrovstvá sveta či Európy. Medzi nich patria Lucia Krajčovič, Michal Baláž, Jakub Benko, Roman Smitšik, Viktória Lipianska, Viktor Maceják, či Lukáš Horák.

■ Za svoj prínos športu a výchovu ľudí získal aj ocenenie Račianske srdce pre výnimočnú osobnosť, ktoré pomáhajú druhým a vedú ich k lepšiemu životu.



Výroba plastových komponentov pre automobilový priemysel

Ponúkame voľné pracovné miesto na pozíciu:

NASTAVOVAČ

- Ponúkaná hrubá mzda:** • Nástupná mzda 930 EUR/mesiac + 12% variabilná časť.
• Navyšovanie mzdy bude závisieť podľa preukázaných pracovných skúseností.
- Dátum nástupu:** • ihneď
- Pracovný pomer:** • na neurčitú dobu
- Náplň (druh) práce:** • Príprava stroja, na prevádzku pri zmene výrobného programu a rozbeh výroby podľa predpisov.
• Ukončenie prevádzky stroja a uloženie prípravkov a pracovných stolov, podľa inštrukcií.
• Zabezpečenie a udržiavanie výrobných procesov.
• Kontrola kvality výrobkov.
• Riadne a pravdivé vypisovanie dokumentácie podľa inštrukcií.
• Zabezpečenie udržiavania čistoty strojov a pracovísk podľa zásad 5S.
• Výpomoc v prípade naliehavých a nepredvídateľných prác na iných oddeleniach.
• Dodržiavanie pracovnej disciplíny a pracovných predpisov spoločnosti.
• Nastavovanie robotov.
• Riešenie procesných problémov cez QRQC-1.
- Pracovné podmienky:** • Pracovný čas: práca na 12 hod. zmeny
• Práca na zmeny: nepretržitý pracovný režim
• Nočná práca: áno
- Požadované vzdelanie:** • Stredoškolské bez maturity, stredoškolské s maturitou, nadstavbové/vyššie odborné vzdelanie
- Ostatné znalosti:** • Vzdelanie v odbore SOŠ alebo SOU s maturitou technického zamerania
• Microsoft Windows - základy, Microsoft Excel - základy, Microsoft Word - základy
• Vodičský preukaz B
• Počet rokov praxe: 2
- Osobnostné predpoklady a zručnosti:** • prax s prácou vo vstrekolisovni plastov, skúsenosť s riadením lisov a robotov s 3 numerickými osami je výhodou, skúsenosť s údržbou v strojárkej výrobe, znalosť MS Office (Excel, Word, Outlook) na používateľskej úrovni, samostatnosť, zodpovednosť, tímovosť, snaha zlepšovať sa v práci

PREVÁDZKOVÝ ELEKTRIKÁR

- Ponúkaná hrubá mzda:** • Nástupná mzda od 850 EUR/mesiac + 12% variabilná časť.
• Navyšovanie mzdy bude závisieť podľa preukázaných pracovných skúseností.
- Dátum nástupu:** • ihneď
- Pracovný pomer:** • na neurčitú dobu
- Náplň (druh) práce:** • Údržba výrobných strojov a zariadení podľa stanoveného plánu údržby
• Mimoriadna údržba a opravy výrobných zariadení a evidencia vykonanej údržby
• Kooperácia pri tvorbe a úpravách plánu údržby jednotlivých výrobných zariadení
• Spolupráca pri zabezpečovaní prevádzkovej údržby budovy a areálu spoločnosti
- Počet rokov praxe:** • 2
- Pracovné podmienky:** • Pracovný čas: práca na 12 hod. zmeny
• Práca na zmeny: nepretržitý pracovný režim
• Nočná práca: áno
- Požadované vzdelanie:** • Stredoškolské bez maturity, stredoškolské s maturitou, nadstavbové/vyššie odborné vzdelanie
- Ostatné znalosti:** • Vzdelanie v odbore technické, elektrotechnické
• Microsoft Windows - základy, Microsoft Excel - základy, Microsoft Word - základy
• Vodičský preukaz B
- Osobnostné predpoklady a zručnosti:** • prax na podobnej pozícii vo výrobnej spoločnosti, znalosti elektrotechniky, pneumatiky a mechaniky, osvedčenie podľa §22 Vyhľadky č. 508/2009 Z.z., flexibilita
- Ponúkané výhody pre pozície:** • Stravné lístky v hodnote 4,- EUR
• Pracovný pomer na neurčitú dobu
• Motivujúce finančné ohodnotenie
• Možnosť profesijného rastu
• Mzdové zvýhodnenie pri 100 % dochádzke a vernostný bonus
- Miesto výkonu práce:** • Palugyayho 1, 031 01 Liptovský Mikuláš

Kontakt: esk.hr@eurostyle-systems.com, tel.: +421 44 5567 000, 0918 449 725

čujte.sk

**Deň
Svetozára
Hurbana
Vajanského**



www.cujte.sk





Revolučná 11
Liptovský Mikuláš

robotizované pracoviská • dopravníkové systémy

prijme do trvalého pracovného pomeru
zamestnancov na pozíciu

ELEKTROPROGRAMÁTOR

plat: od 1.400 € / mesiac

KONŠTRUKTÉR

plat: od 1.200 € / mesiac



V prípade záujmu kontaktujte p. Líškovú,
Tel: 0903 704 914 • E-mail: automatica@automatica.sk

PONÚKAME PRÁCU VODIČA MEDZINÁRODNEJ KAMIÓNOVEJ DOPRAVY

- Vodičský preukaz sk. C + E
- Jazdí sa len PO – PIA (víkendy voľné) na vozidlach Volvo, Daf a Renault kolečkovým systémom
- celá EU, hlavne DE, HR, CZ, PL, SLO, IT

- **Nástup ihneď**
- **Plat 730€ a ostatné až do 1000€ v čistom**



Tel. 0915 859 676
www.kktransplus.sk

18. januára 1903

prvý transatlantický rádiový prenos.

Výročia a udalosti

inzerujte u nás

ZAMESTNÁM VODIČA MKD

- jazdíme SK-IT-SK
- víkendy voľné
- mzda od 700-1600€ v čistom/mes.
- v závislosti od režimu práce vodiča

t: 0910 886 392

20. januára 1958

Elvis Presley prijal svoj povolávací rozkaz do americkej armády.

Výročia a udalosti

DAŤE O SEBE VEDIET

prezentujte svoju myšlienku
zvyšte povedomie o svojej firme
vyskúšajte si tržby z predaja

0907 673 928, 0908 979 477
liptovsko@regionpress.sk



PRIJEMEME ZAMESTNANCOV
NA PRACOVNÉ POZÍCIE:

Nástupná mzda od 700 €
v závislosti od vzdelania a praxe

- **CNC OPERÁTOR**
- **ELEKTRIKÁR**
- **ÚDRŽBÁR STROJOV**
- **MONTÁŽNIK**
- **ZVÁRAČ**
- **VŔTAČ**
- **OBSLUHA STROJOV**
(SÚSTRUH KLASICKÝ,
FRÉZA KLASICKÁ,
NC VŔTAČKA, HOBLOVKA)

BENEFITY:

- stravné lístky v hodnote 4,- Eur
- príspevok pri životnom jubileu
- mesačný bonus do výšky 150,- Eur (v závislosti od splnenia výrobných plánov firmy)
- 1 deň navyše plateného voľna nad rámec Zákonníka práce
- jednozmenné prevádzka
- firemné akcie
- celozávodná letná a zimná dovolenka
- zabezpečený pitný režim na pracovisku
- možnosť profesijného rastu
- možnosť práce na živnosť



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

✉ miroslava.piecekova@haco.com

☎ 0905 360 433

📄 www.haco.com/sk

NAJADA

Hľadáme šikovné
a zodpovedné upratovačky
a mužov na pomocné práce.
Mzda: 3,50-4,00€/netto.
Práca vhodná aj pre starobné
a invalidné dôchodkyne/cov.
Miesto výkonu práce:
Ružomberok a Lipt. Mikuláš.

Viac info:
0905 535 672
info@najada.sk

**Hľadáme opatrovateľky
na nočné služby
v domácom prostredí
k imobilnej osobe**

Miesto výkonu: Liptovský Ján

Nástup: ihneď

Záujemci volajte: 0918 525 221

Obchody síce musia byť zatvorené,
ale výdajne e-shopov sú stále otvorené.
Pripravili sme preto pre každého
obchodníka možnosť, ako za pár
minút spustiť online predaj a zmeniť
zatvorený obchod na otvorenú výdajňu.

VIAC NA

Oplatisa.sk



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



AKCIA!

PRIPRAVTE SA NA ZÁHRADKÁRSKU SEZÓNU UŽ V ZIME

JEDNODUCHÁ MONTÁŽ MÔŽE BYŤ EŠTE JEDNODUCHŠIA!

OBJEDNAJTE SI SKLENÍK DĹŽKY ASPOŇ 4 METRE DO 21. MARCA 2021. ZÍSKATE **ZADARMO PREDMONTÁŽ POLYKARBONÁTU** NA ČELNÉ STRANY SKLENÍKU, Vďaka čomu Váš NOVÝ SKLENÍK ZLOŽITE NAJNESKÔR DO 2 HODÍN.

SKLENÍK VÁS PRIVEZIEME ZADARMO KAMKOEVEK NA SLOVENSKU

GNOM	1,84 x 1,66 x 2 m	249 EUR	CENA PREDĽŽENIA O 2 m	100 EUR
GRETA	2 x 2 x 2 m	299 EUR	CENA PREDĽŽENIA O 2 m	150 EUR
GLORIA	2,38 x 2 x 2 m	399 EUR	CENA PREDĽŽENIA O 2 m	150 EUR
GENIO	3 x 2 x 2 m	349 EUR	CENA PREDĽŽENIA O 2 m	150 EUR
GARANT	3 x 2 x 2 m	399 EUR	CENA PREDĽŽENIA O 2 m	150 EUR
GULLIVER	3 x 2 x 2 m	429 EUR	CENA PREDĽŽENIA O 2 m	200 EUR
GOLIAŠ	3 x 2 x 2 m	499 EUR	CENA PREDĽŽENIA O 2 m	200 EUR

0948 00 00 50 | sklenik@prozahrada.sk | www.prozahrada.sk

NEZVLÁDATE SPLÁCAŤ SVOJE DLHY?

Prinášame Osobný bankrot ONLINE...

...aké má benefity?

- Ušetrenie** - Nebudete musieť nikam cestovať, ani do našich kancelárií
- Vypĺňanie** - Pri komunikácii s našim špecialistom vybavíte všetko bez zdĺhavých vyplňaní
- Rýchlosť** - Posudok vypracujeme do 7 pracovných dní, rovnako ako aj žiadosť na CPP
- Garancia** - Garantujeme Vám schválenie Osobného bankrotu, na základe posúdenia Vašej finančnej situácie
- Servis** - Sme prví, ktorí Vám oznamujeme správu o tom, že ste oddĺžený

Ozviť sa nám: www.bonato.sk / 0800 221 331

OSOBNÝ BANKROT
ONLINE



BONATO
PRÁVNICKÁ POMOC

PONUKY PRÁCE

ZABEZPEČÍME
A ZAPLATÍME
VÁM
**COVID
TEST**

OSTRAVA
OD 700€ - 900€
NETTO/MESIAC

- OPERÁTOR VÝROBY
- OBSLUHA VZV
- ZVÁRAČ CO2
- možnosť pracovať na živnost
- ubytovanie zabezpečené

HRADEC KRÁLOVÉ
145 Kč/NETTO HODINA

- OPERÁTOR VÝROBY
- ubytovanie zabezpečené

VIAC INFO NA TEL. ČÍSLACH:

0800 500 091 - BEZPLATNÁ LINKA
+420 702 193 121

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

MONTTER

TERASY ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE

Pripravte sa na leto už teraz a využite JARNÉ ZĽAVY



ANTRACIT 7016
HVEĽDÁ 8003
BIELA 9016
HVEĽDÁ 8017

Zvýhodnená cena
na tieto farby



Materiály:
HLINÍK, DREVO

objednavky@montter.sk

PRÍSTREŠKY • TERASY • RÁMOVÉ/BEZRÁMOVÉ ZASKLENIE • TIENENIE NA STRECHY • SKLENENÉ STRECHY • STAVEBNÉ PRÁCE

www.montter.sk • 0919 365 022 **NOVINKA** HLINÍK v DREVODEKORE, ZLATÝ DUB a ORECH

ENVIROTHERM
PROFESIONÁLITA A KVALITA

**FOTOVOLTAICKÁ ELEKTRÁREŇ
3000 W**

- pozostáva z 10 panelov + menič + regulácia na zabránenie prietoku vyrobenej el. energie do siete
- zariadenie na kľúč
- návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3500 kWh

Zvýšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenú elektrinu úplne zadarmo.

€ 2490 Aj na splátky
vrátane montáže 31,66 € mesačne

Ilustračné foto

POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!

Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku. Toto zariadenie si navyše splatíte z ušorených financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

- 3 ploché kolektory
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potrubie
- 300 l bojler v cene
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra
- návratnosť investície 2-3 roky

ZÁRUKA 10 ROKOV OD VÝROBCU

€ 1590 Aj na splátky
vrátane montáže 19,90 € mesačne

ceny sú akciové pri objednávke do 31.01.2021



VIADRUS

- splyňovací kotol na drevo a brikety
- najmodernejší a ekologický liatinový kotol od Viadrusu
- dostupný vo výkonných radách 16, 21, 25, 30 kW
- vysoká účinnosť až 91 %
- nízka spotreba paliva
- vodou chladené pevné rošty



Výkon v kW	Doporučená vykurovacia plocha	Cena bez montáže
16 kW	150 m²	1 €
21 kW	220 m²	35 €
25 kW	290 m²	79 €
30 kW	350 m²	150 €

www.envirotherm.sk • info@envirotherm.sk bezplatná infolinka 0800 909 909, 0951 909 909