

LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností

VÝKUP KOŽÍ
a PREDAJ KRMÍV
PREDAJ MLÁDOK DOMINANT
od 3.3. 2025
Viac info **str. 9**

AUTOFÓLIE
Montáž a lepenie
0907 456 227

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

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

LIKVIDÁCIA ŠKODLIVÉHO HMYZU
(PLOŠTICE, BLCHY, MRAVCE, PAVÚKY, OSY, SRŠNE)
0917 457 889

VODOINŠTALATÉRSKE & STAVEBNÉ PRÁCE
0904 845 022

DOMÁCE OŠÍPANÉ
UŽ V POLOVIČKÁCH
S DOVOZOM V CENE
Volajte **0908 131 199**

MASÁŽE
Marianne
Objednávky: 0949 628 191
masazemarianne@gmail.com
Poľná 5666/34, Ružomberok
masaze.marianne
PLATBA V HOTOVOSTI

FAGAN S.R.O. VIDEO SLUŽBY
LETECKÉ ZÁBERY Z DRONU **LEGÁLNE**
s licenciou na výkon leteckých prác
Jožo FAŠANOK 0905 666 303 www.jozofasanok.sk

Prijmeme do zamestnania
STROJNÍKA NA BAGER
plat dohodou
0905 501 318

PREDAJ
JATOČNÝCH OŠIPANÝCH NA DOCHOV ODSTAVČIAT
BRAVČOVÝCH POLOVIČIEK
AJ NA OBEČNÚ ZABĽAJČKU
0908 885 892

NÁBYTOK JUKO
nábytok všetkých generácií...

MOŽNOSŤ DOVOZU A VÝNOSU ZAKÚPENÉHO TOVARU
MOŽNOSŤ MONTÁŽE TOVARU
U NÁS AJ NA SPLÁTKY

OBJAVTE NÁBYTOK, KTORÝ VAM SPRÍJEMNÍ VIANOČNÉ CHVÍLE.

SEDACIE SÚPRAVY NA MIERU
RUŽOMBEROK - LIKAVKA (PRI ŽELEZNIČNEJ STANICI, J. Kačku 37) 0904 230 555
MARTIN (Jilemnického 4003/47) 0947 903 407



SLUŽBY

- 3D ZÁŽITKOVÉ MERANIE ZRAKU
- EYEZEN - úľavové šošovky na počítač
- VARILUX - prémiové progresívne šošovky
- Servis okuliarov zakúpených u nás - ZADARMO

Tešíme sa na Vás!

NOVINKA, samozafarbujúce šošovky Transitions GEN S, za zvýhodnené ceny do 6.12.2024

ADAM OPTIK očné optika

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

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

ESSILOR

Bezplatný týždenník

LIPTOVSKO
MIKULÁŠKO-RUŽOMBERSKO

EV 6219/24

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

Ročník I, Vydanie 31, týždeň 48/2024.

Redakcia: Garbiarska 905
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
liptovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Andrea Guzyová **0907 673 928**

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



DISTRIBÚCIA (37270 domácností)

pámy týždeň:

Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Švošov, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patlúdzka, Černová, Hrboltová, Bešeňová, Ivachnová, Kalameny, Komjatná, Likavka, Liptovská Osada, Liptovská Teplá, Liptovské Revúce, Liptovské Sliace, Lisková, Lúčky, Ludrová, Štiavnička, Valaská Dubová.

nepámy týždeň:

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

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-SALIANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOLČIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCIKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČENEC-KV-PT	
MT	38570	MARTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO-DI-KA	
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27190	HUMENSKO-VI-SV-ML	
KE	92130	KOŠICKO	
KS	24900	KOŠICKO okolie	
SL	12940	LUBOVNIANSKO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADESKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

Cibuľa ulaví od kašľa

Cibuľa kuchynská (Allium cepa) sa pestuje na celom svete a je považovaná za prírodné antibiotikum. V kuchyni sa bez nej nezaobídeme, pretože je súčasťou mnohých jedál.

Cibuľa má vysoký obsah vitamínu C, vitamínov B1, B2, provitamínu A, obsahuje aj zinok, draslík, železo, selén, fosfor, vápnik, síru a kyselinu askorbovú. Cibuľa pomáha proti kašľu, chrípke i prechladnutiu, dezinfikuje nos, ústa a hltan. Posilňuje tiež imunitný systém.

Cibuľa sa využíva aj v ľudovom liečiteľstve

Okrem širokého využitia pri príprave pokrmov je cibuľa pre množstvo zdravotne prospešných látok hojne využívaná aj v ľudovom liečiteľstve. Už naše staré mamy z nej varili čaj pri nachladnutí či chystali sirup proti kašľu. Rovnako vsmádzali na jej účinky aj pri uštipnutí hmyzom, kedy z nej pripravovali obklady.

Cibuľový čaj pri nachladnutí

Suroviny: 2 väčšie cibule, 500 ml vody, med a citrón na ochutenie

Postup: Cibuľu očistíte, nakrájajte na hrubšie kolieska, vložte do hrnca s vodou a varte 10 minút. Následne ne-

chajte 5 minút odstáť. Odvar sceďte a pred podávaním dochuťte citrónovou šťavou a lyžičkou medu.

Cibuľový sirup proti kašľu

Suroviny: 1 väčšiu cibuľu, cukor alebo med

Postup: Cibuľu očistíte, nakrájajte na približne 3mm hrubé kolieska a navrstvite do skleného pohára tak, že na dno pohára vložte plátok cibule, zasypte ho lyžicou cukru, opäť preložte plátkom cibule a postup opakujte, kým cibuľu miniete. Vrchnú vrstvu tvorí cukor. Pohár odložte na tmavé chladné miesto a počkajte, kým cibuľa uvoľní šťavu, potravá to niekoľko hodín a následne sceďte. Takto vzniknutý sirup sa odporúča užívať trikrát denne po jedle za kávovú lyžičku. Cibuľový sirup si treba pripravovať každý deň čerstvý.



» ren zdroj foto designfoto pixabay

ŽP EKO DELET
PREDVIANOČNÝ ČAS
S MIMORIADNYMI CENAMI

ZÁVAŽNÁ PORUBA **0903 730 306**
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ **0904 501 504**

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

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

CENA od 390 €

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

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

odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SR

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

rekonštrukcie bytov a domov
hrubé stavby a betonáže
zameranie a montáž okien, dverí, sietok, žalúzií
búracie a zemné práce
zatepľovanie rodinných domov
dekoratívne omietky

PONÚKAM STAVEBNÉ PRÁCE

0902 494 945

POKRÝVAČSKÉ PRÁCE STRIECH A MONTÁŽ KLAMPIARSKYCH PRÁC

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

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

BRIKETY - UHLIE EKOHRÁŠOK
PALETOVANÉ DREVO
BRIKETY AJ NA PALETE

Uholné sklady Ružomberok
Bystrická cesta - oproti Shell

UHLIE JE POD STRECHOU

OBJEDNÁVKY: **0907 674 081**

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO 33cm DLHÉ

43€ PRM **SMREK**
64€ PRM **BUK**

0918 561 609

HĽADÁM CHATU, CHALUPU, ALEBO DOM NA PREDAJ.

0911 848 411

GLAZÚROVANIE VANÍ

„Už 29 rokov od firmy MOLNÁR“

0903 405 588
0905 983 602

ADAM KRTKO s.r.o.

čistenie kanalizácie,
lapačov tukov
kamerovanie
lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

tu mohla byť **VAŠA REKLAMA**



KAŽDÝ DEN
NÍZKE CENY

%

BOHATÁ MIKULÁŠSKA NÁDIELKA

1 kg iba

1.17

**48%
ZĽAVA**

6.73***

3.49

Pomaranče
3 kg balenie



AKTIVUJ KUPÓN



**2+2
ZADARMO**

1.39**

0.70*

Kinder vajíčko
s prekvapením
30 g
rôzne druhy

**Cena za kus prílohy 1 balenie = 1,39 €
***Cena za kus prílohy 1 balenie = 1,71 €
Cena za kus prílohy 1 balenie = 2,24 €
Mikulášsky balenie 30 g 8 kusov na záložku



**2+2
ZADARMO**

1.99**

1.00*

Milka Mliečna
čokoláda
87,5/90/100 g
rôzne druhy

**Cena za kus prílohy 4 balenie = 1,99 €
***Cena za kus prílohy 1 balenie = 1,94 €
Cena za kus prílohy 1 balenie = 1,94 €



OD PONDELKA

OD PONDELKA 2. 12. DO NEDELE 8. 12.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**50%
ZĽAVA**

5.99

2.99

Čučoriedky
400 g balenie



LIDL
STANOK
DARMA CESTY

**36%
ZĽAVA**

1.41

0.89

Ľadový šalát
kus



XXL

**32%
ZĽAVA**

6.65

4.49

Kuracie stehenné
rezne XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



**32%
ZĽAVA**

6.65

4.49

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku
bez kostí



***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do určitého sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika. LIDL nepreberá za iné množstvo produktov ako súvisiace s týmto. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 2. 12. do 8. 12. 2024 alebo do vypredania zásob. Drobtyv tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňov. (Cena LIDL) si vyhradzuje právo zmeny v závislosti od aktuálnych ponúk a cenových listov. Drobtyv tlačí v obvyklom rozsahu.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

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

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

»ČZ 150 125 JAWA PERAK MANET 90 JAWA 90 KUPIM DIELY NA TIETO MOTORKY PRIPADNE NEKOMPLETNE A UPRAVENÉ MOTORKY SOM ZBERATEL
0915 215 406

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC
»KÚPIM VZDUCHOVKY,FLOBERTKY,PISTOLE PONUKNITE.0949505827

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré plechové hračky. T.č.: 0905 505 129 tel. 0910 614 241

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Sympaticky mladý muž rád spozna skromnú ženu s romantickou povahou s pokojom v duši, a spolu spoznať krásu prírody. Vek do 50 r tel 0918 106 655

Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzercia realit je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozomenie! Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka.**
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, LI zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Ako zvyšovať obranyschopnosť u detí?

Najmä v jesennom a zimnom období, kedy sa respiračné ochorenia hlásia o slovo predsa len častejšie, si mnohí rodičia kladú otázku, ako u svojich detí podporiť či zvyšovať obranyschopnosť. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR prinášajú nasledovné rady:

Každodenný pobyt vonku - S deťmi je vhodné chodiť každý deň von, bez ohľadu na počasie, ale v primeranom oblečení. Pravidelné prechádzky vonku prekrvujú sliznice dýchacích ciest, očí a uší, čo podporuje ich funkciu. Slnéčné žiarenie ovplyvňuje tvorbu vitamínu D, ktorý je dôležitý pre správne fungovanie imunitného systému.

Pravidelné umývanie rúk - Potrebné je vstúpať základy hygieny deťom trpezlivo a neúnavne už od predškolského veku. Umývanie rúk pred jedlom, po použití toalety, po ceste v hromadných dopravných prostriedkoch, pobyte na ihriskách a po príchode domov by sa pre deti malo stať samozrejmosťou. Nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky.

Zdravá strava s vitamínmi - Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok. Detský organizmus oslabuje aj nedostatok nenasýtených mastných kyselín, ktoré si telo nevie vyrobiť. Deťom chýbajú predovšetkým omega 3 kyseliny, ktoré sú obsah-

nuté v rybom tuku, oleji z tresčej pečene či rakytníkovom a chia oleji.

Odpočínanie - Odpočínanie detské telo výdatne zregeneruje a dodá mu energiu na boj s vírusmi a baktériami. Deti do troch rokov veku by mali ideálne spať 12 hodín denne. Mladšie batolátá (deti do 24 mesiacov veku), ako aj deti slabšie, rýchlo unaviteľné, by okrem nočného spánku mali spať ešte dvakrát denne počas dňa. Staršie batolátá (2-3 r.) spia okrem noci ešte raz denne. U detí školského veku už potrebu spánku dostatočne kryje nočný spánok. Jeho dĺžka by mala byť u detí do 6 rokov veku najmenej 11 hodín denne, u detí mladšieho školského veku (do 12 rokov veku) 10 až 11 hodín spánku, u detí staršieho školského veku a dospievajúcich 9 až 10 hodín spánku. Potreba spánku u detí je vysoko závislá od stupňa vývoja a zrelosti organizmu dieťaťa. Čím je dieťa mladšie, tým sú nároky na dĺžku spánku vyššie. Potreba spánku však vyzkazuje veľké individuálne rozdiely.

Ochrana pred pasívnym fajčením - Rôzne ochorenia, ako sú zápal priedušiek, bronchitída, alerga, astma alebo aj zápal ucha, môžu tkvieť aj v pasívnom prijímaní cigaretového dymu. Ten totiž obsahuje toxické látky, ktoré dráždia alebo poškodzujú bunky v tele a znižujú obranyschopnosť.

Informuje ÚVZ SR na sociálnych sieťach » ren

5. decembra 1933

v USA sa skončila prohibícia alkoholových nápojov, keď bol ratifikovaný 21. dodatok k Ústave USA

Výročia a udalosti

KAMENÁRSTVO

IVAN ŠNAUKO LIKAVKA 73

PONÚKAME

VÝROBA, MONTÁŽ POMNÍKOV
ŠIROKÝ VÝBER POMNÍKOV A TVAROV
Z PRÍRODNÉHO KAMEŇA

VÝHODNÉ CENY

AK NEMÔŽETE PRÍŠŤ RADI VÁS NAVŠTÍVIME

www.kamenarstvo-snauko.sk 0902 264 540

EKO LIPTOV

Bukové brikety
960 kg / 262€-247€

Smrekové peletky
600 kg / 202€-192€

Drevo v kletke
1 prm / 182€
1,7 prm / 222€

Premium A1
1005 kg / 322€-285€
780 kg / 277€-235€

+ DARČEK pri zakúpení palety brikiet

DOVOZ v rámci Liptova ZDARMA

OBJEDNAJTE: 0905 546 999
www.ekoliptov.sk info@ekoliptov.sk
20€ zľava pri osobnom odbere v Kráľovej Lehote a v Ľubochni

inzerujte u nás

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

☎ 0907 673 928
✉ liptovsko@regionpress.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

FRÉZOVANIE od 15€/bm

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

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

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

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

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

☎ 0948 300 988 ☎

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál 45%

Frézovanie od 15€/m
Obhliadka zdarma

MONTÁŽ V CELEJ SR

tel: 0907 265 361

- Frézovanie komínov
- Vložkovanie komínov
- Revízie komínov na kolaudáciu
- Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

Všetko pre Váš komín

www.kominy-kabac.sk

☎ 0908 591 216 ☎ 0905 742 808

Realizujeme

- Strojoové omiетки
- Hrubé stavby
- Prerábka kúpeľní
- Obklady dlažby

tel. 0904 194 814
strojoveomietky@gmail.com

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Obhliadka zdarma, dohoda istá
- frézujeme po celý rok
- montáž trojvrstvových fasádnych komínov

Zľava na materiál 40%

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

REMESLO LM

náradie majstrov

SPECIALISTA NA DOM, DIELŇU A ZÁHRADU



- SPOJOVACÍ MATERIÁL
- ELEKTRICKÉ NÁRADIE
- KOTVIACI MATERIÁL
- ZÁHRADNÚ TECHNIKU
- RUČNÉ NÁRADIE A NÁSTROJE
- OCHRANNÉ PRACOVNÉ POMÔCKY

MILWAUKEE M18 FUEL™
Set náradia
M18 FPP6E3-502B ~~1942,80€~~ ^{S DPH}
1099€ ^{S DPH}

MILWAUKEE M18 FUEL™
Set náradia
M18 FPP2A3-502X ~~826,80€~~ ^{S DPH}
599,00€ ^{S DPH}

MILWAUKEE M18™
Akumulátorové kombinované kladivo
M18 BLH-0 ~~355,19€~~ ^{S DPH}
299,00€ ^{S DPH}

MILWAUKEE M18™
5,0 Ah Akumulátor
M18 B5 ~~220,79€~~ ^{S DPH}
89,00€ ^{S DPH}

Komenského 1931/18, Liptovský Mikuláš Tel.: +421 903 999 686 e-mail: remesloim@expokom.sk e-shop: www.remesloim.sk

MI TEAM

Liptovský Mikuláš

ZIMNÁ AKCIA

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



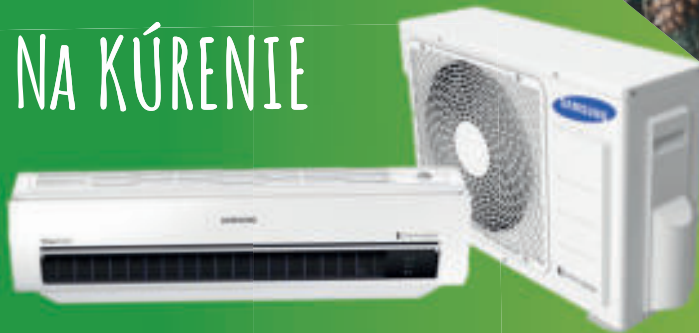
📞 **0905 877 337**

🌐 www.miteam.sk | 📷 [miteam_s.r.o.](https://www.instagram.com/miteam_s.r.o.)

ABC

WWW.ABC-ARMUS.SK
0911 33 22 56

KLIMATIZÁCIE NA KÚRENIE



V ponuke značky ako
SAMSUNG, GREE, INVENTOR, VIVAX

Nebojte sa zimy, Vaša klimatizácia vás zahreje

BYSTRICKÁ CESTA 2339/41A (ZA PREDATŇOU HECHT), RUŽOMBEROK

-5% ZĽAVA

pri nalepení kupónu
na záväznú objednávku

STRIEKANÁ IZOLÁCIA



MONTES

COMPANY

LIKVIDÁCIA AZBESTU

📍 Lisková 1218 | www.montescompany.sk
+421 904 272 887 | info@montescompany.sk

Ku kaplnke i gejzíru po novom chodníku

V Národnej prírodnej rezervácii (NPR) Sivá Brada zrealizovali rekonštrukciu dreveného chodníka, ktorý spolu s prísľušenstvom zabezpečí dlhodobú ochranu cenných biotopov a celej NPR Sivá brada.

„Vzhľadom k tomu, že štátna ochrana prírody SR (ŠOP SR) je dlhodobým správcom pozemkov v NPR Sivá Brada, ktorej súčasťou sú citlivé travinné biotopy, ale aj travertíny závislé na vode je dôležité, aby verejnosti prístupný chodník bol v plnej miere funkčný a nepoškodzoval okolité biotopy, ktoré sú predmetom ochrany,“ informovala ŠOP SR.

Pozornosť púta gejzír aj kaplnka

V NPR Sivá Brada sa pozornosť návštevníkov tradične sústreďuje na gejzír - výver vrtu z 50.-tych rokov minulého storočia a kaplnku, ku ktorej po svahu odvrátenom od parkoviska vedie krížová cesta v rámci takzvaného Spišského Jeruzalema. „Vyznačený turistický chodník viedol málo atraktívnym a nezaujímavým okrajom územia preto sa v území voľne pohybovali návštevníci v chránenom území so 4. stupňom ochrany. Prechodom po krehkých travertínových sintroch pod vývermi prameňov a gejzíra sa sintre poškodzovali a zároveň bola poškodzovaná vzácna halofytná vegetácia viazaná na podmáčané travertíny. Pohybom na suchých častiach svahu travertínovej kopy vznikala erózia a následne boli poškodzované vzácne xerothermne spoločenstvá, charakteristické pre travertínové

lokality v okolí Spišského Podhradia,“ priblížila ŠOP SR.

Chodník aj zábradlie

Obnovou chodníka a vybudovaním zábradlia sa obmedzí pohyb návštevníkov mimo citlivých plôch travertínov a tak sa zabráni rozširovaniu erózie. „Cieľom je usmerniť návštevníkov pri pohybe po povrchu kopy tak, aby boli dovedení k najzaujímavejším miestam a vyhlí sa plochám s najcennejšími biotopmi v území. Zábradlie je zároveň dostatočne dimenzované na to, aby poskytlo oporu starším alebo menej zdatným návštevníkom pri pohybe na vlhkom alebo strmšom teréne. Na rovných častiach v okolí kaplnky nie je pohyb usmerňovaný, je tam možnosť voľného pohybu, návštevníci budú usmernení len turistickou značkou a značkou náučného chodníka, ktoré budú do týchto častí chráneného územia presmerované a dôjde tak k prepojeniu s trasou krížovej cesty,“ objasnila ŠOP SR.

Informácie poskytol Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR



» ren zdroj foto: ŠOP SR

9. decembra 1994

alternatívna Nobelova cena: cena pre **Astrid Lindgrenovú** za jej zasadzovanie sa **za práva detí**

Výročia a udalosti

BUKOVÉ brikety

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

AKCIA OD 209€

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

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

• nízka popolnatosť
• nedehtujú
• pre všetky typy pecok, sporákov a krbov

NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCELOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

0948 267 814
kominsro@kominsro.sk
kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

STRIKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m² pur penou, hrúbka 20 cm
0,58 €/m² hrúbka 1 cm

AKCIA omičky pucovka od 5,05€ s materiálom

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

STAVEBNÉ PRÁCE tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY
IZOLÁCIA PODKROVIA tel: +48 665 719 051

MONTÁŽ SADRÓKARTÓNU 9,50€/m²
ZATEPLOVANIE rodinných domov

MONTÁŽ ŽALÚZIÍ sieťok a roliet všetkých typov

Oprava
Údržba

Zameranie a ponuka **ZDARMA**

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

STAVEBNÉ PRÁCE A REKONŠTRUKCIE KAFA-STAV

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

0908 533 916

vepo
Váš partner pri výrobe nábytku

184,66,-eur (s DPH)
231,21,-eur (s DPH)

KANCELÁRSKE STOLY NOVEJ GENERÁCIE

"Podnožie, na ktorom rastú vaše úspechy."

Dekory podľa vlastného výberu
INFO@VEPO-POREZ.SK
WWW.WEPO-POREZ.SK
0918 727 969
BYSTRICKÁ CESTA 25 RUŽOMBEROK

*Uvedená cena pri min. odbere 2 ks dekor Blond surfside

Píla Vasil'ov s.r.o. Pelety AI certifikované

PELETY BRIKETY

AKCIA BRIKETY 220 € / 1000 kg

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907105 008

LM servis.com

0905 462 136 pri č.s. SHELL

**ROVNANIE HLÁV VALCOV A BLOKOV MOTOROV
FRÉZOVANIE SEDIEL VENTILOV**

- tlakové skúšky hláv valcov
- zabrúsenie ventilov na špecializovanej brúske
- prelisovanie vodítok ventilov ako aj výmenu tesnení vodítok ventilov
- podtlakové skúšky tesnosti ventilov voči sedlám
- rozoberanie aj kompletizáciu hlavy ventilov
- odstránenie žhviacich sviečok aj ich špičiek z hláv valcov
- priemyselné čistenie súčiastok do 110kg a 90cm

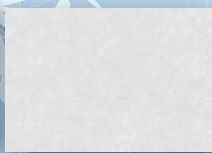
Mikulášska NÁDIELKA

HYDRO

VÁŠ DODÁVATEĽ KÚPEĽNÍ



DEKOR ASSAM 1D
27,5x40 ~~13,90 €/m²~~
7,90 €/m²



OBKLAD ASSAM 7
27,5x40 ~~17,99 €/m²~~
8,99 €/m²
pri odbere dekoru Assam 1D



OBKLAD ALABASTRI BEIGE LESK
30x60 ~~22,90 €/m²~~
16,99 €/m²



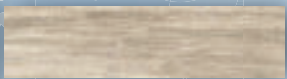
DLAŽBA WALT BEIGE
19,8 x 119,8 ~~26,24 €~~
14,40 €/m²



DLAŽBA MANHATTAN BIANCO LAPATO
60 x 120 ~~36,22 €/m²~~
17,99 €/m²



DLAŽBA SIDORNO GOLD POLER
60x120 ~~32,00 €/m²~~
19,99 €/m²



DLAŽBA MORINGA BEIGE
15,5x60,5 ~~23,32 €/m²~~
12,99 €/m²

SKRINKA S UMÝVADLOM

KOLORADO
čierna matná
80,5x46x54,2

~~654€/ks~~
246,75€/ks



VYSOKÁ SKRINKA
KOLORADO
čierna matná
30x25x140

~~342€/ks~~
121€/ks



Realizujeme **KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE DOMOV**

Ponúkame

SADROKARTONOVÉ PRÁCE, DODÁVKU

A MONTÁŽ DVERÍ, OKIEN A TERÁS,

KOMPOZITNÝCH

A PLÁVAJÚCICH PODLÁH

☎ 0947 901 601

Nakúpte v starých cenách, tovar Vám odložíme na 3 mesiace zdarma

NOVÉ

Kúpeľňové štúdio

Najlepšie ceny v regióne



Otváracie hodiny

Pondelok - Piatok

7:30 - 16:00

Sobota

na objednávku

📍 Textilná 2569 /pri vstupe do Texikomu/

☎ 0948 480 171

@ hydrodk@hydrodk.sk

🌐 www.hydrokupelne.sk

VIDITEĽNE VIAC PRE VÁŠ DOMOV

• OKNÁ

• OPLÔTENIE:

HLINÍKOVÉ, OCEĽOVÉ

• GARÁŽOVÉ BRÁNY cena od 870€ s DPH

• TIENIACA TECHNIKA

ŽALÚZIE • ROLETY • SCREENY • MARKÍZY • PERGOLY

Levit s.r.o.

UL. 1. Máj 709, PASÁŽ LIPTÁČIK, Lipt. Mikuláš
info@levit.sk • www.levit.sk • 0917 546 147

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA

ZDARMA

www.nabytok-prestige.sk

Prestige

Plavisko 7, Ružomberok, Tel: 0948 073 123

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

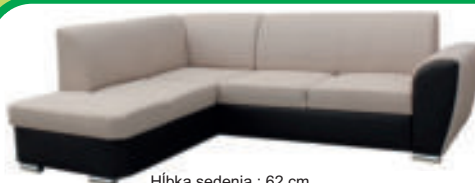
€ 464,-

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



Kuchynia
SCASI

Pracovná doska v kuse !



€ 820,-

Sofacia súprava
LUXOR-L

Hĺbka sedenia: 62 cm.
Výška sedenia: 42 cm.
Rozmery: 257 x 198 cm
Spacia plocha: 195 x 127 cm

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

Sofacia súprava
LUXOR-U

€ 1168,-

Hrozil mu invalidný vozík! TO HO ZACHRÁNILO!

„Kolená ma tak boleli, že som nemohol chodiť. A keď som dostal tento nový vynález od svojich dcér, bolesť bola za pár dní preč.“

Keď som bol mladý, chcel som žiť v meste. Ale môj starší brat ma predbehol. Mal som 17 rokov a Stano bol o 5 rokov starší. V meste stretol nejaké dievča a odsťahoval sa. Ostal som ja a moji rodičia. Keby som išiel do mesta aj ja, rodičia by zostali na farme sami. A môj otec bol chorý. **Mal rovnaký problém s kolenami ako ja donedávna,**“ hovorí Anton (72) z Košíc.

„Keď som mal 19 rokov, stretol som Terezu. Bývala v susednej dedine. Vzali sme sa, presťahovala sa do nášho domu a o rok neskôr sa nám narodili tri dcéry! **Áno, áno, tri naraz! Trojčatá!** Bola to senzácia pre celú dedinu!

Celý život pracujem na vidieku. Je tu veľa práce. Máme pole, veľa zvierat. Dlhý som bol fit.

Kolená ma začali bolieť až po šesťdesiatke

Hlavne po večeroch v tých nohách pulzovalo. Najprv stali tablety a mastičky. Niekedy to bolo lepšie, niekedy horšie. Boli dni, keď som normálne chodil a pracoval. Alebo že sa ráno ťažko vstávalo. Ale potom **bol každý deň nočnou morou.** Sám som nedokázal nič. Dcéry sa rozutekali po krajine, vydali

sa, manželka mala dlhý problém s nohami. Nemať kto robiť! Začal som predávať zvieratá...

Chodieval som po doktoroch, ale **ani jeden nepomohol.** Predpísali mi lieky proti bolesti a boli také silné, že aj keď ma po ich užití kolena boleli menej, tak sa mi točila hlava. A bolelo ma brucho. K tomu všetkému som pribral 10 kíľ, pretože som bol celý život v pohybe a teraz skoro vôbec.

Cítil som sa ako zbytočný mrzák!

Moje dcéry našli špecialistu v meste. Povedal, že **len operácia,** pretože zmeny na kolenách sú pokročilé. **Pomliaždená chrupavka, potrhane väzy...** Lahko sa povie **OPERÁCIA!** Otec mal operované kolena, po ktorých prestal úplne chodiť, pred smrťou sme ho vozili na invalidnom vozíku. A to bol pred chorobou obratný chlap! Keď sme ho posadili na tento vozík, skolaboval, neprešlo ani pol roka a bol mŕtvý.

V jednu nedeľu ma prišli navštíviť všetky tri dcéry. Také spokojné. Priniesli balík, povedali, že je zo Švajčiarska. Netušil som, čo sa deje: **aký balík, aké Švajčiarsko?!**

Ukázalo sa, že aj dievčatá sa mojej operácie báli, lebo si pamätali dedka na invalidnom vozíku. A stále pre mňa niečo hľadali. Dozvedeli sa o...

Biomagnetických analgetických regenerátorov kolenných kĺbov

Je to dlhý názov, ale odvtedy si ho pamätám.

Boli to také pásy na kolena. Novinka. Práve patentované vo Švajčiarsku. Dcéry objednali. Už vtedy som bol odradený a nechcel som to založiť, ale človeče vyhrajte so ženami! Začali ma otravovať, aby som to nosil. Nakoniec som mával rukou. Bol večer, ukázalo sa, že tieto pásy sú pohodlné, tak som v nich išiel spať. Ráno som vstal z postele, išiel do kuchyne, urobil si kávu, sadol si s hrnčekom a... **zrazu som si uvedomil, že CHODÍM normálne, nekulhám ako posledné roky!** Kolená ma bolia stále, ale menej ako deň predtým. Pozerám, a mám tieto regenerátory na kolenách, podarilo sa mi na ne cez noc zabudnúť. Kričím na manželku: **Zdá sa, že to funguje!**

Tieto regenerátory som nosil každý deň. Na pár hodín. Alebo som v nich spával. Po asi 3 týždňoch manželka hovorí, že to bolo ešte o 2 týždne bližšie, **vôbec som nemal bolesti!** Vrátil som sa k svojim aktivitám. Mal som viac energie ako pred týmito bolesťami! Kúpil som zvie-



ratá. Ešte viac, lebo práca ide rýchlejšie. Asi po mesiaci som sa rozhodol, že by sa možno oplatilo ísť k lekárovi, aby mi tieto kolena zrentgenoval. **Nikdy som nevidel tak šokovaneého muža!**

Kolená ako nové! Ako ste to urobili?! Opakoval lekár znova a znova.

Odvtedy prešli 4 mesiace, mám pocit, že **mám 100 rokov.** A moja žena hovorí, že ona sa cítiako 20-ročná, lebo po mne nosila regenerátory a už ju nebolia nohy!

Anton

BIOMAGNETICKÉ ANALGETICKÉ REGENERÁTORY KOLENNÝCH KĽBOV

– je najnovším vynálezom Švajčiarskeho inštitútu modernej ortopedie. Pracovali na tom najlepší odborníci v krajine aj na magnetoterapiu. Hypoalergénny materiál prispôsobený tvaru ľudského kolena obsahuje **4 maximálne silné neodýmové biomagnety.** Vysielať energetické vlny, ktoré prenikajú do pokožky a prenikajú

hlboko do štruktúry poškodených tkanív. **Šlachy, meniskus, väzy a kĺbová chrupavka môžu byť prestavané.** 97,6% užívateľov biomagnetických regenerátorov kolenného kĺbu pocítilo jasnú úľavu od bolesti už po prvom použití. Kompletná regenerácia poškodených tkanív kolena sa môže uskutočniť **v priebehu 14-33 dní.**

- + Hypoalergénny, priedušný materiál
- + Pre ženy a mužov
- + Jednoduché nasadenie
- + Účinnosť za 14-33 dní, min. 3,5 hodiny denne
- + Čím dlhšie a častejšie ich nosíte, tým rýchlejší je efekt – možno nosiť aj na noc
- + Vďaka spevneniu kĺbových štruktúr zvnútra sa neduhy nemusia vrátiť
- + Pomáha urýchliť rehabilitáciu kolena



Výkon 4x 500 Gs

Švajčiarska magnetoterapia u Vás doma!

Biomagnetické analgetické regenerátory kolenného kĺbu debutujú na našom trhu. Distribútor preto ponúka **30 regenerátorov ÚPLNE ZADARMO!**

Akcia platí len do 6.12.2024
Rozhodujúce je poradie prihlášok.

Volajte:

033/877 74 44

Pon - Pia: 8:00 - 20:00, So - Ne: 9:00 - 18:00
(Bežný miestny hovor bez príplatkov)

30 kusov za 0 €!

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

DOM KAVY
DOMKAVY.SK
TRNAVA

OBLÚBENÉ DOMÁCE PÁKOVÉ KÁVOVARY LELIT S DARČEKOM
- DIZAJOVÝM ODKLEPÁVAČOM, UTIERKOU Z MIKROVLÁKNA A ŠTETCOM IBA V DOMKAVY.SK

Darček

slovryb.sk **SLOVRYB** a. s.

Čerstvé ryby priamo z farmy

VIANOČNÉ KAPRY A PSTRUHY

Lepenkáren 13
Ružomberok Biely Potok
bielypotok@slovryb.sk
044 430 37 45

Demänovská dolina 128
044 554 81 51

VÝKUP KOŽÍ

Aktuálne ceny na
www.slovakiaskins.sk

0,80 € za kus

a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ MLÁDKOV DOMINANT od 3.3. 2025

králik s liečivom, nosnice, brojlery a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

vždy v UTOROK v týchto termínoch:
3.12. 2024, 14.1., 4.2., 25.2., 18.3. 2025

Štankovany-Coop... 9,00 hod.	Orav. Poruba 13,50 hod.
Švošov..... 9,15 hod.	Istebné..... 14,05 hod.
Hubová..... 9,30 hod.	Párnica..... 14,20 hod.
Cernová-Coop..... 9,45 hod.	Záškov..... 14,35 hod.
Likavka..... 10,00 hod.	Zázrivá-Coop..... 15,00 hod.
Valašská Dubová.. 10,20 hod.	Terchová-Lidl..... 15,20 hod.
Komjatná..... 10,40 hod.	Belá-Coop..... 15,35 hod.
Jasenová..... 11,00 hod.	Dolná Tížina..... 15,50 hod.
Výšný Kubín..... 11,15 hod.	Stráža-kaplnka..... 16,05 hod.
Leštiny..... 11,30 hod.	Krasňany-námestie. 16,20 hod.
Bziny..... 12,00 hod.	Varín..... 16,35 hod.
Oravský Podzámok 12,25 hod.	Mojs..... 16,50 hod.
Dolná Lehota-Coop 12,40 hod.	Gbefany..... 17,05 hod.
Horná Lehota..... 12,55 hod.	Nededa..... 17,20 hod.
Sedl. Dulová-kostol 13,10 hod.	Teplička-Coop..... 17,35 hod.
Veličná..... 13,35 hod.	

vždy v UTOROK v týchto termínoch:
17.12. 2024, 7.1., 28.1., 18.2., 11.3. 2025

Ludrová..... 9,00 hod.	Vlachy..... 13,00 hod.
Lipt. Štiavn.-kostol. 9,20 hod.	Lubela..... 13,20 hod.
Štiavnička..... 9,40 hod.	Dúbrava-knižnica.. 13,40 hod.
Lipt. Sliache..... 10,00 hod.	Dúbrava..... 14,00 hod.
Lisková..... 10,20 hod.	Svätý Kríž..... 14,30 hod.
Turík..... 10,40 hod.	Lazisko..... 14,50 hod.
Lúčky..... 11,00 hod.	Gôtovany..... 15,15 hod.
Lipt. Teplá..... 11,20 hod.	Galovany..... 15,40 hod.
Bešeňová-Coop..... 11,45 hod.	Ploštín-Coop..... 16,00 hod.
Ivachnová..... 12,10 hod.	Iľanovo-KD..... 16,25 hod.
Partizánska Lupča 12,30 hod.	Závažná Poruba.. 16,50 hod.

vždy v UTOROK v týchto termínoch:
3.12. 2024, 14.1., 4.2., 25.2., 18.3. 2025

Lipt. Sielnica-Coop.. 9,00 hod.	Lipt. Ondrej-pošta . 12,55 hod.
Kvačany-Coop..... 9,20 hod.	Jakubovany-O.Úrad 13,15 hod.
Lipt. Trnovec-Urb.Dom 9,45 hod.	Konská-potraviny.. 13,40 hod.
Bobrovec-Pošta.... 10,05 hod.	Jammik-Konzum... 14,00 hod.
Trstené-Obecný dom 10,20 hod.	Lipt. Peter-O.Úrad.. 14,25 hod.
Pavlova Ves-O.Úrad. 10,40 hod.	Vavrišovo-O.Úrad.. 14,40 hod.
Bobrovec-P.Zbroj.. 10,55 hod.	Pribylina-zvonica.. 15,00 hod.
Smrečany-Coop... 11,30 hod.	Lipt. Kokava-Coop . 15,20 hod.
Žiar-Coop..... 11,45 hod.	Lipt. Porubka-Hasiči 15,45 hod.
Vet. Poruba-Kaplnka 12,15 hod.	Hybe-Coop..... 16,10 hod.
Beňadiková-bar... 12,35 hod.	

>> Auto bude stát na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<

0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372 • 0905 345 352

Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

MERANIE ZRAKU

Sme tu pre Váš zrak

Objednať sa môžete na t.č. 044/432 77 99

otváracie hodiny
Pon - Pia: 8:30-12:00 hod., 12:30-16:45 hod.
Gen. M. Vesela 5304 RUŽOMBEROK
(oproti VOJENSKEJ nemocnici)

22 rokov na trhu

OPTIKA

Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

„Používateľom zariadenia na nahrievanie tabaku som pol roka a môj prechod z klasických cigariet na nahrievaný tabak ovplyvnili viaceré dôvody. Moja priateľka prestala fajčiť cigarety približne pred dvoma rokmi a napriek jej tolerancii, čo sa týka môjho fajčenia, jej prekážal neustály zápach cigariet. Keďže som však ako aktívny fajčiar nechcel prestať s užívaním nikotínu, hľadal som spôsob, ako to riešiť. Mnoho kamarátov, bývalých fajčiarov, mi preto poradilo prechod na nahrievaný tabak, ktorý teraz užívajú. Po prechode na toto zariadenie sa hneď začali cítiť lepšie, ustúpil im takzvaný fajčiarsky kašeľ, ale zachovali si sociálny aspekt fajčenia a nepociťovali potrebu návratu ku klasickým cigaretám. Pri návšteve predajne, keď som ešte nevedel, či naozaj prejde na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhľnatého v dychu fajčiara a všeobecné zdravotné hľadisko.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepríbrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítime divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. Ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spája



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

S		7	9		1	8			
U	2	5				6			
D	8		4	2					
O	7		1	8	6				
K		9				5	2		
U	4					9			
			6			2		5	
	5	4	2						
					4				8

Prijmeme
do zamestnania
AUTOMECHANIKA
plat dohodou
0905 501 318

Prijmeme
do zamestnania
SKLADNÍKA
plat dohodou
0905 501 318

S	2			5				3	7
U	9				6				
D			8			6	5		
O		2						8	3
K		1	5			2			
U	8					1		6	
		7							5
				6		8		7	

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

Prijmeme
do zamestnania
AUTOŽERIAVNIKA
plat dohodou
0905 501 318

PONÚKAME NA PREDAJ DVE JEDNODLAŽNÉ BUDOVY A JEDNU DVOJPODLAŽNÚ

Jednopaďažné: vhodné ako dielne,
skladové priestory

Väčšia má **1455 m²** vrátane
uzamykateľných prístreškov

Menšia budova má **684 m²**

Sú napojené na vodu a elektrinu a majú sociálne miestnosti
aj miestnosti, ktoré môžu slúžiť ako kancelárske priestory

Dvojpodlažná: administratívna budova
rozloha **2x96 m²**
kancelárske priestory s wc

Obec **Liptovská Štiavnica**,
hneď za obcou Štiavnička, blízko Ružomberka

CENA DOHODOU

0915 595 701

Polnohospodárske družstvo, Ludrová prijme do zamestnania:

- **AGRÓNÓM** Mzda: 1 800€ + prémie
- **TRAKTORISTA** Mzda: 1 500€
- **TECHNIK V ŽIVOČÍŠNEJ VÝROBE** Mzda: 1 300€ + prémie
- **TECHNIK V LOME** Mzda: 1 700€ (aj pre absolventa SŠ bez praxe)
- **TECHNIK NA ÚSEKU BIOPLYNOVEJ STANICE** Mzda: 1 600€
- **DOJČIČ/DOJČKA** Mzda: 1 200€ + prémie
- **OŠETROVATEĽ HD** Mzda: 1 300€ + prémie
- **FINANČNÁ ÚČTOVNÍČKA** Mzda: 1 200€ + prémie
- **MZDOVÁ ÚČTOVNÍČKA** Mzda: 1 200€ + prémie
- **MECHANIZÁTOR V RASTLINNEJ VÝROBE** Mzda: 1 600€ + prémie
- **ZOOTECHNIK** Mzda: 1 700€ + prémie

Bližšie informácie **0915 595 701**

Ako predchádzať odolnosti voči antibiotikám

Antibiotiká sú nenahraditeľnými liekmi

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) sa zapojili do Svetového týždňa povedomia o antimikrobiálnej rezistencii aj Európskeho dňa povedomia o antibiotikách a vysvetľujú, ako vzniká odolnosť voči antibiotikám a ako každý z nás dokáže prispieť k tomu, aby antibiotiká účinkovali a zachraňovali životy čo najdlhšie.

Antibiotiká sú podľa odborníkov nenahraditeľnými liekmi. Liečia nás a zachraňujú životy. Ak sa však používajú často a nesprávne, narastá riziko, že sa baktérie voči nim stanú odolnými. Antibiotiká tak strácajú účinnosť a liečba nimi prestáva zaberat.

Čo je to antimikrobiálna rezistencia?

Antimikrobiálna rezistencia (AMR) nastáva, keď sa baktérie, vírusy, plesne či parazity stávajú rezistentnými, teda si vyvinú odolnosť proti liečivám, ktoré ich majú zničiť alebo zastaviť ich množenie v ľudskom organizme. V tejto súvislosti hovoríme najčastejšie o rezistencii (odolnosti) baktérií voči antibakteriálnym liečivám – antibiotikám. „Dôsledkom takto získanej odolnosti voči antibiotikám je, že baktérie sa v tele množia aj napriek liečbe, infekcie sú ťažšie liečiteľné, niekedy s výraznejšími príznakmi, a aj pacient ich môže v niektorých prípadoch ľahšie šíriť.

Antimikrobiálna rezistencia či odolnosť voči antibiotikám je prirodzenou vlastnosťou niektorých mikroorganizmov, teda vieme, že napríklad konkrétne baktérie sú vždy odolné voči konkrétnym antibiotikám. No veľmi významnú rolu zohráva hlavne rezistencia získaná, teda taká, keď baktérie, ktoré sú normálne na konkrétne liečivo citlivé, sa stanú voči nemu odolnými. Významným faktorom, ktorý k vzniku takejto rezistencie prispieva, je nesprávne používanie a nadužívanie antibakteriálnych liečiv,“ informoval doktor Martin Sojka, vedúci Národného referenčného centra pre sledovanie rezistencie mikroorganizmov na antibiotiká ÚVZ SR a vedúci Odboru objektivizácie faktorov životných podmienok ÚVZ SR. „Odolnosť voči antibiotikám je vážny globálny problém. Zvykli sme si na ich ľahkú dostupnosť a účinnosť, ktorou liečia mnohé bežné, ale i závažné a aj život ohrozujúce bakteriálne infekcie. Ak však o ich účinnosť prideme, infekcie sa u pacientov stávajú dlhotrvajúce alebo neliečiteľné. Základným krokom je užívať antibiotiká len v odôvodnených prípadoch a správnym spôsobom,“ upozornila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Ako môžeme predchádzať odolnosti voči antibiotikám?

„Antibiotiká sú účinné proti baktériám,

nie proti vírusom. Neúčinkujú teda na vírusové ochorenia ako chrípka či prechladnutie, ak nie sú sprevádzané aj infekciou spôsobenou baktériami. Nikdy od lekára nevyžadujte antibiotiká, ak vám povie, že ich nepotrebuje. Rovnako nikdy neužívajte antibiotiká bez predpisu lekára. Užívajte ich iba vtedy, keď vám ich predpíše lekár. Pri užívaní antibiotík sa riadte pokynmi lekára,“ uviedla doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR, ktorá ďalej radí:

- Nikdy nezdieľajte antibiotiká s inými osobami. To, že antibiotiká pri liečbe zaúčinkovali vám, neznamená, že zaberú aj vašim príbuzným s rovnakými príznakmi. Iba lekár môže stanoviť správnu diagnózu a potvrdiť, že liečba antibiotikami je nevyhnutná.
- Nikdy nepoužívajte zvyšky antibiotík. Liečbu konkrétnymi antibiotikami vám musí predpísať lekár.
- Neukončujte liečbu antibiotikami svojvoľne, hoci sa už cítite lepšie. Liečbu predpísanú lekárom striktne dodržiavajte. Antibiotiká ničia baktérie postupne. Je dôležité doužívať lieky tak, ako určí lekár, pretože sa tým zabraňuje premnoženiu baktérií a opätovnému vzniku ochorenia.
- Udržujte antibiotiká účinné aj tým, že absolvujete pravidelné povinné a odporúčané očkovania.
- Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s chorými



Ilustračné foto.

zdroj foto jarmoluk pixabay

ľuďmi. Dodržiavajte správnu osobnú hygienu i respiračnú etiketu (kýchajte a kašľajte do jednorazovej hygienickej vreckovky, ak vreckovku nemáte po ruke, prekryte si ústa aspoň laktovou jamkou). Ak je to potrebné, izolujte sa od ostatných ľudí, čím zabránite šíreniu infekcií.

• Pravidelne si umývajte ruky a hygienicky pripravujte jedlo (oddeľujte tepelne upravené jedlá od tepelne neupravených surovín, dôsledne umývajte listovú zeleninu pitnou vodou, oddeľujte kuchynské náčinie na spracovanie surového mäsa od ostatného a podobne).

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
POINT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

VIANOČNÁ
PONUKA
200,-€

Začínate mať obavy z chodenia po schodoch?

Tisíce ľudí zvažovalo odchod z domu, pretože pri chodení po schodoch doma sa necítili bezpečne alebo mali bolesti. Našťastie sa dozvedeli o spoločnosti Stannah!

Spoločnosť Stannah je lídrom v oblasti stoličkových výťahov, ktorý pomáha ľuďom pohybovať sa slobodnejšie medzi poschodiami a vracia im nezávislosť a pokoj na dušu.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

Stannah vám zmení život.

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.12.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

POKRÝVAČ- TESÁR



**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.12.2024**

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONSULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**ZĽAVA
50%
rodinné
domy**

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

**STOP
vlhkým múrom**
0918 671 541

POKRÝVAČ- TESÁR



renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ
ZACIATIE
PRÁC

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.12.2024

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

!!! POZOR OD 1.1.2025 ZDRAŽUJEME, POSLEDNÁ ŠANCA VYUŽIŤ VÝHODNÉ CENY !!!

ECO Energy www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektráreň 4550Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov

- 25 rokov záruka
- inštalácia na kľúč
- kvalitné produkty

Zaplatíte len
360€

**POZOR! PO
REALIZÁCIÍ
PLATÍTE IBA 10%
Z CELKOVEJ
CENY**

**DOTÁCIA AŽ DO 90%
NÁKLADOV**

300L Bojler 3ks
Solárna zostava
Zaplatíte IBA
400€

10kw Menič 15ks
Fotovoltaická zostava
Zaplatíte IBA
580€

*ak objednáte do 31.12.2024 cena platí aj v roku 2025
V rámci tohto projektu domácnosti a nízkym príjmom budú mať podporu o počeru až do výšky 90 % oprávnených nákladov.

Tepelné čerpadlo Galmet Prima
- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory pracujúce aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

Možnosť kúpy aj na
SPLÁTKY

Zaplatíte len
3990€