REGIONPRESS Č. 42 / 22. OKTÓBER 2021 / 25. ROČNÍK

BARDEJOVSKO
SVIDNÍCKO-STROPKOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 870 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

ELEKTRIKÁR
MAJSTER SVETLA
Potrebujete elektrikára?
Kamerové systémy
Opravy a montáž zásuviek, vypínačov, svietidiel
Elektroinštalácie
elektrikarbj@gmail.com
0949 195 231
85_0698

GRIF
REKONŠTRUKCIE BYTOV A DOMOV
MONTÁŽ SANITY | SADROKARTÓNY
BENÁTSKE ŠTUKY | ZÁMKOVÉ DLAŽBY
FASÁDY | OBKLADY, DLAŽBY
STAVBY NA KĽÚČ
Zabezpečujeme lešenie pri realizácii fasády zdarma
PRÍJMEME PRACOVNÍKOV
NA DLHODOBÚ PRÁCU V OKOLÍ BARDEJOVA.
Výhodné platové podmienky. Možná dohoda,
TPP alebo živnosť. Podľa dohody.
0911 799 383
85_0647

POSTRÁŽIME VAŠE DIEŤA
Pampúšik
STARÁME SA O DETIČKY VO VEKU
OD 3 MESIACOV DO 5 ROKOV.
FLEXIBÍLNA STAROSTLIVOSŤ
OPATRUJEME DETIČKY U NÁS DOMA, ČÍM
MINIMALIZUJEME STRES
V PRÍPADE POTREBY VIEME ZABEZPEČIŤ DOPRAVU
Facebook - Instagram
Pampúšik - opatrovanie a starostlivosť o deti
Zavolajte nám 0903 120 468
85_0822

PNEUDRIVE
Bardejov
sprej na rozmrazovanie okien ZDARMA
NAKÚPTE U NÁS NA WWW.PNEUDRIVE.SK
AKÉKOLVEK 4 ZIMNÉ PNEUMATIKY,
VYZDVIHNITE SI ICH U NÁS A DAJTE SI ICH
PREZUŤ A ZÍSKAJTE K NÁKUPU SPREJ NA
ROZMRAZOVANIE OKIEN ZDARMA
Odberné miesto:
BARDEJOVSKÁ ZÁBAVA 16, BARDEJOV
+421 915 745 775 | info@pneudrive.sk
85_0279

Montáž strešných snehových zábran
0905 480 575
61-0755

Práca v SR pre
ZATEPĽOVAČOV
PLAT: 7,00€/hod.
POMOCNÍKOV
PLAT: 4,00€/hod.
tel.: 0917 393 957
85-0752

PROFIDA
Plastové okná / žalúzie / siete proti hmyzu / parapety
0950 303 333
- Plastové a hliníkové okná
- Žalúzie
- Siete proti hmyzu
Dlhý rad 1, Bardejov
Vedľa (Makos Centrum)
Stánok oproti O2
Otvorené od 9 – 16 hod.
Kontakt:
0950 303 333
Okná BJ
!!! ZĽAVY 30% !!!
SERVIS:
Nastavenie
Premazanie
10 €
Zameranie + Cenová ponuka
Zadarmo
Tel.: 0950303333
Záruka
5 rokov
aluplast DRUTEX VEKA blyweert aliplast
Pri odbere 3 a viac ks
Výrazné Zľavy
61_0001

ČISTENIE HROBOV
Jednohrob 75 €
Dvojhrob 120 €
Obnova písma 1,20€/znak
Doprava ZDARMA
Ochranný náter ZDARMA
pred- po čistení
www.cistenie-hrobov.sk
0911 996 087 0949 651 250
83-0003

POLBARD SK s.r.o.
PREDAJ NEPOUŽITÝCH PET FLIAŠ
Vhodné na:
minerálna voda, víno, pivo,
olej a pod. (0,5L, 1,0L, 1,5L, 2,0L)
0907 515 096 | info@polbardsk.eu
Fľaše a uzávery SKLADOM !!!
85_0821

Prečistenie a opravy PC
Preinštalovanie Win 7 na Win 10
Aj u Vás doma 0903 539 712
85_0355

BARDEJOVSKO
SVIDNÍCKO-STROPKOVSKO

Redakcia: Stöcklova 20
BARDEJOV
bardejovsko@regionpress.sk

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

INZERCIA
Jaroslav Geci **0905 719 137**
Klaudia Drechslerová **0907 727 206**

Distribúcia:
Jaroslav Geci **0905 719 137**
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (33.870 domácností)

Mestá-obce (každý týždeň):
Bardejov, Bardejovská Nová Ves, Bardejovská Zábava, Dlhá Lúka, Mihaľov, Andrejová, Bartošovce, Becherov, Beloveža, Brezov, Buclovany, Cigeľka, Dubinné, Fričkovce, Gaboltov, Gerlachov, Hankovce, Harhaj, Hažlín, Hertník, Hervartov, Hrabovec, Hrabské, Chmeľová, Janovce, Kľušov, Kobyly, Kochanovce, Komárov, Koprivnica, Kružlov, Kurima, Kurov, Lenartov, Lopúchov, Lukavica, Lukov, Malcov, Marhaň, Mokroluh, Nižný Tvarožec, Osikov, Raslavice, Richvald, Rokytov, Smilno, Snakov, Stebník, Stuľany, Sveržov, Šarišské Čierne, Šiba, Tarnov, Tročany, Vaniškovce, Vyšná Voľa, Zborov, Zlaté, Bokša, Sitník, Stropkov, Breznica, Duplín, Chotča, Nižná Olšava, Tisinec, Svidník, Cernina, Dubová, Giraltovce, Hrabovčík, Kapišová, Kračúnovce, Kuková, Kurimka, Ladomirová, Lúčka, Nižný Mirošov, Nižný Orlík, Stročín, Šarišský Štiavnik, Vyšný Mirošov, Vyšný Orlík, Železník, Želmanovce,

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	**Galantsko+Šaliansko**
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	**Pezinsko**
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	**Martinsko**+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	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	28.710	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	26.640	**Humensko**=VT+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

• ŠTRK
• PIESOK
• ZEMINA
• KAMENIVO
• OKRASNÉ KAMENIVO

J.N.J PROJEKT, s.r.o.
tel.: 0904 555 479
PO-PIA: 8.00 - 17.00
SOBOTA: 8.00 - 12.00

V AREÁLI SNAHY

VÝKOPOVÉ A BÚRACIE PRÁCE | NÁKLADNÁ DOPRAVA | PREPRAVA HYDRAULICKOU RUKOU

61_0003

Ponúkame na predaj
EKO-RUF brikety
z ihličnatých drevín – smrek, borovica.
Čisté, bez kôry či iných prímesí.
Brikety máme na sklade v Bardejove.
PALETOVÝ ODBER: cena 150 € /paleta
NOVINKA – v ponuke už aj listnaté - bukové brikety, cena 180 € / paleta
MOŽNOSŤ DOPRAVY AŽ K VÁM.
Tel.: 0948 606 662

85_0266

Kúpele pre dušu s.r.o.
PhDr. Lucia Hrešková, Ph.D.
Poradenstvo & Starostlivosť
Osobne I Online
Poslaním Kúpeľov pre dušu je v atmosfére ľudskosti, láskavosti a rešpektu voči klientovi poskytovať poradenstvo a starostlivosť ľuďom, ktorí sa chcú naučiť starať o svoje duševné zdravie.
Liečebný dom Helios I Bardejovské Kúpele 14
+421 944 354 238 I drluciahreskova@protonmail.com
www.luciahreskova.sk

85_0758

Vyrobené v Turecku
LINBERK
BYTOVÝ TEXTIL - DOPLNKY
BARDEJOV - VESTIBUL AUTOBUSOVEJ STANICE
OTVÁRACIA DOBA: 8.30 - 17.00 HOD.
- TEFLÓNOVÉ OBRUSY
- PREHOZY NA GAUČ
- PREHOZY NA POSTEĽ
- ZÁCLONY
- PAPLÓNY
- VANKÚŠE
- UTERÁKY
- OSUŠKY
Tel. kontakt: 0940 310 709
Veľký výpredaj záclon 3€
Turecká výroba vyšívané záclony

85_0809

ÚČINNÁ A OVERENÁ NEOPERAČNÁ LIEČBA POHYBOVÉHO APARÁTU
CHIRURGICKÁ AMBULANCIA
MUDr. Milan Jacko, MBA, Bardejov
0903 684 312 - 054 478 84 40

61_0088

ÚČTOVNÍCTVO Z&K, s.r.o.

- vedenie účtovníctva
- spracovanie daňových priznaní
- mzdy a personalistika
- poradenstvo
- vypracovanie podnikateľských zámerov

Kancelária: Kellerová 1, 1. poschodie, Číslo dverí 114 a 115
Kontakt: 0918 624 388 / 0907 918 878

85_0039

SKDP | SLOVENSKÁ KOMORA DAŇOVÝCH PORADCOV

Kancelária daňového poradcu / Steuerberatung
Ing. Katarína Jutková
člen SKDP č.osvedčenia 1251/2021
Kellerová 1, 085 01 Bardejov

Nenechávajte si **DAŇOVÉ PRIZNANIE** na poslednú chvíľu!
Dohodnite si termín už dnes **+421 907 918 878.**

85_0727

30-33cm **270€**
20-25cm **300€**

PALIVOVÉ DREVO BUK

Rozmer palety 1×1×1.8m

Cena 95€

ukladané

0917 492 272

87-0039

SK PAY

RÝCHLY VÝBER

Slovenská POŠTA

Aj pošta je váš bankomat

RÝCHLY VÝBER

hotovosť od 5 do 1000 EUR pri každom okienku na pošte už od 1 EUR za výber

Výber sumy možný od **5 EUR** až do **1000 EUR**

Výber akoukoľvek kartou **Mastercard, Maestro, VISA** a **Diners Club**

Výber hotovosti pri ktoromkoľvek okienku na pošte

Výber **na presný cent**, poplatok už od 1 EUR

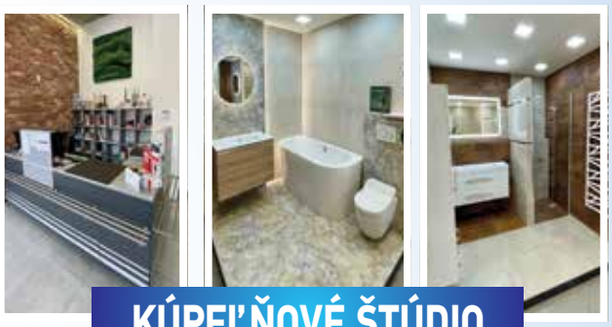
Viac informácií nájdete na **www.skpay.sk/produkty**

49-0029

vodoterm

Predajňa adresa:
Duklianska 1377, 085 01 Bardejov
tel.: 054/ 739 13 97 - 0918 786 933
e-mail: vodoterm@vodoterm.sk

INŠTALAČNÉ CENTRUM



KÚPEĽŇOVÉ ŠTÚDIO

KUCHYNSKÉ ŠTÚDIO

AMBULANCIA
DENTÁLNEJ HYGIENY
Objednávky po-pia od 7:00 do 17:00
0948 629 498
denthygiena.hm@gmail.com
Detská poliklinika, 2. poschodie Partizánska 4, BJ
61_0014

Ponúkame
ZEMNÉ A VYKOPOVÉ PRÁCE
Traktobager a minibager.
Ponúkame na prenájom:
Vibračné dosky 450 kg , 180 kg , 100 kg
Zbíjačka Hilti 1500 I Odvlhčovač vzduchu
0901 712 616
85_0676

VODA - PLYN - KÚRENIE - KANALIZÁCIA
ZOSTAVA JUNKERS BOŠCH GC 8700iW 30 P 120L + CW 400
2030 € s DPH

ZOSTAVA JUNKERS BOSCH BASIK 24 2300WST 120l + CW 100
1410 € s DPH

Kotol JUNKERS so 48l zásobníkom CerapurAcu-Smart + termostat CW 100
1795 € s DPH

HOPO
VODA • PLYN
KÚRENIE • KANALIZÁCIA
Pri montáži - 10% ZĽAVA NA MONTÁŽ
Kontakty: hopoterm@gmail.com I 0903 675 701
61_0663

STK / EK / KO
pre všetky kategórie vozidiel
0904 898 687 • 0918 672 593
(STK / EK) (KO)
info@stkbj.sk
Štefánikova 4349
085 01 Bardejov
STANICA TECHNICKEJ KONTROLY
PRACOVISKO EMISNEJ KONTROLY
PRACOVISKO KONTROLY ORIGINALITY
Nájdete nás oproti Hyundai Bardejov
85_0168

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim Simson alebo Jawa 250,350 aj nepojazdné.0949505827
» KÚPIM motorky-JAWA/CZ,BABETU,TATRAN,MANET,STADION,PIONIER,AJ DIELY.0905450533

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

» Predám starší rodinný dom vhodný aj na chalupu v okr Žarnovica v Brehy. 0948 135864

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

» Kúpim v BJ 1,5 izbový byt. Volajte 0911 073 256

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Kúpim KRÁLIČIE KOŽE 0905350531
» Predám zemiaky na zimné uskladnenie 0.50€.0902100223

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

»Predám novú práčku ELEKTROLUX za 150€ zn. sťahovanie. 0949 694 353
»Predám harmoniku. Tel.054/4792041

14 RÔZNE / iné

» Kúpim staršie záhradné pozinkované pletivo. Výška 150 do 180 cm. Len okres BJ volať 0903527001
»KÚPIM GARAZ V BARDEJOVE FUCIKOVA, NABREZNA, TOPLA 0944 355 733

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» Ste muž po 70 siatke a osamelý? Keď zavoláte možno si samotu vzájomne spríjemníme.Tč.0902 808 202
» Ponúkam vernú lásku a pekný vzťah žene do 38r. 0911562156

Chcete si podať inzerát?

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

Príklad:
RP BJ12 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 začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme.
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, **BJ** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

BRZDA ALEBO NÁSTROJ NA ROZVOJ NÁŠHO MESTA?

Každé mesto má svoj **územný plán**. K čomu slúži a prečo by mal zaujímať každého z nás? Územný plán určuje kde, ako a na čo sa môžu využívať pozemky v meste. Je to ako s domom. Predtým, ako ho začneme stavať, musíme mať predstavu, ako má vyzerať, kde a čo má byť. Aby vyhovoval potrebám nás a našej rodiny. Niekedy sa z pohľadu jednotlivca-vlastníka môže zdať obmedzujúce, ak nám mesto určuje spôsob využitia pozemku. Územný plán nás však zároveň chráni pred tým, aby sused nepostavil v obytnej zóne autoservis, fabriku alebo inú stavbu, ktorá by výrazne zhoršila náš život.

Príprava **územného plánu** je dlhodobý proces. V prípravách sa k nemu môžu vyjadriť aj obyvatelia mesta. Pretože v akom meste budú bývať a ako dobre ich mesto bude fungovať, sa ich dotýka najviac. Ich pripomienky sa následne vyhodnocujú. Územný plán a jeho zmeny schvaľujú poslanci mestského zastupiteľstva, ktorí by mali reprezentovať záujmy obyvateľov.

Dôležitosť **územného plánu** môžem ilustrovať napríklad na kontroverznej stavbe benzínovej pumpy na Ťačevskej ulici. Mnohí obyvatelia sa dozvedeli o tom, čo sa deje na priľahlých pozemkoch, až v momente začatia výstavby.

Aj z tohto dôvodu je dôležité, aby mesto informovalo a komunikovalo oveľa intenzívnejšie svoje zámery s občanmi. Ak sa raz niečo niekde postaví, bude to tam dlhé roky.

Pri rozvoji nášho mesta potrebujeme predchádzať účelovým zmenám plánu mesta, ktoré vyhovujú len majiteľom konkrétnych pozemkov - tzv. "vybavovačom". Ak chceme, aby sa naše mesto rozvíjalo a prosperovalo mnoho rokov, samospráva musí prihliadať na kolektívne potreby všetkých obyvateľov. Dovolím si povedať, že vyspelosť miest, sa dá rozpoznať na prvý pohľad práve pri ich výstavbe. Je organizovaná, zmysluplná alebo chaotická a náhodná, vyhovujúca len jednotlivcom?

Ing. Arch. MILOSLAV OLEJÁR

85_0634

Víkend či dva pred

Jedni tieto dni volajú Dušičky, iní Sviatky zosnulých, ďalší zas Všetkých svätých. Je to úplne jedno.

Sú to dni, počas ktorých viac ako inokedy spomíname na ľudí, ktorí kedysi na tomto svete boli, bojovali s jeho nástrahami a prispievali k jeho ľudskej vľúdnosti.

Samozrejme, nemyslím teraz na súťaž, kto drahšie a honosnejšie vyzdobí miesta posledného odpočinku, ani na tých, ktorí stojac nad hrobmi so zopnutými rukami ohovárajú prítomných, súdia, čo kto má oblečené a s kým prišiel či nie.

Vychádzam aj zo starých „povier", podľa ktorých sa v týchto dňoch vracajú do domovov duše tých, ktorí ich už dávno nechtiac opustili. Niektorí predčasne, iní prirodzene, na „starobu". Každý odchod bolí, ak odchádza človek, ktorého sme mali radi. A bolí aj po rokoch. (Platí aj pre milované domáce zvieratká.) Dobrí ľudia nám chýbajú, do našej blízkosti akoby sa natláčali ich opaky. Nasilu, agresívne bezohľadne, bezcitne.

Aj preto je dôležité pripomenúť si tých, po ktorých tu na zemi zostalo posolstvo dobra, lásky, citu, po ktorých zostalo dielo pre všetkých a nie iba vkladné knižky, ktoré si nikto na druhý breh zobrať nemôže.

Zasvieťme tým vracajúcim sa dušičkám svetlo na cestu domov, rozsvieťme im naše srdcia. Venujme im koncentrovanú spomienku a spomeňme si na ich odkaz pre nás, budúce generácie. Zašiel by som aj ďalej – naplňme ich výzvy, ktoré tu oni nestihli dokončiť. Nepreživime nadchádzajúce sviatky iba tak, presunom od cintorína k cintorínu, „lebo sa to patrí". Ak nie priam musí.Toto nie sú sviatky pre „tých druhých". Ani aby bolo iba „navonok" čo sa patrí. Sú to sviatky spomínania, radosti z toho, že nám bolo dopriate žiť spolu so skvelými ľuďmi a určite aj čas náležitých a ospravedlniteľne smutných spomienok. A nezabúdajme počas nich na tých živých, ktorí tu neraz sami žijú či živoria okolo nás a najviac im chýba pohladenie a dobré slovo.

Prosím, aj keď sú to dni už zomrelých, myslime počas nich aj či najmä na živých!

Krásne sviatočné dni vám želá

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

Výročia a udalosti

28. októbra 1918
Česko-slovenská národná rada vyhlásila vznik Česko-slovenskej republiky na severných územiach Rakúsko-Uhorska

ZÁHRADNÉ CENTRUM "Mičurin" Bardejov
Mičkova ul. (za ČS SHELL).
zahrady@gmail.com I 0903 366 499
PO - PIA: 8.15 - 17.00 hod. SO: 8.15 - 12. 00 hod.

OVOCNÉ STROMY, drobné ovocie: maliny, čučoriedky, rakytníky....

AKCIA: Tuja SMARAGD /živý plot/ už od 2,99 EUR/ks

61_0054

Hlavne nemlčať o problémoch v školách

Naposledy som písal o riaditeľoch, ktorí chcú niečo meniť. Po čase to vzdajú, sú odvolaní alebo sa z nich stanú iba úradníci. Ukázal som to na svojom príklade, keď som radšej odišiel z pozície riaditeľa.

Len preto, že som menil zlé veci a verejne som kritizoval systém. Nešlo mi o sebaľútosť. Chcel som na vlastnom príklade ukázať, ako to (ne-)funguje. Takýchto prípadov poznám veľa, dejú sa. A budú sa diať. Preto je pre mňa dôležité hovoriť a písať o tom. Aby sa potom ministerstvo nečudovalo, prečo nie je o miesto riaditeľa školy záujem.

Určite sú aj veľmi dobrí riaditelia, ktorí majú silnú pozíciu. Môžu mať vlastnú školu alebo majú kontakty či nejakú moc, alebo skrátka riešia len školu a nekritizujú systém. Ale takýchto je málo. Veľká časť riaditeľov škôl rezignovala na pedagogiku a aktivizmus, sú sluhami ministerstva, zriaďovateľa, zamestnancov, ktorí si neželajú zmeny.

V systéme autokratického riadenia škôl je viac-menej práve riaditeľ ten, čo môže všetko zmeniť. Alebo nezmeniť. Isto, má nejaké poradné orgány. No legislatíva je jasná - za všetko zodpovedá riaditeľ. Preto v konečnom dôsledku on rozhoduje, čo bude platiť. Môže sa prikloniť k väčšine, nech by aj mala zlý názor. Tým si zabezpečí sympatie. Ale môže sa prikloniť k zmene, ktorú zastáva menšia časť školy. A potom môže očakávať reakciu. Pozitívnu či negatívnu. Najhoršie je prikláňať sa na stranu osôb, úradov, ktoré netušia, ako má vyzerať škola. Avšak, je to pohodlnejšie, ako „cikať proti vetru".

Občas mi je vyčítané, že veci zverejňujem. Keby ste však počuli príbehy, ktoré mi ľudia hovoria. Sú desivé. Jednotlivec si sám nepomôže. A to sa deje v školách, ktoré by mali byť symbolom dobra, ľudskosti a empatie. Príbehy týchto ľudí, nech sú to učitelia, rodičia či riaditelia, sú plné bolesti, utrpenia a nespravodlivosti. Záleží mi na tom, aby sa zlé konanie dostávalo na verejnosť. Mlčaním si síce nastolíme pokoj a vytvoríme ružovú predstavu o svete. Potom však zo škôl nikdy nevymiznú nadradenosť, totalita, rodinkárstvo, neúcta k deťom a k rodičom, devalvácia pedagogiky, bossing či mobbing, prekonané a zastarané postupy, nekomunikácia či byrokratickosť. Mlčať by nemali hlavne rodičia, ktorí majú neraz ako jediní moc naprávať veci.

Na to, že ste nič nespravili, si spomeňte, keď budete riešiť niečo so školou a narazíte. Mlčať sa rovná pochovaniu ďalšej generácie. Generácie budúcich občanov.

» PhDr. Ján Papuga, PhD.
pedagóg

MAKOS – DOMÁCE POTREBY / AB PARK
Komenského 4350, Tel.: 0918 910 216
PO – PI: 09:00–17:00 | SO: 08:00–12:00
85_0004

KAMENÁRSTVO, Zborov 0903 911 114
Oprava a čistenie hrobov z umelého a prírodného kameňa.
Oprava a doplnenie nádpisov na náhrobkoch – sekanie, zlatenie a farbenie.
Rekonštrukcia fasád klasickou metódou = kvalita, nízka cena
85_0813

TERMO PLYN
PRIEMYSELNÁ 3745, 085 01 BARDEJOV
termoplyn@cenrum.sk, www.termoplyn.sk
054 474 80 20 - 0905 402 238

SOLÁRNA ZOSTAVA
+ zásobník UBS 300 SOL
uchytenie kolektorov zdarma
2 190 € s DPH
IMMERGAS

ZÁVESNÝ KONDEZAČNÝ KOTOL so 45 l zásobníkom
1 810 € s DPH
VICTRIX Zeus 25
IMMERGAS

Zelená domácnostiam Všeobecné podmienky podpory zverejnené na stránke www.zelenadomacnostiam.sk

VODA - PLYN - VYKUROVANIE - SERVIS
85_0003

ERSO – RECYKLÁCIA STAVEBNÉHO ODPADU ZBOROV
PONÚKAME:
- rozvoz recyklátov
- prenájom kontajnerov na stavebný odpad
- odvoz stavebnej sute a stavebného odpadu
- zber a drvenie stavebného odpadu
- búracie práce
- výkopové práce základov a pivníc
- líniové výkopy a výkopy prípojok
- úprava terénu
- menšie práce hydraulickým búracím kladivom
- práce s plošinou
- manipulácia s paletovými vidlami

Tel:
0905 942 214 | 0905 514 091
85_0709

MG INŠTALATHERM
Európska únia, Európsky fond regionálneho rozvoja
Zelená domácnostiam
MONTÁŽ - PROJEKCIA - PREDAJŇA DUKLIANSKA 34, BARDEJOV
VIESSMANN
- KÚRENIE
- PLYN
- VODA
- TEPELNÉ ČERPADLÁ
- ÚPRAVNE VODY
- SOLÁRNE KOLEKTORY
- KÚPEĽNE
- KOMÍNY
- KRBOVÉ VLOŽKY A PECE S VÝMENÍKOM NA VYKUROVANIE

VYUŽITE U NÁS DOTÁCIE S PROJEKTOM
podpora využívania obnoviteľných zdrojov energie v domácnostiach
KOTLY NA BIOMASU 1.500€

SLNEČNÉ KOLEKTORY 1.750€

TEPELNÉ ČERPADLÁ 3.700€

FOTOVOLTICKÉ PANELY 2.550+990€

instalatherm@gmail.com
www.instalatherm.sk
0907 086 007 - 0907 864 359
85_0005

KUNDREX
STAVEBNINY
Kacvinského 1238/14
085 01, Bardejov
0910 457 070
0948 428 208
www.kundrex.webnode.sk
ŠTRK - PIESOK
MAKADAM - UHLIE
CEMENT 325 / 425
85-0726

Bardejov
Záhradníctvo
FLÓRA
Stary Blich 32/1, Bardejov
e-shop: www.centrumflora.sk
OVOCNÉ STROMY
V PREDAJI
KVETY NA HROBY
OKRASNÉ RASTLINY
REALIZÁCIA ZÁHRAD
85_0790

RASEV
Holandský
reštaurovaný
nábytok
dubový nábytok • bytové doplnky
Po-Pia 09:00 - 12:00
13:00 - 17:00
Slánska 8, Nižná Šebastová, 08006 Prešov
+421 903 567 934, info@rasev.sk
www.rasev.sk

ŠUMNÁ
STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893
61_0055

Čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

www.prataj.sk | UPRATOVACIA SLUŽBA
NAŠE SLUŽBY:
UPRATOVANIE DOMÁCNOSTÍ
UPRATOVANIE VCHODOV
UPRATOVANIE KANCELÁRIÍ A FIRIEM
UMÝVANIE OKIEN
TEPOVANIE
ČISTENIE INTERIÉRU VOZIDIEL
PRENÁJOM ČISTIACICH ZARIADENÍ
0910 340 549
info@prataj.sk
66-219

www.STRECHY BJ.sk
STRECHY
0911 52 51 52
Kacvinská 2849 /pri AS Stanici/, 085 01 Bardejov
85_0562
85_0754

Výročia a udalosti

23. októbra 1956
Začiatok povstania v Maďarsku

TIP na výlet

Monastyr
Krásny Brod

Dajte nám Like
bardejovsko - svidnicko - stropkovsko

KULL
info@topoknoslovakia.sk
NÁJDETE NÁS V NOVEJ
KANCELÁRIÍ A SHOWROOME:
KULL S.R.O. KÚPEĽNÁ 19
085 01 BARDEJOV
OKNÁ DVERE
- plast, hliník
GARÁŽOVÉ BRÁNY
INTERIÉROVÉ DVERE
ŽALÚZIE, ROLETY, SIETE
PARAPETY
www.kull.sk
info@topoknoslovakia.sk
0918 881 874
61_00004

STAVEBNÉ CENTRUM
U MAREKA
STAVBA • FARBY • DIELŇA

Adresa: **Priemyselná 3006, 08501 Bardejov**
Mobil: **+421 915 873 368**
Mobil: **+421 911 830 427**
E-mail: **stavebniny@umareka.sk**

JESENNÉ OBĽÚBENÉ AKCIE

Ceny a akcie sú platné v mesiaci OKTÓBER a NOVEMBER, alebo do vypredania zásob!

25% ZĽAVA

Chodníková platňa
40x40x5cm
Cena: 2,15 €/ks

25% ZĽAVA

Vymývaná dlažba:
50x50x5cm
Cena: 4,05 €/ks (16,2 €/m2)

ZĽAVA 13%

MRAZUVZDORNÉ LEPIDLO TRIEDY C1T

3,33 €/25 kg

Dlažba 4ka

16x16,16x12cm hr. 4cm
Cena: 8,45 €/m2

Dokonalé riešenie pre vašu kúpeľňu

Nakúpte u nás výrobky CERESIT za 50 EUR a viac a získajte

MONTERKY ZDARMA

(penetrácia, tekutá hydroizolácia, flexibilné lepidlo, šlárovacia hmota)

85_0096

STAVEBNÉ CENTRUM
U MAREKA
STAVBA • FARBY • DIELŇA

Adresa: **Priemyselná 3006, 08501 Bardejov**
Mobil: **+421 915 873 368**
Mobil: **+421 911 830 427**
E-mail: **stavebniny@umareka.sk**

PLÁNUJETE STAVAŤ NA JAR?

OBJEDNAJTE SI MATERIÁL EŠTE DNES A VYHNITE SA JARNÉMU ZDRAŽOVANIU!

KVALITNÝ TOVAR A DOSTUPNÉ CENY VÁM PONÚKAME AJ VĎAKA TOMU, ŽE SME ČLENOM ALIANCIE STAVEBNÍN ASAS

ASAS
ALIANCIA STAVEBNÍN

85_0096

super LIDL ceny

od pondelka 25. 10.

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

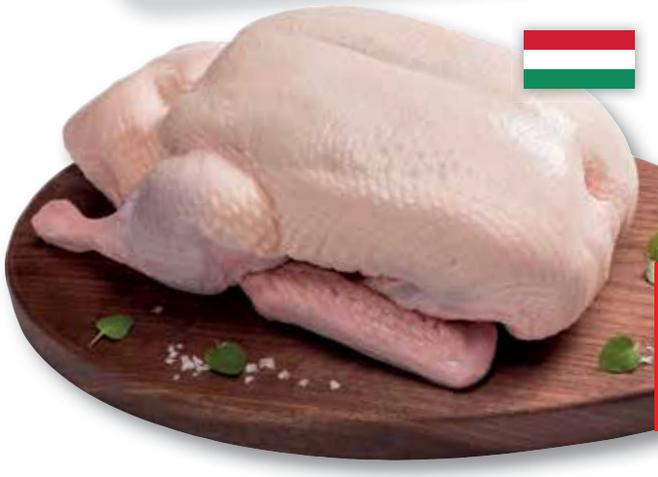
Mandarínky

cena za 1 kg

-50%

~~1.99~~

0.99



Kačica s drobmi

cena za 1 kg

-44%

~~4.29~~

2.39

Smotanový jogurt

- rôzne druhy

Supercena

200 g

0.29

● (100 g = 0,15)

Rybí šalát v majonéze

chladené

400 g

1.89

● (1 kg = 4,73)

Bravčové mäso v skle

- rôzne druhy

300 g

-30%

~~1.99~~

1.39

● (1 kg = 4,63)

Supercena

230 g

1.69

● (100 g = 0,73)

Gombasecká klobása

cena za 1 kg

-49%

~~4.89~~

2.49

Kuracie stehná

- bez kosti a kože

450 g

-40%

~~0.99*~~

0.59

● (1 kg = 1,31)

Acidko

- rôzne druhy

chladené

* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

Ponuka tovaru platí od 25. 10. do 31. 10. 2021 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

52-0184

cena za 100 g

-33%

~~0.89~~

0.59

platí od 18. 10.

Jedlé gaštany

od pondelka
25. októbra

0,55 l

-34%

~~0.69~~

0.45 ● (1 l = 0,82)

Velkopopovický Kozel

200 g

-38%

~~1.29*~~

0.79 ● (100 g = 0,40)

Fit tvaroh
- rôzne druhy

Supercena

95 g

1.19 ● (100 g = 1,25)

Gazdovské pareničky
- údené/neúdené

Scouty
- rôzne druhy

1,5 l

-46%

~~1.29~~

0.69 ● (1 l = 0,46)

Vinea
- rôzne druhy

100 praní

-50%

~~26.49*~~

12.99 ● (1 pranie = 0,13)

Prací gél

NOVÝ OBAL, ROVNAKÁ KVALITA

40 g

-31%

~~0.22~~

0.15 ● (100 g = 0,38)

20 kusov

1.79 ● (1 kus = 0,09)

Vajcia "M"

* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

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

Ponuka tovaru platí od 25. 10. do 31. 10. 2021 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

52-0184

BARDEJOV, SVIDNÍK, GIRALTOVCE, PREŠOV a okolie...
ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE
MINIBARGROM
KOMPLETNÉ RIEŠENIE ODPADOV
ZÁKLADY RODINNÝCH DOMOV
PRÍPRAVY PODKLADU NA DLAŽBU
PLANÍROVANIE POZEMKOV
DEMOLAČNÉ PRÁCE
ODVOZ ZEMINY
KONTAJNER NA ODVOZ ZEMINY
DOVOZ MATERIÁLOV NA STAVBU
+ MNOHO ĎALŠIEHO...
0902 222 691
ČESBAG - V.P
85_0660

FÚKANÁ IZOLÁCIA
THERMOFLOC
Odpudzuje hmyz a hlodavce
Vysoká požiarna odolnosť
Úplne bez rizika plesní
Návratnosť 2-3 roky!!!
0915 927 993
0940 707 621
MASTER GROUP s.r.o.
www.mgroupsro.sk
87-0009

PREDAJ A OPRAVA ŽALÚZIÍ, SIEŤOK
NASTAVENIE OKIEN
www.jarotile.sk
tel.: 0907 624 467
61_0005

PRENÁJOM DODÁVKY DO 3,5 T
OD 45 EUR/24 HOD.
DO 400 KM
MOŽNOSŤ ZAPOŽIČANIA AJ SO ŠOFÉROM PO DOHODE
0911 964 949
85_0279

Ponúkame
VÝKOPOVÉ, ZEMNÉ, BÚRACIE PRÁCE
A NÁKLADNU DOPRAVU DO 9 TON
PREPRAVU PODVALNÍKOM DO 18TON
mail: matus.sabol14@gmail.com
tel: 0910 254 704
61_0089

1x DENNE
BRATISLAVA - Nitra - Banská Bystrica - Poprad - Prešov - BARDEJOV
ODCHOD Z BARDEJOVA:
07:10
bus.daka.sk
DAKA CESTOVNÁ KANCELÁRIA
94210114

MAKOS
MAKOS, a.s.,
Prijme do pracovného pomeru
PREDAVAČKY DO POTRAVÍN
mzda 739,- EUR + príplatky
Žiadosť spolu so životopisom a tel.číslom zasielajte na adresu:
MAKOS,a.s., Mičkova 31, 085 01 Bardejov, mail: sekretariat@makos.sk
85_0004

ZVÝŠTE SI KÚPNU SILU INZERCIOU
0905 719 137
0907 727 206
REGION PRESS
WWW.REGIONPRESS.SK

28. októbra 1918 — Výročia a udalosti

Česko-slovenská národná rada vyhlásila vznik **Česko-slovenskej republiky** na severných územiach Rakúsko-Uhorska

KOTVA

Bj-Vinbarg B/9, **Bj-Komenského 46**, Kračúnovce 53, **Hertník 301**, Malcov 134, **Richvald 179**, Koprivnica 133, **Bartošovce 116**, Gerlachov 133, **Janovce 61**, Hervartov 84, **Sveržov85**, Gaboltov 85,

AKCIA trvá **od 24. 10. 2021 do 31.10. 2021** alebo do vypredania zásob!!!

NESTVILLE WHISKY 0,7 L, 40%, **10,59€**

VÍNO GOLDEN EAGLE 0,75 L, 12% Rizling Rýnsky / Cabernet Sauvignon **1,99€**

SPIŠSKÁ BOROVIČKA, 0,7 L, 40% KOSHER **7,99€**

RESPIRÁTOR FFP2, 1 KS, 0,49€ 0,29€ FOTO JE LEN ILUSTRAČNÉ !!!

POPRADSKÁ KÁVA 2+1 750g, EXTRA ŠPECIÁL, **6,99€** **2,33€**

ACIDOFILNÉ MLIEKO, 450 ML **0,49€**

INTEGRÁČIK 2 DRUHY 130g,TVAROH. KRÉM **0,55€**

KEČUP JEMNÝ 840g, HELLMANS **1,99€**

TWISTER, PRÍPRAVOK NA RIAD, 1L , 2 druhy **1,29€**

ISABEL - TUNIAK v paradajkovej omáčke, **2,66€** (3+1) 1x320g

TVAROH V ČRIEVKU, 250g , SABI **0,99€**

VOLOVEC PLÁTKY 100g, **0,99€**

TWISTER AVIVAŽ, 2L , 2 druhy **2,22€**

TRADIČNÉ MASLO 125g, **0,77€**

VODKA JEMNÁ 0,7 L, 40%, **4,99€**

VODKA GORAL 40%, 0,7 L **8,99€**

FERNET STOCK, 38% **FERNET STOCK CITRUS,** 27% 0,5L **4,99€**

ROCHESTER GINGER 0,725 L, TRADIČNÝ ZÁZVOROVÝ NEALKO NÁPOJ **5,99€**

PIŠKÓTY 240 g, opavia **0,99€**

DEVA, 33g + 20% GRATIS **0,25€**

KÁVA JACOBS 200 g , **4,99€**

GRANKO 225 g, **1,19€**

KAHANEC GUĽA, SKLO **0,35€**

MICHALOVSKÁ TEHLA, 100 g, **0,59€**

HORALKA 5x50g, 4+1 = 1,59€ **0,318€/ks**

42/2021

foto len ilustračné

85_0823

František Pavličko
STAVEBNINY
Mobil: 0903 902 251
mail: stavebninyfp@gmail.com
F.P. STAVEBNINY

BUKOVÉ BRIKETY RUF
2,19€/10 kg s DPH
0902 239 195

85_0737

TVOJREGAL.sk
Viac ako len regály

- Policové regály kovové
- Plastové regály
- Drevené regály
- Regály na víno
- Regály a držiaky na pneumatiky
- Drevené truhlice
- Drevené stojany na kvety a kvetináče
- Rebríky schodíky a lešenia
- Plastové prepravky/debničky
- Plážové lehátka/kreslá

DREVENÝ REGÁL NA ZEMIAKY, ZELENINU A OVOCIE S-02
€39,90

REGÁL DREVENÝ NA ZELENINU A OVOCIE RA-WA-3_37 BOROVICA
€27,28

DREVENÝ STOJAN NA KVETY RDEZ 100X52X52_NAPT
€29,90

DREVENÝ REGÁL NA ZEMIAKY, ZELENINU A OVOCIE S-01
€34,90

NÁSTENNÝ DRŽIAK NA 4 PNEUMATIKY 4 X 235 (D4P)
€29

OBOJSTRANNÉ HLINÍKOVÉ SCHODÍKY ALDD-4
€31,60

REGÁL NA 12 PNEUMATÍK 12 X 235 (R12P)
€69,90

e-shop: www.tvojregal.sk I Kontakt: 0905 923 673 I info@tvojregal.sk
Adresa: Mičkova 31, Bardejov areál Makos
Možnosť osobného odberu objednávky alebo priameho nákupu na predajni.

85_0659

www.hairbook.sk
sklad vlasovej kozmetiky a pomôcok

Prídte si vybrať profesionálne výrobky a pomôcky pre vaše vlasy

Nájdete nás v Bardejove na Štefánikovej ulici 3794 v budove kde sídli predajňa DIEGO, na 1.posch.

e-mail: info@hairbook.sk
tel: 0948 381 589

BREKA, s.r.o.
IČO: 48311626
IČ DPH: SK2120135677

85_0761

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

88-0037

PREBÍJANIE a PREČISTENIE ODPADOVÝCH POTRUBÍ

- WC - UMÝVADIEL
- DAŽĎOVÝCH ZVODOV
- PISOÁROV
- GULIČIEK

s možnosťou využitia kamerového systému
NONSTOP VAS
0908 580 291

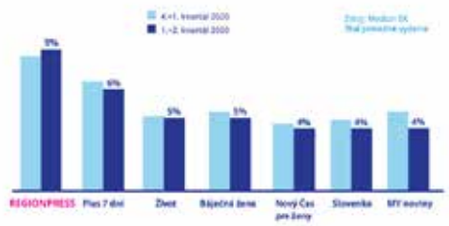
87-0001

PRACOVNÁ PONUKA
HĽADÁM ASISTENTKU K IMOBILNEJ ŽENE, FYZICKY NÁROČNEJŠIE
0902 187 538

85_0811

GOOGLE FACEBOOK REKLAMA
geci@regionpress.sk
0905 719 137

REGION PRESS



ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO BUKOVÉ
SUCHÉ PALIVOVÉ DREVO
tel.: 0903 710 749

LESPOL – OLH, s. r. o
BARDEJOV, Duklianska 38
085 01 BARDEJOV

PONÚKAME NA PREDAJ SYPANÉ PALIVOVÉ DREVO:
štandardná dĺžka - 33 cm
CENA ZA SUROVE DREVO 1PRMS / 40 EUR
CENA ZA SUCHÉ DREVO 1PRMS / 50 EUR
- neštandardná dĺžka – na objednávku - 25 cm, 40 cm, 45 cm, 48 cm
Drevo predávame v klietkach. 1 klietka/ 5 prms
ZABEZPEČUJEME DOPRAVU:
vozíme 5 prms, 10 prms, 15 prms, 20 prms kamiónové dodávky v rámci SR – max. objem 60 prms

85_026

Dám do prenájmu v BJ rodinný dom od 1.12.2021- 400 EUR mesačne. 0903602508.

85_0816

PREDAJ
BUKOVÉHO SYPANÉHO ŠTIEPANÉHO DREVA
1 pm sypaný - 40 €
Predaj BRIKIET
0944 704 101

85_0305

PONUKA PRÁCE V BARDEJOVE

SUSTRUŽNÍK CNC OBRÁBAČ KOVOV
- mzda brutto 1400€
FRÉZAR CNC - OBRÁBACIE CENTRUM
- mzda brutto 1400€
SÚSTRUŽNÍK KLASIKA
- mzda brutto 1200€

www.hydraulisk.com

Hydrauli SK
Kontakt:
+421 905 341 240
hydrauli@hydraulisk.sk

85_0778

FIRMA GAS-MG, spol. s r.o. SVIDNÍK
PRÍJME DO ZAMESTNANIA
MAJSTRA STAVEBNEJ VÝROBY
NÁSTUP MOŽNÝ IHNEĎ IHNEĎ!
Požiadavky:
- ukončenie odbornej školy technického smeru
- samostatnosť v práci - flexibilita
- vodičský preukaz sk. B - chuť pracovať
Kontakt.: 0903 639 362

85_0817

0905 253 465
hreha@zembau.sk
Prijmeme
STAVBYVEDÚCEHO, MAJSTRA
na výstavbu IS
aj absolventov aj bez praxe
(vyškolíme Vás)
možnosť pracovať ako
SZČO: 8 - 10 EUR / hod.

85_0824

Príjmeme na dlhodobú spoluprácu!
ELEKTRIKÁROV
a
POMOCNÝCH ELEKTRIKÁROV
do Nemecka.
2500 - 3000 € /mesačne
V prípade záujmu
nás kontaktujte na tel. čísle:
+421 944 016 775

85_0337

Ponuka práce pre rôzne pozície
RAKÚSKO
NEMECKO
STAVBÁR
2500 - 3000 €/ mesiac.
Nástup ihneď.
Kontaktujte nás na tel. čísle:
+421 944 016 775

85_0337

EMPRES-IN
Hľadáme
VODIČOV NA VZV,
práca v skladoch
miesto: Brandys nad Labem, ČR
plat: od 30 000 Kč.
možnosť nadčasov
týždenné zálohy
nástupný bonus 5 000 Kč
ubytovanie a doprava zabezpečená
možnosť zabezpečiť alebo obnoviť preukaz na VZV
Tel: 0919 496 491 I Mail: info@empres.sk

85_0820

Aká je správna dávka CBD?

V predošlých článkoch sme sa venovali účinnosti CBD, čiže kanabidiolu, ktorý získavame z konopy siatej a využíva sa v súvislosti s rôznymi fyzickými či psychickými problémami. Správne dávkovanie tejto látky je však jednou z najťažších úloh zistiť, aká dávka je správna a v akej forme si ju podať.

Do hry vstupuje mnoho faktorov

Dávkovanie CBD sa môže výrazne líšiť a preto počas výskumov v oblasti konopnej medicíny vedci pracujú s rôznymi množstvami. Úlohu zohrávajú faktory ako hmotnosť, druh zdravotného problému, časové rozmedzie a koncentrácia CBD. Vo všeobecnosti však pacienti v štúdiách užívajú približne 100 až 800 miligramov denne.

V štúdii pre medicínsky žurnál Pharmacotherapy, ktorá sledovala vplyv CBD na ľudí s Parkinsonom a psychózou, šesť pacientov zaznamenalo zlepšenie symptómov iba s dávkou 150 miligramov denne. V inom výskume zas pacient so psychózou registroval zlepšenie stavu až po užití 1 200 miligramov CBD za jeden deň.

Ako si teda zvoliť správnu dávku? Na túto otázku žiaľ neexistuje presná odpoveď. Portál zameraný na overené medicínske informácie Healthline uvádza všeobecné odporúčania, podľa ktorých sa možno orientovať. Prvým krokom je

Foto: Canva.com

začať s malou dávkou a postupne ju zvyšovať podľa potreby. Dobrým štartom je začať užívať 20 až 40 miligramov a po týždni prípadne dávku zvýšiť o ďalších päť miligramov.

Prepočet na kvapky

Väčšina CBD olejov má 10 mililitrov. Pri koncentrácii 10% to znamená to, že celé balenie obsahuje 1 000 miligramov látky. Z 10 ml sa dá nakvapkať približne 200 kvapiek, takže jedna kvapka takéhoto oleja obsahuje 5 miligramov CBD. Spomínaných štartovacích 20 miligramov CBD sa teda nachádza v približne štyroch kvapkách CBD oleja s koncentráciou 10%. Pri 5-percentnom CBD štartovacie množstvo zodpovedá 8 kvapkám, pri 20-percentnom CBD oleji 2 kvapkám.

Ani príliš veľa, ani príliš málo

Najväčšou chybou, ktorej sa dopúšťame pri užívaní akéhokoľvek výživového doplnku je poddávkovanie svojej dennej dávky. Každý metabolizmus máme nastavený na svoju dennú dávku, na základe ktorej si vstrebe potrebné živiny a začne pracovať vo vyživenom režime, preto je veľmi dôležité dodržať svoju dennú dávku (nešetriť) a radšej užiť trošku viac (naše telo si vstrebe iba koľko reálne potrebuje, ostatok sa vyplaví v moči), ale nie menej.

Dlhodobé užívanie vysokých dávok však má svoje rizika. Paradoxne, najmä pre zdravých. Jedným z možných efektov látky je totiž modulácia funkcií imunitného systému, vrátane potláčania. Ako sme spomínali v predošlej časti, pozitívom je, že CBD môže zmierniť priebeh autoimunitných ochorení. Ľudia s funkčným imunitným systémom však jeho utlmenie nepotrebujú.

Problémy môžu nastať aj v prípade, ak CBD kombinujete s inými liekmi. Spôsobiť to môže napríklad poškodenie pečene. Ak máte zdravotné ťažkosti a užívate lieky, pred užitím CBD odporúčame poradiť sa s lekárom. **» red.**

CBDexpert

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
sledujte nás aj na facebooku:
www.facebook.com/cbdexpert.sk

Ak sa chcete stať predajcom aj Vy, kontaktujte nás a získajte zaujímavé podmienky
+421 904 552 345
objednávky@cbdexpert.sk
Možnosť predaja osobne aj na predajni.

33-0086

RASTISLAV ČECH
STOLÁRSTVO
PREŠOV

PRIJME DO STOLÁRSKEJ DIELNE SAMOSTATNÉHO STOLÁRA 10€/hod.

s praxou na živnosť

tel: 0905 880 881

83-0359

OCHRANA ZADĹŽENÝCH pred BANKAMI, SÚDMI aj DRAŽBAMI !
! Volajte na 0905 638 627 !

66-231

PRENÁJMEM

PRIESTORY V CENTRE MESTA

na Hurbanovej ul., Bardejov

15,5 m2 | 21 m2 | 22 m2 | 30 m2

VHODNÉ NA KADERNÍCTVO, BARBER, POPRÍPADE KANCELÁRSKE PRIESTORY.

Tel.: **0902 698 681**

61_0105

0905 253 465
hreha@zembau.sk

Prijmeme **STROJNÍKOV, a STAVEBNÝCH ROBOTNÍKOV**

na výstavbu IS aj absolventov
aj bez praxe
možnosť pracovať aj ako SZČO
Strojník: 7 - 9 EUR/hod.
Stav. robotník: 6 - 8 EUR/hod

NÁBYTOK TRUDON

hľadá pracovníka na pozíciu

ŠOFÉR MONTÁŽNIK

Mzda 800 - 1200€

životopisy:

personalista@trudon.sk

tel: **0905 618 413**

LEŠENÁRI, STRECHÁRI, STAVBÁRI POZOR, HĽADÁME PRÁVE VÁS!

*CELOROČNÁ PRÁCA V **NEMECKU** A VO **ŠVÉDSKU** **od 16-20 €/hod.***

Cesta a ubytovanie hradené firmou
plus mnoho ďalších firemných benefitov

www.leseniegroup.sk

LEŠENIEGROUP

Škultétyho 78, 010 01 Žilina

Neváhaj +421 918 994 085
a volaj: +421 919 083 345

61_0144 47-112

MADLEN, S.R.O.
PREVÁDZKA RASLAVICE HĽADÁ

POM. KUCHÁRA - VODIČA

MZDA: **4€/HOD. BRUTTO**

TEL. ČÍSLO: **0915 986 361**

85_08119

Ponuka stabilnej práce v ČR.
Príjmeme do zamestnania v ČR

OPERÁTOROV VÝROBY

na výrobu plastových výrobkov pre domácnosť.

MZDA 1000-1200 €/MES.
MOŽNOSŤ NADČASOV.

Česká pracovná zmluva. Tel.: **0917 828 696**

85_08118

PRÁCA v ČR

PRE KAŽDÉHO

VHODNÉ PRE **MUŽOV, ŽENY aj PÁRY**

VÝHODNÉ PLATOVÉ PODMIENKY
UBYTOVANIE a DOPRAVA hradené

CALL CENTRUM: **0915 971 823**

PRÁCA v Nemecku

VHODNÉ PRE **MUŽOV, ŽENY aj PÁRY**

VÝHODNÉ PLATOVÉ PODMIENKY
UBYTOVANIE a DOPRAVA hradené
Kontakt: 0917650018
nemecko@modd.sk

85_0815

PRIJMEME VODIČA DO TAXISLUŽBY

0918 405 418

ČIASTOČNÝ ÚVÄZOK
3,58 € / hod. + ohodnotenie
podľa skusenosti /praxe/

TAXI non stop

61_0032

HRADEC KRÁLOVE
145 KČ/ NETTO HODINA

OPERÁTOR VÝROBY
- ubytovanie zabezpečené

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

85_0655

KOCKA®

PRIJMEME STOLÁRA

Náplň práce, právomoci a zodpovednosti:
» olepovanie narezaných kusov
» rezanie plošného materiálu
» skladanie narezaných a olepených kusov
» obsluha strojov a zariadení

Pozícia je vhodná pre absolventa: Áno

Osobnostné predpoklady a zručnosti:
» manuálne zručný
» lojálny pracovník so zmyslom pre povinnosť a zodpovednosť
» dlhotrvajúca spolupráca
» samostatnosť pri riešení úloh

Ponúkaný plat (brutto): 900 - 1 200 €/mesiac

UBYTOVANIE ZABEZPEČÍME

KOCKA INDUSTRY s.r.o.
Récka cesta 302
903 01 Senec

Tel.: 0901 77 99 88
mail: kocka@kocka.sk
www.kocka.sk

06-0124

LUMASEK

Spoločnosť Lumasek s. r. o. v Stropkove príjme:

- **ZVÁRAČOV CO2, TIG** Plat: 8 € / hod.
- **PRACOVNÍKA NA OBSLUHU CNC OHRAŇOVACIEHO LISU** Plat: 8 € / hod.
- **PROGRAMÁTORA CNC OHRAŇOVACIEHO LISU TRUMPF /ZAŠKOLÍME/** Plat: 6 € / hod.
- **OBLSUHA CNC LASERA** Plat: 7 € / hod.
- **obsluha CNC frézy** Plat: 7 € / hod.

Viac info: 0904 154 364

85_0541

Prijmeme

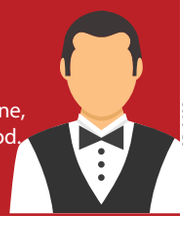
ČAŠNÍKA - ČAŠNÍČKU

na TPP do Pizzérie Fiori v BJ kúpeľoch
Nástup IHNEĎ !
Mzda: 800€ - 1200 brutto

BRIGÁDNIKOV - ŠTUDENTOV

na výpomoc do baru a do kuchyne,
po škole a víkendy, mzda: 4€ / hod.

Tel.: **0907 930 986**



85_0603

SIMON-Fleisch

BRAVČOVÁ PORÁŽKA V NEMECKU

13€ - 15€

PODĽA KVALIFIKÁCIE

BRUTTO NA HODINU

20 dní platenej dovolenky, preplácané sviatky

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

www.simon-fleisch.de I job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400

85_0334

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

ZASTAVENIE SADANIA BUDOV

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM

Dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia

34-0002-1

STOLIČKOVÉ VÝŤAHY

Stannah

Veľmi obľúbené

- Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok
- Vynikajúca kvalita prevedenia
- Funguje aj v prípade výpadku elektrického prúdu
- Inštalácia za 1 deň a bez potreby stavebných úprav
- Náš vlastný technický tím pre rýchly zákaznícky servis

Sme tu pre Vás po celom Slovensku

Volajte teraz pre bezplatnú a nezáväznú obhliadku

BEZPLATNÁ INFOLINKA **0800 162 162**

52-0065

PREDMONTÁŽ POLYKARBONÁTU ZADARMO

SKLENÍK VÁM PRIVEZIEME ZADARMO KAMKOĽVEK NA SLOVENSKU

CENA UVEDENÁ V TABUĽKE JE KONEČNÁ, ZAHŔŇA DOPRAVU, PREDMONTÁŽ I DOBIERKU

	Š x V x d				
GNOM	1,64 x 1,66 x 2 m	265 EUR		CENA PREDĹŽENIA O 2 m	100 EUR
GRETA	2 x 2 x 2 m	320 EUR		CENA PREDĹŽENIA O 2 m	150 EUR
GLORIA	2,58 x 2 x 2 m	415 EUR	TIP	CENA PREDĹŽENIA O 2 m	160 EUR
GENIO	3 x 2 x 2 m	349 EUR		CENA PREDĹŽENIA O 2 m	150 EUR
GARANT	3 x 2 x 2 m	415 EUR	NAJPREDÁVANEJŠÍ	CENA PREDĹŽENIA O 2 m	160 EUR
GULLIVER	3 x 2 x 2 m	451 EUR		CENA PREDĹŽENIA O 2 m	209 EUR
GOLIÁŠ	3 x 2 x 2 m	524 EUR		CENA PREDĹŽENIA O 2 m	209 EUR

DARČEK ZADARMO KU KAŽDEJ OBJEDNÁVKE SKLENÍKA DĹŽKY 4 METRE A VIAC

JESENNÁ AKCIA PLATÍ DO KONCA ROKA 2021

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

461210110

VÝBAVA PRE DOMÁCU ZABÍJAČKU

nakupujte v e-shope

www.zabijacka.sk

Predajňa: G.P.R., Rybničná 40/E, Bratislava

94-0110

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP vlhkým múrom

0918 671 541

40-0062

MIKONA

pneu & auto servis

PNEUMATIKY CEZ e-shop

+ TERMÍN DO SERVISU ONLINE!

www.mikona.sk

37-140

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Ďalej kúpim militárie
z 1. a 2. sv. vojny +
výkup vzduchoviek.

Celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

46-0058