

LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 020 domácností

DOM, BYT,
ZÁHRADATéma týždňa
v tomto čísle0907 780 780
www.mikulastaxi.sk

AUTOFÓLIE

Montáž a lepenie
0907 456 227

AUTOSERVIS

www.lmservis.com

Aikido pre deti s rodičmi,
ale aj bez nich

Vážení rodičia a ich zlaté deti,

od 10.8. do konca septembra si môžete prísť vyskúšať cvičenie s prvkami aikida. Hravou formou, jednoduché cviky na rozhýbanie tela a mysle. Zvládne ich každý, len treba trochu chcieť. V našej profi aikido telocvični – ul. kpt. Nálepku 10. Každý utorok a štvrtok 17.00 až 18.00. Vstup 5 € za rodinu.

Info na www.aikidolm.org
tel.: 0910 176 190FAGAN
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.skČISTENIE HROBOV
DOSEKÁVANIE PÍSM

Čistenie: Jednohrob 80€ 45€ Dvojhrob 140€ 65€
Impregnácia, obhliadka a doprava je ZDARMA
Dosekávanie písma priamo na cintoríne:
Do 10 znakov 80€, 11-30 znakov 7€/znak,
30 a viac znakov 6€/znak (dohoda)
Obnova písma: 1,3€ 0,70€/znak.

Do Dušičiek
Stíhame!!Pri objednaní pomníka alebo krycej dosky máte
ČISTENIE A IMPREGNÁCIU HROBU ZDARMA!!S nami vždy viete aká je cena,
ceny sú konečné bez skrytých poplatkov!POMNÍKY, TABUĽKY S MENAMI, KRYCIE DOSKY,
FOTOGRAFIE, VÁZY A SVIETNIKYIng. Miroslav Greisiger www.cisteniehrobu.sk

0940 653 651, 0919 205 521

AKCIA!! Ceny platné pri objednaní do 30.9!

SME TU PRE VÁS UŽ OD ROKU 2014 A MÁME
ZA SEBOU VIAC AKO 9 000 SPOKOJNÝCH
ZÁKAZNÍKOV, STAŇTE SA ĎALŠÍM Z NICH.

ČISTENIE HROBOV

Jednohrob 49€
Dvojhrob 69€
Obnova 0,80€
písma /znakDoprava a
ochranný
náter zdarmawww.cistenie-hrobov.sk

0911 996 087 ☎ 0949 651 250

JESENNÉ ZĽAVY AŽ DO

- na plošný materiál do -30%
- na kovanie do -20%
- na masív -5 -10%

-30%

Akcia trvá do 31.10.2021

Viac informácií na www.vapo-porez.sk, info@vapo-porez.sk
alebo v predajni na Bystrickej ceste 25 v Ružomberku

0918 727 969

PREDÁM
MLÁDKY, MORKY,
BROJEROVÉ KURENCE
0944 842 953
www.hydinashop.skKOSENIE
A KOMPLETNÁ
STAROSTLIVOSŤ
O ZÁHRADU0910 151 611
cena dohodouKuchyne
NA MIERU
ZA GENU AKO Z POĽSKA0902 828 109 | ul. Robotnícka 18 A, MT
(bývalý hutnícky závod)SpineCare®
FYZIOTERAPIA A CHIROPRAXIA

FYZIOTERAPIA

CHIROPAXIA

MASÁŽ

- ✓ rýchla a kvalitná diagnostika
- ✓ športová medicína
- ✓ bolesť chrbta, problémy s platničkami
- ✓ svalové poranenia, zápal šliach a kĺbov
- ✓ rehabilitácia po úrazoch, detská fyzioterapia
- ✓ infúzna terapia, akupunktúra, kraniosakrálna terapia
- ✓ McKenzie terapia, DNS terapia
- ✓ prístrojová terapia - rázová vlna, TR-Therapy, ...
- ✓ masáže - lymfodrenáž, anticelulitídna, klasická, Breussova

www.spinecore.sk • 0911 137 284Štúrova 3520
Lipt. Mikuláš

LIPTOVSKO MIKULÁŠKO-RUŽOMBERSKO

Redakcia: Garbiarska 905
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
liptovsko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:

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

INZERCIA

Andrea Guzyová 0907 673 928
Martina Lehotská 0908 979 477

Distribúcia:
Libuša Nana 0907 702 184
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (35.020 domácností)

pámy týždeň:
Liptovský Mikuláš, Ružomberok,
Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová,
Okolíčné, Palúdzka, Biely Potok,
Černová, Hrboltová, Bešeňová,
Ivachnová, Kalameny, Komjatná,
Likavka, Liptovská Lúžna, Liptovská Osada,
Liptovská Teplá, Liptovské Revúce,
Liptovské Sliače, Lisková, Lúčky,
Ludrová, Štiavnička, Valaská Dubová,
Svošov

nepámy týždeň:
Liptovský Mikuláš, Ružomberok,
Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová,
Okolíčné, Palúdzka, Ilanovo, Ploštín,
Bobrovec, Dúbrava, Gôtovany, Hybe,
Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota,
Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava,
Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján,
Liptovský Ondrej, Ľubelá, Partizánska Ľupča,
Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené,
Uhorská Ves, Vavrišovo, Veterná Poruba,
Vlady, Vlady-Krmeč, Vlašky, Závažná Poruba,
Vázec, Východná, Lipt. 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	86.750	Bratislavsko Východ
BZ	87.350	Bratislavsko Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galanťsko-Saliansko
HC	28.510	Hlohovecko-Sereďsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitriansko
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezinskó
PN	42.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+IL
TT	46.550	Trnavsko
ZM	18.990	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.530	Banskobystricko+BR
KY	29.120	Kysucko=CA+KM
LI	35.020	Liptovsko=LM+RK
LC	30.690	Lučenecko+VK+PT
MT	41.690	Martinskó+TR
OR	36.230	Oravsko=DK+NO+TS
PB	28.230	Považsko=PB+PU
PD	41.340	Prievidsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Žiarsko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardajovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemersko=RV+RS+RA
HU	26.640	Humensko=VI+SV+ML
KE	83.740	Košicko
KS	20.730	Košicko okolie
SL	12.970	Ľubovniansko
MI	29.620	Michalovsko+TV+SO
PP	41.130	Popradsko+KK
PO	48.090	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

Sklamanie sú iskrou života

Každá iskra, ak je v správnom čase na správnom mieste iniciovaná, spôsobí oheň. Sklamania sú iskry, ktoré z nášho života vypaľujú všetko zlé, temné, smutné, všetko, čo by sme už nechceli, aby sa niekedy ešte opakovalo.

Sklamanie medziľudské sú asi najťažšie. Nikto s nimi neráta vopred a už vôbec nie je pripravený na okamih, keď prichádzajú. Iba ak ten, kto ich už zažil veľa. Poznáme sklamanie z eufórie nad novým zamestnaním. Práve tak, ako sklamanie z volieb a z toho, čo po nich v spoločnosti nasleduje.

Tu sa ukazuje sila človeka, ako dokáže „zamávať“ so sklamaním on a nie ono s ním. Sklamanie totiž bolí a nateraz ešte naň nikto nevymyslel nejaké prášky. A ak by ste netušili, tí šťastnejší, o čom píšem, potom ešte na vysvetlenie – sklamanie je pocit duševného rozlodenia, rozčarovania zo zmarenia nejakých nádejí. Býva trpké, bolestné, ale aj ľúbostné. Sklamanie často vyúsťuje do dlhodobého trápenia. Slabší z pocitu sklamanie nezriedka prepadávajú depresiam a to už je chorobný stav.

Berme preto sklamanie iba ako emócie, bez ktorých by bol život príliš

všedný. Ako pocity, ktoré nám signalizujú, že sa máme obrátiť viac k sebe a do seba. Nie egoisticky, to vôbec nie, ale ide o nachádzanie pozitívnych javov v našich životoch a stávanie ich do kontrastu so sklamaniami v nich.

Asi poznáte nádherný Benigniho film, plný pozitívnych emócií – Život je krásny. Po piatich rokoch šťastného manželstva je Guido kvôli svojmu židovskému pôvodu odvečený spolu so synom do koncentračného tábora. Aby pred malým chlapcom zatajil šokujúce okolnosti a uchránil ho pred hrôzami nacizmu, predstiera, že všetko okolo je samotná hra, pripravená k synovým narodeninám. Hra, na konci ktorej na oboch čaká veľká odmena.

Berme život ako hru, s prehrami, výhrami, remízami, často aj sklamanými nádejami. A budme pri jej hraní spokojní, ak nie už šťastní.

Napokon, každé zlo je na niečo dobré, nie? Ozaj, ak pôsobíte sklamanie, všetci vaši blízki sú z toho smutní. Tak načo im to robiť?

Pekný týždeň
vám želá

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNOV

Liptovský Mikuláš
Vladimír Benko

tel: 0905 290 275

e-mail: benkominlm@gmail.com

HĽADÁM CHATU,
CHALUPU,
ALEBO
DOM NA PREDAJ.

☎ 0911 848 411

Najčítanejšie
regionálne
noviny

REGION
PRESS

Salón
Angelique

GÉLOVÉ NECHTY
JAPONSKÁ MANIKÚRA
GÉL - LAK
NA PRÍRODNÉ NECHTY

Prvá návšteva = DARČEK
tričko + magnetka

OBJEDNÁVKY
0907 089 080
PRIOR 3. poschodie

BUKOVÉ RUF
brikety
Dovoz a
vykládka
s hydraulikou
volať od 8:00 do 21:00 hod.
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

175€

POKRÝVAČSKÉ PRÁCE STRIECH 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

ÚNIKY TEPLA?

Cez nezateplený strop
Vám uniká 30-40% tepla.

MÁME PRE VÁS
RIEŠENIE

AXA - PROPERTY®
zatepl'ovacie centrum

0911 313 632
www.axaproperty.sk

kalkulácia a odborné
poradenstvo zdarma

FÚKANÁ IZOLÁCIA



Kúpeľňové štúdio L. Mikuláš

Jesenné zľavy

teraz s grafickým
návrhom kúpeľne zdarma*

Navštívte kúpeľňové štúdio Liptovský Mikuláš
Ul. 1. Mája 4313, tel. +421 907 665 392
a využite aktuálnu akciovú ponuku na nákup.

*Podmienky akcie na www.kupelne-ptacek.sk.



kúpeľne



Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Výkupim motorové vozidlá všetkých značiek, staré, nepojazdné, havarované. T.č.: 0905 505 129

»ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely-SERIÓZNA DOHODA 0908205521

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

»Hľadám na LIPTOVE dom, chalupu na predaj. 0915866670

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Predám používanú streleckú plochu na tréning hokeja, rozmer 2,4 x 5,3 m, tel: 0907 338 848

13 RÔZNE / predaj

»KUPIM HELIGONKU MOŽE BYT AJ POSKODENÁ 0903 317 515

14 RÔZNE / iné

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

Chcete si podať inzerát?

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

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začiatých 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 koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, u zamestnávateľa za skratku novin, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dole. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Zima bude drahšia, no dá sa ušetriť

Už dlhší čas nás médiá informujú o raste cien energií. Nevyhneme sa vyšším platbám ani vo vyúčtovaniach nákladov na domácnosť. Dajú sa však pozitívne ovplyvniť, a to už teraz, vopred.

Najjednoduchšia a pritom nie drahá cesta je v utesnení únikov. Platí to aj pre teplo, aj pre teplú vodu. S vodou je prioritou zastaviť jej odkvapkanie. V prípade teplej vody tak aj znížite vlhkosť vzduchu a tým pádom riziko vytvárania pliesní v byte či v dome.

Unikajúcim teplom treba bojovať na všetkých frontoch. Najmä, ak ide o starý byt či dom, ktorý ešte neprešiel generálkou. Na jeho oknách treba najskôr skontrolovať stav tmelového tesnenia skla k rámu. Na jeho opravu stačí bežný tmel a kuchynský nož, zvládne to aj amatér. Potom, to už platí tak pre okno, ako aj dvere, skontrolujeme tesnosť poriebania pohyblivej časti k pevnej časti. Na detekovanie únikov nám stačí sviečka. Jej plamienok nám spoľahlivo ukáže, ako prúdi vzdušná hmota cez dvere či okná, najmä kadiaľ.

Nápravu môžeme zjednať jednoducho a lacno, prípadne rýchlo a mierne drahšie. Jednoducho, to znamená, že z mäkkej plastovej obalovej fólie si nastriháme pásiky, ktoré buď teplom, alebo lepidlom nalepíme na zapadajúce časti okien či dverí do ich rámov. Mierne drahšia, ale stále finančne zaujima-

vá alternatíva je zakúpiť samolepiace tesnenie. Po takejto „operácii“ však nesmieme v zime zabudnúť na častejšie rýchle jednorazové vetranie, aby sa nám miestnosti príliš „nezaparovali“ a boli primerane odvetrané. Keď sme pri vetraní, robte to naozaj rýchlo, s naplno otvoreným oknom, ale krátko.

Od starých mám poznáme aj ďalšiu pomôcku na zachovanie tepla. Cez moderné okná ani nie, ale cez staré celodrevenné dvere teplo rýchlo uniká. Naši predkovia preto na ne zvnútra dávali ťažké závesy, často z hrubých diek.

Teplo uniká aj cez podlahy, najmä v starších bytoch a domoch, možno sa opláti zväziť použitie rôznych textílií, ktoré napokon pôsobia aj dekoračne.

Je iba na nás, či nebudeme platiť viac, ako je nevyhnutné.



» red

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

• Frézovanie komínov 10€/1m
• Vložkovanie komínov
• Revízie komínov na kolaudáciu
• Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov
• 30% zľava na materiál
Všetko pro Váš komín
kontakt: 0905 742 808



PEKNÁ STRECHA
OPRAVY
VÝMENA
NÁTERY
STRIECH
lacno a kvalitne
tel.: **0908 842 631**

Jadrové vŕtanie
0950 807 618
www.wfanni.sk

ALARMA
SECURITY FULL SERVICES

SECURITY full SERVICES

KAMEROVÉ SYSTÉMY, ALARMY, POŽIARNE SIGNALIZÁCIE
POČÍTAČOVÉ SIETE
BYTOVÉ VIDEOVRÁTNIKY, POHONY BRÁN, ZÁVORY
ELEKTROINŠTALÁCIE

044/3240 540
0904 521 540
0904 446 404

alarma@alarma.sk
www.alarma.sk

ALARMA s.r.o.
Nová 5
Lipt. Mikuláš

STRIEKANÁ IZOLÁCIA KUBIS
CERTIFIKOVANÉ MATERIÁLY
NAJLEPŠIA CENA NA TRHU
0949 392 854
0915 852 256
info.izolacia@gmail.com

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

ZATEPLOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

DACHORAVA

PREDAJ A MONTÁŽ

- STREŠNÝCH KRYTÍN
- TRAPÉZU, ODKVAPOV

ALTÁNKY, PRÍSTREŠKY
NA AUTÁ

likvidácia azbestu

ohýbanie
na mieru

novinka



-25%



SSAB
švédská kvalita
záruka 40 rokov

- pomeranie a
výpočet zdarma
- doprava do
5 prac. dní

Družstevná 511, Nižná

tel: 0910 191 191

e-mail: dachorava@dachorava.sk

KALTRANS

ZABEZPEČUJEME ČERPANIE, ODVOZ
A LIKVIDÁCIE ODPADOVEJ VODY ZO ŽÚMP, SEPTIKOV.

ČERPANIE KALOV ZO SEPTIKOV.
ODČERPÁVANIE, ODVOZ A ZABEZPEČENIE
LIKVIDÁCIE ODPADOVÝCH VÔD ZO ŽÚMP,
SEPTIKOV, BAZÉNOV, KALU ZO ZATOPENÝCH
PRIESTOROV. PREPRAVA - DOVOZ VODY.
SLUŽBY V OKOLÍ LIPTOVA, RUŽOMBERKU
A CELEJ PODTATranskej OBLASTI.

0917 469 359



tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

REALIZUJEME STAVEBNÉ PRÁCE
V INTERIÉRI A EXTERIÉRI

- obklady, dlažby, plávajúce podlahy
- ručné zemné práce
- zámkové dlažby
- kamienkové povrchy
- sadrokartonárske práce
- maliarske a natieračské práce
- zateplovanie
- prírodný, umelý kameň
- výstavba a prestavba bytových jadier a domov
- búracie práce
- elektroinštalačné práce (základný rozsah)

ROZUMNÁ CENA
RÝCHLA REALIZÁCIA

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

MPB&spol s.r.o.

mpb.spol@gmail.com ■ 0917 264 746

www.mpb.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



AKCIA 370€

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

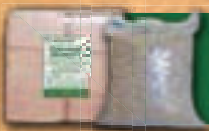
0905 468 802

KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené:
Po - Pia: 9⁰⁰ - 17⁰⁰



REZIVO, DREVENÝ OBKLAD, PALIVÁ



PALIVÁ

- drevené brikety a pelety



ŠPECIÁLNE HRANOLY

- KVH, BSH, OSB DOSKY



DREVENÉ OBKLADY A TERASY



STAVEBNÉ REZIVO



ŠALOVACIE DIELCE



SMREKOVÁ ŠKÁROVKA



LAKY A OLEJE NA DREVO



Prémiové výrobky z dreva
získate v predajniach Kovmax

0905 23 94 00

Ulica SNP č. 1, 033 01 L. Hrádok

0905 64 22 84

Kpt. Nálepku 10, 031 01 L. Mikuláš

www.kovmax.sk

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

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

**ROBÍM KÚPEĽNE,
 OBKLADY, DLAŽBY**
 Bytové jadrá, stierkovanie,
 maľovanie, bezbariérové kúpeľne,
 plávajúce podlahy, dvere+montáž.
 Tel: 0951 387 690

PALIVOVÉ DREVO MÄKKÉ
 METROVICA ŠTIEPANÁ A TRIESKY 25 až 60cm
 0948 095 954 / palivourbarls@gmail.com

KOMINÁRSKE SLUŽBY



REVÍZIE KOMÍNOV
 ★
 ZVÝHODNENÉ CENY
 FRÉZOVANIA A VLOŽKOVANIA
 KOMÍNOV
 ★
 ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA
 ★
 STROJOVÉ ČISTENIE
 ZADECHTOVANÝCH KOMÍNOV

Ľubomír JURČO

☎ 0907 942 270
 ✉ krbyjurco@gmail.com

TOP KVALITA
POZOR!
 99 balíkov
**Smrekové
 brikety**
 RUF drevené, 10kg
160€/paleta
 MOŽNÝ DOVOZ
 lokalita
 Lipt. Hrádok **0908 102 210**

NÁTERY STRIECH

 práce vo výškach
 0917 578 839
 www.altitudo.sk
**REKONŠTRUKCIE
 KOMÍNOV A RÍŇ**

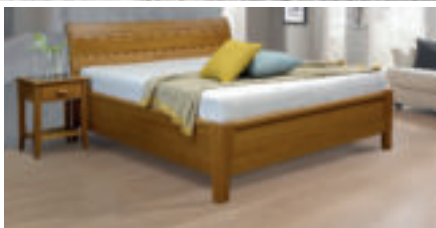
Fines

**SLOVENSKÝ
 NÁBYTOK**



SEDAČKY
 MASÍVNE POSTELE
POHOVKY
 ČALÚNENÉ POSTELE
MATRACE
A ROŠTY

www.fines.sk



PREDAJŇA: KAMENNÉ POLE 4449/3 (RGB LIPTOV), LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

ELEKTRICKÉ PRÍPOJKY NA KĽÚČ - BLESKOZVODY - REVÍZIE - ELEKTRO

www.benel.sk
0948 451 191



- VYSTROJENIE VRTOV
- VSAKOVACIE VRTY
- ÚPRAVA VODY
- INŽINIERSKA GEOLÓGIA A HYDROGEO. PRIESKUM
- VŔTANIE STUDNÍ
- ŠACHTY K VŔTANÝM STUDNIAM

tel.: +421 905 66 33 33 www.vrtanie-studni.eu

PELETY LIPTOV

**KVALITNÉ
SVETLÉ PELETKY A1**

219 € / 1005 kg



Objednajte: 0905 546 999
www.peletyliptov.sk

**Dovoz
ZDARMA**

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE



- hrobové komplety
- náhrobné kamene
- urny, doplnky

www.kamenarstvokm.wbl.sk
kamenarstvo.km@gmail.com

0908 943 475 Marek BOTOŠ

1 hrob od 699 € • 2 hrob od 1 399 € • pomník od 199 €



ZÁHRADNÝ SERVIS

KOMPLET SLUŽBY PRE VAŠU ZÁHRADU V LIPT. MIKULÁŠI A OKOLÍ

- ✱ starostlivosť o trávnik ✱
- ✱ kosenie, vertikulácia, hnojenie ... ✱
- ✱ strihnanie živých plotov a krov ✱
- ✱ zakladanie nových záhrad, 3D vizualizácia ✱

0908 850 636 www.zahradyliptov.sk

STRIKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m²
 pur penou, hrúbka 20 cm

0,58 €/m² hrúbka 1 cm

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

STAVEBNÉ PRÁCE

tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY

**MONTÁŽ
SADROKARTÓNU
9,50€/m²**

**ZATEPLOVANIE
rodinných domov**

**IZOLÁCIA
PODKROVIA**
 tel: +48
665 719 051



Partner firmy
Stavpoč Jendrol'

**LETNÁ
AKCIA**

omietky
pucovka
od 5,05€
 s materiálom



Pila na Šmýkanci s.r.o.

Kráľova Lehota

- Rezivo - krovy
- Tatranský obklad
- Palubovka (dlážkovica)
- Vonkajší obklad
- Stolárske sušené rezivo



tel/fax: 044/5221 337, mob: 0907 135 755
e-mail: info@pilasmykanec.sk



kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

RUŽOMBEROK 0907 840 778

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

Spisujeme objednávky bez finančnej zálohy.



- BAROVÉ PULTY
- KRBY A SCHODY
- ŽULOVÉ DLAŽBY
- OBKLADY BUDOV
- KUCHYNSKÉ LINKY
- PARAPETNÉ DOSKY

STAVEBNÉ PRÁCE

- rekonštrukcie starých nehnuteľností
- prerábky bytových jadier
- montáž sadrokartónov, omietky
- pokládka dlažieb, maliarske práce

Andrej Petrik **0908 383 403**

STAVEBNÉ PRÁCE

rekonštrukcie domov, bytov
 obklady • dlažby
 maľovky • pláv. podlahy
 zámkové dlažby

0940 353 567

PALIVOVÉ DREVO

KVALITNÉ, BEZ HNILOBY

0903 526 394

info: pondelok-piatok
 od 8:00 hod.-15.00 hod.

**VÝHODNÉ
CENY !!!**

AUTOCHOM S.R.O., REVOLUČNÁ 8, LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

super
LIDL
ceny

od pondelka 20. 9.

U nás si nemusíte
vyberať medzi
čerstvosťou,
kvalitou a cenou.



10 kg



Konzumné zemiaky

- varný typ B - prílohové
- neprané

10 kg

balenie

3.39

• (1 kg = 0,34)



Kuracie
prsne
rezne

chladiené

cena za 1 kg

-32%

5.59

3.79



-40%

0.59

0.35

Šalátové uhorky



**Jogurtový
nápoj**

- rôzne druhy

chladiené

1500 g

1.99

• (1 kg = 1,33)



Actimel

- rôzne druhy

chladiené

12 x 100 g

1200 g

2.99

• (1 kg = 2,49)



Mlieko

- 3,5 % tuku

Supercena

1 l

0.55



**Smotanová
nátierka**

- rôzne druhy

chladiené

250 g

0.99

• (1 kg = 3,96)



**Balkánsky
syr**

3 x 200 g

3 x 200 g

600 g

2.99

• (1 kg = 4,98)



***Zlata osťera z najnižšej bežnej predajnej ceny, s. j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 7. 9. 2021.

Posledná ponuka platí od 20. 9. do 26. 9. 2021 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

od pondelka
20. septembra

Mleté bravčové mäso

chladené

Supercena

1 kg balenie

3.19

Treska v majonéze
Exklusiv

v ponuke aj Treska
v majonéze 400 g za 1,79 €

400 g

-20%

2.39
• (1 kg = 5,98)

Vysočina



805 g

Vysočina

3.99
• (1 kg = 4,96)

Jahňacie
pliecko

Supercena

cena za 100 g

0.99

**10 KG + 1 KG
zdarma**



Suché
krmivo
pre psy

11 kg

7.99
• (1 kg = 0,73)



Pepsi/
Pepsi
Black/
7UP/
Mirinda

2,5 l

0.79
• (1 l = 0,32)



Nitran/Paprikáš
+ krájaný

120 g

0.89
• (100 g = 0,74)

72 FAMILY PACK

Persil
DUO-CAPS

Persil
DuoCaps

up to
30
days of
FRESHNESS

-55%

12.99
• (1 pranie = 0,38)

Ponuka tovaru platí od 20. 9. do 26. 9. 2021 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

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



Drahota

Ľudia si začínajú všimnúť zdražovanie. Nie o pár percent, ale o desiatky. Videli sme to už pred vyše rokom, keď sa začali spomaľovať a zdražovať do- dávky z Číny.

Dodacie termíny súčiastok na bicykle narástli na vyše roka a ich ceny sa zvýšili o desiatky percent. V desiatkach percent rástli aj ceny ocele, plastov, dreva a ďalších vecí. Prepravcovia nestačia vracat prázdne kontajnery do Ázie a ich cena je sedemnásobná. Výrobcovia už cenu ani neriešia, pretože všetko chýba – materiál pre výrobu, stavebné komponenty, súčiastky, čipy, všetko... O príčinách tohto stavu diskutujú odborníci. Niektorí hovoria o Číne, ktorá zvýšila svoju produkciu a spotrebu, skupuje a hromadí strategické suroviny a materiály. Ďalší spomínajú problémy s covidom, zatvorené fabriky, požiare a iné dôvody. Hovorí sa aj o špekuláciách a dohodách veľkých svetových hráčov. Výsledok je rovnaký – obrovský rast cien všetkého okolo nás. Nedostatok spôsobuje ďalšie zvyšovanie dopytu a cien. Následne sa ľudia domáhajú vyšších plátov a inflácia špirála sa roztáča. Hodnota peňazí klesá.

Tento vývoj nám prináša niekoľko poučení. Nemali by sme zbytočne vy-

hadzovať toľko vecí, znovu ich vyrábať a ničiť tak prírodu. Mali by sme predlžovať životnosť výrobkov, opravovať, repasovať a recyklovať ich tak, ako to robili naši starí otcovia. Vážme si viac prírodné zdroje a ľudskú prácu a neplytvajme nimi. Nemali by sme podporovať neustály rast spotreby a produkcie a dať svoje projekty do súladu s prírodou. Všade sa rozpráva o digitalizácii. Mladí chcú študovať digitálne technológie, firmy budujú digitálne systémy, politici hovoria a digitálnej krajine. Počas covidu sa zvýšili požiadavky na kapacity počítačových serverov a sietí. Elektromobily potrebujú viac čipov a digitálnych systémov ako tradičné automobily. A tak sa dnes mesiace čaká na nové auto alebo stroj – lebo chýbajú čipy, ktorých hlavné výrobné fabriky sú v Ázii. Čína skupuje suroviny na ich výrobu. Najbohatšie firmy sveta budujú digitálne siete na predaj výrobkov. A nemajú čo predávať. Ešte nevynašli digitálnu pšenicu, drevo alebo železo.



» Ján Košťuriak

22. septembra 1818

bulou rímskeho pápeža Pia VII. Relata Semper bola kanonicky zriadená **Prešovská eparchia**

Výročia a udalosti

BITU FLEX s.r.o.
OBNOVA PLECHOVEJ a ETERNITOVEJ STRECHY

- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- nízka hmotnosť
- vysoká životnosť

AKCIOVÁ ZĽAVA PRE SENIOROV

- 25 rokov záruka a dlhoročné skúsenosti
 - zameranie zdarma
 - bez zálohy
 - kvalitný taliansky materiál zn. Index

0950 266 604

Bituflexroznava@gmail.com

DVERE VCHODOVÉ
 www.vchodove-dvere.sk **0917 678 746**

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

ZÁRUČNÝ a POZÁRUČNÝ SERVIS

od 299,- + montáž

BESTRENT

PRENÁJOM MECHANIZÁCIE AJ S OBSLUHOU!

POŽIČOVNA NÁRADIA BESTRENT UŽ AJ V STAVMAT STAVEBNINY

V NAŠEJ PONUKE NÁJDETE:

- vibračné nohy, dosky a valce
- rýpadlonakladače, minirýpadlá
- elektrocentrály, osvetľovacie veže
- kompresory, miešačky, rezačky
- ručné náradie, záhradná technika
- čerpadlá - odvodňovacie, kalové
- zväzky, meracie prístroje
- pracovné plošiny, lešenia
- zariadenia staveniska

+421 915 761 241 BYSTRICKÁ CESTA 68, RUŽOMBEROK
 +421 901 751 528 OKOLIČIANSKA 67/471, LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ WWW.BESTRENT.SK

čujte.sk

Ochrana pred črevnými nákazami

www.cujte.sk



**Gejdos
Ján**

www.gejdos-jan.sk

0918 525 621

**ZEMNÉ, VÝKOPOVÁ, BÚRACIE PRÁCE
DOVOZ PIESKU A STAVEBNÉHO MATERIÁLU**

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA**

KOMÍNOV

+ REVÍZNA SPRÁVA
A CERTIFIKÁT V CENE

**CENA
od 15 €/m**

**ZĽAVA
na materiál
30 %**

**oddechtovanie komínov
KOMINÁRSTVO DUBOVEC**

☎ 0914 276 111

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**

**FRÉZOVANIE
od 15€/bm**

**REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV**

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

**ZĽAVA
na materiál 30%**

• PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASŤÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

Výročia a udalosti

24. septembra 1046

počas tzv. pohanského povstania v Uhorsku **boli umučení biskupi Gerard a Buldus a smrteľne zranený bol nitriansky biskup Bystrík**, ktorý zraneniam podľahol 26. septembra 1046

PROFESIONÁLI V REALITÁCH

HÁLOREALITY
CELOSLOVENSKÁ REALITNÁ KANCELÁRIA



**KÁVOVAR
AKO DARČEK**

Ku každej výhradnej zmluve
na predaj nehnuteľnosti

**VY ZAVOLÁTE,
MY PREDÁME**



viac info na www.haloreality.sk/hlavna

0944 51 50 56

ŠTÚROVA 17, LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

Výročia a udalosti
20. septembra 1633
Galileo Galilei bol súdený inkvizíciou

Výročia a udalosti
21. septembra 1937
bol vydaný román J. R. R. Tolkiena Hobbit



Obec Liptovský Peter

vyhlasuje obchodnú verejnú súťaž v zmysle § 9a ods. 1 písm. a/ zák. SNR č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov s použitím § 281 a nasl. Obchodného zákonníka na podávanie najvhodnejšieho návrhu na uzatvorenie kúpnej zmluvy na predaj nehnuteľného majetku obce:

Pozemky KNC parc. č. 609, výmera 67 m², zastavaná plocha a nádvorie, KNC parc. č. 610, výmera 54 m², zastavaná plocha a nádvorie, KNC parc. č. 612, výmera 72 m², zastavaná plocha a nádvorie, KNC parc. č. 613, výmera 68 m², záhrada, KNC parc. č. 615, výmera 32 m², zastavaná plocha a nádvorie, KNC parc. č. 616, výmera 31 m², zastavaná plocha a nádvorie, KNC parc. č. 617, výmera 160 m², záhrada, KNC parc. č. 618, výmera 154 m², záhrada, KNC parc. č. 611, výmera 142 m², zastavaná plocha a nádvorie, KNC parc. č. 614, výmera 221 m², zastavaná plocha a nádvorie, KNC parc. č. 625, výmera 18 m², záhrada, KNC parc. č. 627, výmera 50 m², zastavaná plocha a nádvorie, KNC parc. č. 629, výmera 40 m², zastavaná plocha a nádvorie, KNC parc. č. 631, výmera 88 m², zastavaná plocha a nádvorie, KNE parc. č. 106/3, výmera 297 m², zastavaná plocha a nádvorie, KNE parc. č. 106/9, výmera 148 m², záhrada.

Minimálna požadovaná cena, za ktorú sa nehnuteľná vec ponúka na predaj je 20 500,- EUR. Bližšie informácie o podmienkach obchodnej verejnej súťaže sú uverejnené v úradnej tabuli a na internetovej stránke obce Liptovský Peter.

Bližšie informácie o predmete a podmienkach obchodnej verejnej súťaže poskytne starostka obce na tel. čísle **0907086283**, e-mail: papajova@liptovskypeter.sk.

Cenovú ponuku treba predložiť v podateľni obce, resp. zaslať poštou na adresu vyhlasovateľa **do 15. 10. 2021 do 12,00 hod.** v zalepenej obálke označenej heslom NEOTVÁRAŤ – NÁVRH NA ODKÚPENIE NEHNUTEĽNOSTÍ - POZEMKY ZAPÍSANÉ NA LISTE VLASTNÍCTVA č. 274 A 431



Školská 10, Liptovský Mikuláš

Ponúkame do prenájmu kancelárske priestory v Liptovskom Mikuláši:

• **Priemyselná ulica**

- 3 kancelárie o výmere 12,5 m² a 25 m²
- 1 kancelária 106 m² s osobitným sociálnym zariadením

• **Školská ulica**

- v atraktívnom prostredí blízko centra mesta
- 1 kancelária 38 m²

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

telink@telink.sk

044/551 40 10, 0903 703 462



Obec Liptovský Peter

vyhlasuje obchodnú verejnú súťaž v zmysle § 9a ods. 1 písm. a/ zák. SNR č. 138/1991 Zb. o majetku obcí v znení neskorších predpisov s použitím § 281 a nasl. Obchodného zákonníka na podávanie najvhodnejšieho návrhu na uzatvorenie kúpnej zmluvy na predaj nehnuteľného majetku obce:

Rodinný dom s. č. 44, postavený na CKN parc. č. 636 s prísl. hospodárskou budovou postavenou na CKN parc. č. 639 v obci Liptovský Peter spolu s pozemkami CKN parc. č. 636, výmera 99 m², zastavaná plocha a nádvorie a CKN parc. č. 639, výmera 38 m², zastavaná plocha a nádvorie a

Rodinný dom s. č. 46, postavený na CKN parc. č. 660 s prísl. hospodárskou budovou postavenou na CKN parc. č. 657 v obci Liptovský Peter, spolu s pozemkami CKN parc. č. 657, výmera 125 m², na ktorom sa nachádza stavba hospodárskej budovy, CKN parc. č. 659, výmera 120 m², ktorý predstavuje záhradu, CKN parc. č. 660, výmera 129 m², na ktorom je stavba rod. domu s. č. 46, CKN parc. č. 653, výmera 225 m², ktorý predstavuje záhradu. Ďalej je predmetom verejnej obchodnej súťaže aj predaj spoluvlastníckeho podielu v rozsahu o veľkosti 1/6-ina vo vzťahu k celku z pozemku predstavujúceho spoločný dvor, vedeného ako CKN parc. č. 645, výmera 361 m², zastavaná plocha a nádvorie.

Minimálna požadovaná cena, za ktorú sa nehnuteľné veci ponúkajú na predaj je 36 000,- EUR. Bližšie informácie o podmienkach obchodnej verejnej súťaže sú uverejnené v úradnej tabuli a na internetovej stránke obce Liptovský Peter.

Bližšie informácie o predmete a podmienkach obchodnej verejnej súťaže poskytne starostka obce na tel. čísle **0907086283**, e-mail: papajova@liptovskypeter.sk.

Cenovú ponuku treba predložiť v podateľni obce, resp. zaslať poštou na adresu vyhlasovateľa **do 15. 10. 2021 do 12,00 hod.** v zalepenej obálke označenej heslom NEOTVÁRAŤ – NÁVRH NA ODKÚPENIE NEHNUTEĽNOSTÍ – DOM S.Č. 44 S POZEMKAMI A DOM S.Č. 46 S POZEMKAMI

OBNOVA STRIECH

- ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
- PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEL

RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK

BEZ DEMONTÁŽE!

SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY

BITÚMENOVOU LEPENKOU

- zameranie • odborné poradenstvo
- cenová kalkulácia na mieste **ZADARMO !!!**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

Slovenská firma

NAJLEPŠIA CENA NA TRHU už 10 rokov

NON STOP linka 0944 720 932

- ZÁRUKA MIN. 25 ROKOV
- NAJLEPŠIA CENA
- ŽIADNA ZÁLOHA
- PRVOTRIEDNA KVALITA

obnova plochých striech technológiou **COPERNIT**
záruka minimálne 25 rokov

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY

OCĽOVÉ DYMODY

FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Tel: 0948 267 814

kaminsro.sk kaminsro@kaminsro.sk

SLUŽBY

- **3D ZÁŽITKOVÉ MERANIE ZRAKU**
- **EYEZEN - úľavové šošovky na počítač**
- **Zábrus skladových šošoviek do hodiny**
- **Servis okuliarov zakúpených u nás - ZADARMO**

vyšetrenie bez dlhého čakania

VÝPREDAJ SLNEČNÝCH OKULIAROV

Zľavy do 20% Platí do vypredania zásob.

OTVÁRACIA DOBA
PON - ŠTV **8:30 – 17:00**
PIA **8:30 – 16:30**
SO - NE **ZATVORENÉ**
TELEFÓN **0918 756 813**

ČAKÁME VÁS
NOVÁ BUDOVA LIVE CENTER
vedľa daňového úradu
M. MARTINČEKA 4701/2, L. MIKULÁŠ
E-MAIL info@adamoptik.sk

CBD pomáha zbaviť sa úzkostí

Buchot srdca, stuhnuté svaly, tlak na hrudi. Stav, kedy telo zostáva paralyzované a realita je skreslená, pretože namiesto celostnej perspektívy vnímame len jej útržky. Konštruktívne myslenie sa mení na unáhľené, mnohokrát dochádza k úplnému zahmleniu mysle. Aj takto sa prejavuje úzkosť alebo anxieta, ktorou podľa Svetovej zdravotníckej organizácie na svete trpí aspoň jedna osoba z trinástich. Na Slovensku sa v roku 2017 na úzkostnú poruchu liečilo až 60 000 ľudí.

Hoci spôsoby, ako sa s ňou vyrovnáť sú rôzne, podľa konkrétneho prípadu, vedci potvrdili, že pomôcť so zmiernením anxiety nám môže aj CBD, ktoré sa najčastejšie užíva vo forme olejov.

Hranice úzkosti

Americká psychologická asociácia úzkosť definuje ako pocit napätia, obáv a fyzických prejavov. Tie zahŕňajú napríklad sucho v ústach, potenie, zrýchlený pulz či problémy s trávením. Ľudstvu je tento neuduh známy už odpradáva. Lekári v starovekom Grécku ju odlišili od melanchólie či smútku, navrhli dokonca techniky na jej zmiernenie. Dnes o úzkosti počuť často najmä v západnej hemisfere, kde sa ľudia čoraz viac starajú o mentálne zdravie.

Úzkosť je pritom prirodzenou ľudskou emóciou a do určitej miery ju prežíva každý z nás, telo ju napríklad využíva preventívne, v prípade nebezpečia. Spozornieť však treba, keď úzkosť začne výrazne ovplyvňovať náš život. Ak sa neustále strachujeme aj v bezstresových

situáciách a našu myseľ okupujú často iracionálne a nekontrolovateľné obavy, môže ísť o chronickú neurotickú poruchu, ktorá často spôsobuje pridružené ochorenia.

Foto: freepik / jcomp

Ako CBD pôsobí na úzkosť

Pri liečbe úzkosti je dôležité dostať sa ku koreňu problému, napríklad cez psychoterapiu či meditáciu. Účinné však môžu byť aj prírodné liečivá, ktoré organizmus upokoja. V súčasnosti si čoraz viac ľudí pochvaľuje efekt látky kanabidiol (CBD), ktorá sa získava z kopy satej.

Pomoc pri boji s úzkosťami patrí medzi najbežnejšie spôsoby využitia CBD. Vďaka jej netoxickým a nenávykovým vlastnostiam je táto látka mnohokrát efektívnym doplnkom k farmaceutickým liekom, v prípade menej závažných porúch ich môže aj nahradiť. Hoci efekty CBD na ľudský organizmus vedci stále skúmajú, viacero štúdií túto tézu potvrdzuje.

Podľa výskumu pre vedecký žurnál Neurotherapeutics z roku 2015 pôsobí CBD proti

rôznym typom úzkosti. Patrí k nim napríklad generalizovaná úzkosť, sociálna fobia či panická porucha. Štúdia pre Journal of Psychopharmacology z roku 2011 porovnávala vplyv placebo a CBD na sociálnu úzkosť a jej základné mechanizmy v mozgu. Oproti placebo, CBD výrazne znížilo hladinu sociálnej fobie vďaka jeho účinku priamo na konkrétnych miestach v mozgu.

Posttraumatická stresová porucha

K poruchám úzkosti patrí aj PTSD – posttraumatická stresová porucha. Výskum z roku 2019 pre Journal of Alternative and Complementary Medicine zaznamenal dopad CBD na jedenásť pacientov s týmto problémom. Pacienti užívali CBD ústne počas ôsmich týždňov. Až 91% z nich cítilo úľavu od úzkosti. Skúmaní ľudia tiež cítili, že sa im obmedzili nočné mory a prehrávanie negatívnych myšlienok v hlave. Magazín Business Insider zas zverejnil výpoveď užívateľky CBD, ktorá registrovala zlepšený spánok a pokojnejšie reakcie na okolnosti, ktoré ju bežne sužovali. „Hoci som počas noci nebola úplne bez stresu, po týždni užívania CBD oleja – približne šesť až osem kvapiek dvakrát denne – úzkosť opadla a cítila som sa uvoľnenejšie.“

Nájsť optimálnu dávku, ktorá uvoľní telo a myseľ, je individuálne a mnohokrát to vyžaduje experimentovanie. Do určitej miery si ho možno dovoliť, keďže CBD je prírodná látka s malým množstvom vedľajších účinkov. Pokiaľ máte s CBD olejom málo skúseností, začnite s nižšou dávkou, postupne ju zvyšujte, kým nenájdete tú správnu. »red.

5% CBD olej 31,50 EUR

10% CBD olej 45,90 EUR

20% CBD olej 63,00 EUR

CBD BIO KONOPNÉ OLEJE si môžete objednať na:

www.cbdexpert.sk

Ak sa chcete stať predajcom aj Vy, kontaktujte nás a získajte zaujímavé podmienky

+421 904 552 345
objednavky@cbdexpert.sk

Možnosť predaja osobne aj na predajni.

**FRÉZOVANIE
A VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvé komíny
Rekonštrukcie komínov



tel: 0907 265 361

86-0006

18. septembra **Výročia a udalosti**

Židia v tento deň slávia **sviatok Roš ha-ša-
na, príchod nového roka 5781**

čujte.sk



Cena plastov
je sporná

www.cujte.sk

čujte.sk

Zasadte
si muchovník

www.cujte.sk



**PRIJMEME
UPRATOVAČKU**

na upratovanie
bankových priestorov
v Ružomberku

1 hod. pondelok - piatok

Odmena 110 EUR/ mesiac.

0905 583 824

28-337

Oblíbený zber jablík v ČR
Ubytovanie a doprava zdarma!

Dobrá, oblíbená brigáda a dobrý zárobok!
Priemerný čistý zárobok pracovníka **1220 Kč/deň**
(cca 45 €) a **VIAC**, t.j cca **54.000 Kč čistého/2
mesiace** (výplata v hotovosti). Hľadáme prednos-
tne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Práca trvá
podľa výberu strediska 4 - 6 týždňov alebo
dohodou. Prac. zmena 10 hod., **pracuje sa na
úkol!** Strava za symbolický príspevok, alebo
poskytujeme stravné. Zálohy každý týždeň.
Nástupy od cca **24.9.2021**.



Jobbees

Viac na 0948 944 782 (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť). Jobbees.

08-01137

arriva

**Rád šoféruješ?
Pridaj sa k nám!**

Hľadáme vodičov a vodičky

1230 €*
priemerná
hrubá mzda

Mzdové ohodnotenie:
1 230 € priemerná hrubá mzda
(* platí pre spoločnosť ARRIVA Liorbus, a.s.)

Požadujeme:

- vodičský preukaz sk. D
- kvalifikačnú kartu vodiča
- zdravotnú a psychickú spôsobilosť
- prijemné vystupovanie
- zodpovednosť a spoľahlivosť
- odolnosť voči stresu

Ponúkame:

- prácu v stabilnej nadnárodnej spoločnosti
- zľavnené cestovné aj pre rodinných príslušníkov
- príspevok na doplnkové dôchodkové sporenie
- finančné odmeny pri jubileách
- zamestnanecké benefity
- zabezpečený dôchodok

Námestovo
Dolný Kubín
Liptovský Mikuláš

Kontaktujte nás:
☎ sekretariat.rk@arriva.sk
☎ +421 44 4314 629, +421 907 173 324
🌐 www.arriva.sk

14-0163

HĽADÁME NOVÝCH KOLEGOV DO VÝROBY

**Operátor/-ka montáže káblov a osádzania
súčiastok do dosiek plošných spojov**

Čo od Vás očakávame:

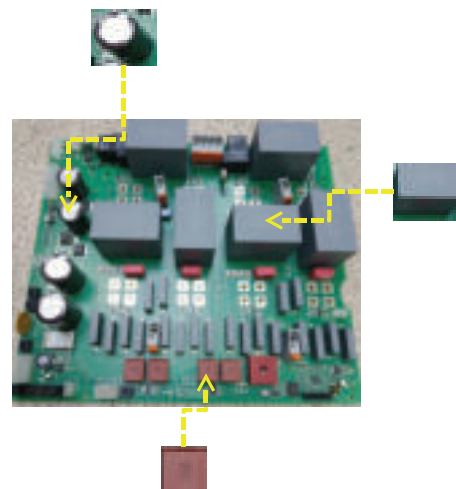
- ✓ SŠ, SOU (výučný list)
- ✓ manuálnu zručnosť
- ✓ zodpovedný prístup k práci a spoľahlivosť
- ✓ ochota pracovať na II. zmeny

Čo Vám ponúkame:

- ✓ práca na hlavný pracovný pomer
- ✓ práca v čistom prostredí a v sede
- ✓ mzdové podmienky (brutto)
3,82 - 5,00 Eur /hod. + variabilná zložka mzdy 20 %
- ✓ benefity nad rámec Zákonníka práce
- ✓ možnosť zmluvy na dobu neurčitú
- ✓ odborné zaškolenie

**PONÚKAME
NÁBOROVÝ BONUS
800 €***

* zamestnaným
(pri podpise
zmluvy) v prvej
výplate
* voľným na trhu
práce 50% + 50%
po odpracovaní
3 m. + 3m.



Životopisy zasielajte na e-mail: hrslovakia@svi.sk
alebo na adresu: **SVI Slovakia s.r.o.**, Vyšné fabriky 739,
03301 Liptovský Hrádok. Tel. kontakt: **044/5202522**

Objektivita na vyučovaní

Zijeme dnes obdobie, keď sa dejú veci, ktoré nás hnevajú. Tento hnev mnohí odbúrávajú tak, že sa vyjadrujú. Pribudlo mnoho blogov, komentárov, statusov, videoblogov, pretože ľudia veria, že tak môžu niečo zmeniť.

Sám sa vyjadrujem najmä k témam školstva. Záleží mi na tom, aby sa o škole - základe spoločnosti - verejne a podrobne hovorilo. Aj preto publikujem a dávam vyjadrenia médiám. I ja verím, že sa takto môžu veci meniť.

V poslednom čase sa venujem aj nelogickým opatreniam, ktoré majú predísť epidémii. Odporcovia týchto opatrení schytávajú od „názorových teroristov“ nenávistné útoky zasahujúce až do osobnej integrity. Nie je to síce neobvyčajný jav, nenávisť u Slovákov pod vplyvom politiky bujnie mnohé roky. Sám niečo podobné zažívam, keďže mám vlastný a nezávislý názor.

Netreba zabúdať, že učiteľ je aj občan, ktorý má svoje súkromie a má právo na akýkoľvek názor, ak nie je nelegálny. Stačí, že denne myslí na svojich žiakov, kontroluje svoje správanie, no uprieť mu právo na svetonázor hraničí s ľudskými právami. Podstatné je, aby svoje presvedčenia neprezentoval pred žiakmi, najmä ak ide o politické preferencie alebo kontroverzné témy. V rámci vyučovania ma žiaci podnietili diskutovať o rôznych témach: o men-

šinách, sexualite, protipandemických opatreniach, o fungovaní politiky, o školstve, náboženstve a pod. Na všetky tieto okruhy mám jasný, niekedy nekompromisný názor. Uvedomujem si však, že stojím pred žiakmi, ktorí potrebujú poznať vyvážený, komplexný a viaczdrojový postoj. Ani mi nenapadlo vnucovať im svoje preferencie. Samozrejme, ak chceli počuť môj názor a išlo o bežnú tému, povedal som im ho. Ale zotrvávam na diskurze náhľadov a poznania, aby si žiaci v procese dospievania vytvorili svoj postoj. Na tvárach žiakov často vidím, že môj objektivizujúci postoj oceňujú, dokonca ma pochvália, že im nič nevnučujem. Takže, moji nepriatelia, nie som taký úbohý, aby som žiakov ovplyvňoval sebou. Isto, tvrdo bojujem proti drogám, násiliu, rasizmu, nenávisti, tu som rázny a nekompromisný.

Obávam sa však, že mnoho kolegov nedokáže zachovať v triede objektivitu. Z rôznych strán počúvame, akými spôsobmi sa až totalitným spôsobom uzurpuje v triede jediný správny názor, ten učiteľský. Takéto konanie je nebezpečné, ba dovoľím si povedať, že aj ono je brzdou reformných úsilí v školstve. Brzdou je však aj očakávanie, že pedagógovia budú v škole i v súkromí šíriť jediný „správny“ názor.

» **PhDr. Ján Papuga, PhD.**
pedagóg



PRE RADOSŤ Z BEŽNÝCH DNI



19 ROKOV NA TRHU

SCHODOLEZY, STOLIČKOVÉ VÝŤAHY, PLOŠINY A STROPNÉ ZDVIHÁKY PRE IMOBILNÉ OSOBY



Príspevok od štátu pre ŤZP osoby až do 95% z hodnoty zariadenia.
Pomôžeme vám s jeho vybavením.



U NÁS MÁTE BEZPLATNÚ návštevu, zameranie a návrh bezbariérového riešenia v rámci celej SR úplne zadarmo.

bezplatnú infolinku: **0800 199 060**
e-mail: velcon@velcon.sk

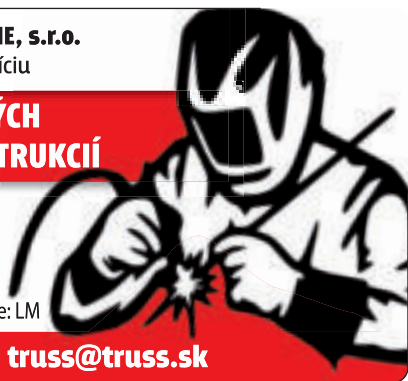
www.velcon.sk

Firma **HLINÍKOVÉ KONŠTRUKCIE, s.r.o.**
príjme pracovníkov na pozíciu

ZVÁRAČ HLINÍKOVÝCH PRIEHRADOVÝCH KONŠTRUKCIÍ

- Prax nie je nutná, zaučíme, zaškolíme a pomôžeme získať zvaračský preukaz.
- Plat (brutto) 1.000-1.300€ (v závislosti od výkonu).
- Nástup: 09.2021 / Miesto výkonu práce: LM

Kontakt: **0917 852 440 • truss@truss.sk**



Revolučná 11
Liptovský Mikuláš

ROBOTIZOVANÉ PRACOVISKÁ • DOPRAVNÍKOVÉ SYSTÉMY

príjme do trvalého pracovného pomeru zamestnancov na pozície

• STROJNÝ ZÁMOČNÍK - ZVÁRAČ

plat od 7,10 EUR/hodina

• ELEKTROMONTÁŽNIK

plat od 8,00 EUR/hodina



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



PRIJMEME ZAMESTNANCOV NA PRACOVNÉ POZÍCIE:

- LAKOVAČ
- MONTÁŽNIK
- KONTROLÓR NA LINKE STROJOV
- ŠPECIALISTA Zoradovač strojov
- ZVÁRAČ
- ŠPECIALISTA HYDRAULIKY
- OBSLUHA STROJOV (Sústruh klasický, Fréza klasická, NC vrtačka, Hobľovka)
- CNC OPERÁTOR



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

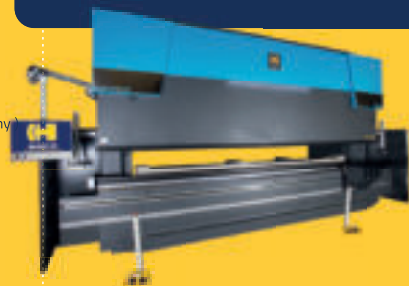
✉ miroslava.piacekova@lsp-haco.com

☎ 0905 360 433

➤ www.haco.com/sk

BENEFITY:

- náborový bonus do 500,- EUR
- 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
- jednozmenná prevádzka
- firemné akcie
- celozávodná letná a zimná dovolenka
- zabezpečený pitný režim na pracovisku
- možnosť profesijného rastu
- možnosť práce na živnosť



Nástupná mzda od 740 € v závislosti od vzdelania a praxe



Výroba plastových komponentov pre automobilový priemysel

Ponúkame voľné pracovné miesto na pozíciu:

OPERÁTOR VO VÝROBE

Miesto výkonu práce:

Palugyayho 1, 031 01 Liptovský Mikuláš

Ponúkaná hrubá mzda:

- Nástupná mzda 640,- EUR + 12% variabilná zložka (brutto), po troch mesiacoch 660,- EUR + 12 % variabilná zložka (brutto). Ďalšie navýšenie mzdy podľa odpracovaných mesiacov.

Dátum nástupu:

Ihneď

Pracovný pomer:

Pracovný pomer na neurčitú dobu

Náplň (druh) práce:

Vizuálna kontrola, montáž, balenie plastových výliskov.

Pracovné miesto vhodné aj pre:

Absolventa

Pracovné podmienky:

- **Pracovný čas:** práca na 12 hod. zmeny
- **Práca na zmeny:** 12 hod. zmeny pondelok-piatok (denná/nočná)
- **Nočná práca:** áno

Ponúkané výhody:

- 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

Požadované vzdelanie:

Nižšie stredné odborné vzdelanie

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

Prijmeme
do zamestnania
STROJNÍKA
na bager
plat 1000 € + prémie
0905 501 318

PRIJMEME
AUTOŽERIAVNIKA
na práce v Ružomberku
a okolí, aj brigádnik
a dôchodca
Mzda 1300 €
0903 804 595

PONÚKAM PRACOVNÚ
POZÍCIU PRE
ŠIKOVNÝCH ĽUDÍ
NA PRIVYROBENIE
podmienka vek nad 18 rokov
prac. pohovor objednať na
0907 089 080

RAKÚSKO
PRÁCA
V GASTRONÓMII
 +43 660 399 3736
stanleycekan@yahoo.com

Firma Grosse - Vehne Transport Slovakia s.r.o.
prijme do pracovného pomeru
vodičov MKD VP skupiny "C+E"
Mzdové podmienky: od 1.800€ brutto/mesiac
Kontakt: **00421 917 999 400**
e-mail: **dispo@gvslovakia.eu**

Spoločnosť Gevos s.r.o.
prijme na živnosť alebo TPP

MURÁRA A POMOCNÍKA

Miesto výkonu práce: Liptov

Mobil: **0908 526 642**
E-mail: **gevos@gevos.sk**

PONUKA PRÁCE: HĽADÁME

SKÚSENÉHO MURÁRA

zateplenie, omietky, potery, maliarske práce,
pokládka dlažby, celoročne na práce v BB a okolí

Kontaktné t. č.: **+421 905 656 319**

Güde Priemyselná 208/5
033 01 Podtureň - Roveň

prijme do pracovného pomeru
na plný pracovný úväzok s nástupom ihneď

PRACOVNÍK V KOVOVÝROBE – LAKÝRNIK
OPERÁTOR CNC STROJOV
ZVÁRAČ

Mzdové podmienky (brutto):

- **800 – 1200 EUR (úkolová mzda)**

Pracovná náplň:

- vystrihovanie, ohýbanie, bodové zváranie, zváranie CO2, obsluha striekacej linky, obsluha CNC strojov, balenie

Ponúkame:

- stabilné zamestnanie, pravidelnú mzdu, výkonnostné odmeny, bonusy za odpracovanú sobotu, dovolenkový bonus, 13. plat

Požiadavky:

- stredoškolské bez maturity, stredoškolské s maturitou, manuálna zručnosť

044/5222372, ondrej.kova@gude.sk

Oplatí sa!

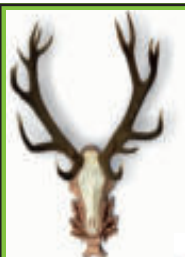
TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

HRADEC KRÁLOVÉ
145 Kč / NETTO HODINA

**OPERÁTOR
VÝROBY**

- ubytovanie
zabezpečené

VIAC INFO
NA TEL.
ČÍSLACH:
BEZPLATNÁ LINKA
0800 500 091
+420 702 193 121



**Kúpim
jelenie,
srnčie,
danielie
zhody
a trofeje.**

VÝKUP

**VOJENSKÝCH
VECÍ** - helmy, bodáky a iné

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com



**Stavbári
a lešenári pozor!**

Nemecko a Švédsko

- celoročná práca na turnusy
- cesta a bývanie zadarmo

- na ŽL od 3 000 do 5 500 € mesačne
- na TPP od 2 400 do 4 200 € (netto)

Volajte: +421 948 672 122
+421 907 780 698

www.alukogroup.com/nabor



EIFEL-Fleisch
Gerolstein



**BRAVČOVÁ A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
A ROZRÁBKA V NEMECKU**

17€ - 20€

na 1 hod. podľa kvalifikácie.

**BRUTTO NA HODINU
PRÁCA VHODNÁ
AJ PRE PÁRY**

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.eifelfleisch-mueller.de
karriere@eifel-fleisch.com

+421 944 995 400

PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ,
VCHODOVÉ A POSUVNÉ DVERE

JEDINEČNÝ
DIZAJN ZA
SUPER CENY

HESTA

www.hesta.sk

PARTNERI KAMPANE:

Bestfenetres (S.A.R.L. / Ltd. / GmbH) - Sarisské Michalany - L.U.N.A.1 - Trenčín - DORADO - Bytča - Arow Košice - Košice - Okno Slovak Detva - Detva
PK plast - Ivanka pri Dunaji - R.H.M. - Zilina - SLOV-MAT - Zilina - VIKO TRADE - Senica - Jaroslav Hutník AGROBET - Stropkov - GLADIUS - Kamenica
Apler - Prešov - Prodax - Galanta - OKNOPORTAL - Bratislava - KINS - Očová - EKONAV - Dunajská Streda - Dobrošlav - Prešov - Pegaplast - Veľký Krtíš

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injekcia

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom
0918 671 541



**LIMITOVANÁ
AKCIA!**

PREDMONTÁŽ POLYKARBONÁTU ZADARMO

JEDNODUCHÁ MONTÁŽ BUDE EŠTE JEDNODUCHŠIA!
OBJEDNAJTE SI KTORÝKOLIEK SKLENÍK Z NAŠEJ PONUKY, ZÍSKATE
ZADARMO PREDMONTÁŽ POLYKARBONÁTU NA ČELNÉ STRANY
SKLENÍKU, Vďaka čomu Váš NOVÝ SKLENÍK ZLOŽÍTE DO 2 HODÍN.

SKLENÍK VÁM PRIVEZIEME ZADARMO KAMKOLIEK NA SLOVENSKU

Šírka	hĺbka	výška	skleník	skleník	skleník
1,64 x 1,68 x 2 m	209 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	100 EUR		
2,5 x 2 x 2 m	335 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	150 EUR		
2,58 x 2 x 2 m	435 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	160 EUR		
3 x 2 x 2 m	505 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	160 EUR		
3 x 2 x 2 m	435 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	160 EUR		
3 x 2 x 2 m	475 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	210 EUR		
3 x 2 x 2 m	549 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	210 EUR		

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



S GARANCIOU



ZHUTŇOVANIE

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM

Dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia