

# KYSUCKO

## ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 29 300 domácností

SÚŤAŽTE  
S NAMI  
O VIANOČNÝ  
STROMČEK



### 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. Slniečné žiarenie ovplyvňuje tvorbu vitamínu D, ktorý je dôležitý pre správne fungovanie imunitného systému.

**Pravidelné umývanie rúk** - Potrebne je vstepovať 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. Nevýhnutnosťou 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.

**Odpočínok** - Odpočínok 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 vyžaduje veľké individuálne rozdiely.

**Ochrana pred pasívnym fajčením** - Rôzne ochorenia, ako sú zápal priedušiek, bronchitída, alergia, 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](#)

### PALIVOVÉ DREVO

polienka sypané  
v kontajneri  
od 25-50 cm

### VIANOČNÁ AKCIA

od 25.11. do 20.12.2024

tvrdé drevo 33cm  
55 €/prms

mäkké drevo 33cm  
44 €/prms

+ balík podpaľovacích  
triesok zdarma

0917 249 284

aktuálny cenník:  
[www.pilavelkerovne.sk](#)  
doprava: 0,90 €/km

INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA

[kysucko@regionpress.sk](mailto:kysucko@regionpress.sk)

REGION  
PRESS

### SKRINE + ŠATNÍKY NA MIERU AKCIA

Hliníkové kovanie, komplet korpus, boky, dná,  
police, vešiakové tyče, ABS hrany, posuvné dvere

AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE

0917 346 632 [nabytokgabor@gmail.com](mailto:nabytokgabor@gmail.com) výpočet ceny  
[www.nabytokgabor.sk](http://www.nabytokgabor.sk) cez telefón

### VIANOČNÉ UPRATOVANIE

**PONÚKAME:** umývanie okien,  
tepovanie kobercov/sedačiek,  
čistenie kúpeľní

Pri objednávke vianočného upratovania  
dezinfekcia matracov UVC vysávačom  
ALEBO vyčistenie rúry **GRATIS**

0910 350 835

### UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom **SSI**  
plný úväzok, na dohodu (brigády) **GROUP**

Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**

Mzda: **750-1000 EUR/mesiac**

Základ 4,31 - 4,60 EUR /hod.+ príplatky,  
dochádz. bonus, prisp. strava a doprava

[praca@ssigroup.sk](mailto:praca@ssigroup.sk), +421 905 168 503

### ZBERŇA SUROVÍN Teplička nad Váhom

Vykupujeme staré káble

Využite zvýšenie cien medi  
Cu nová až 7,40 EUR/kg

OTVORENÉ  
do 16,00 hod.

info: [www.zbernezilina.sk](http://www.zbernezilina.sk), 0902 916 093

OTVÁRACIE HODINY: po - pia 8.00-16.00, so 8.00-12.00

### NALACNEJŠIE PLETIVÁ

- PLETIVÁ
- OBOROVÉ PLETIVÁ
- 3D/2D PANELY
- STĹPKY A PRÍSLUŠENSTVO

0948 199 128

RÖZNE  
FARBY A ROZMERY

### Opäť otvorené PÁLENICA

Krásno nad Kysucou

[www.palenica.top](http://www.palenica.top)

0952 009 050



### VÝKUP KÁBLOV

NAJLEPŠIE  
CENY

0902 916 095

[WWW.ZBERNETEPLICKA.SK](http://WWW.ZBERNETEPLICKA.SK)

**Bezplatný týždenník**

**KYSUCKO**  
ČADČANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

EV 6220/24

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

Ročník 1, Vydanie 31, týždeň 48/2024.

Redakcia: Vysokoškôľakov 6  
**ŽILINA**  
kysucko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Mgr. Dana Mráziková 0908 979 468  
Veronika Žideková 0905 362 803  
Barbora Gajdošová 0915 780 751

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

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA (29.300 domácností)**

**páry týždeň:** Kysucké Nové Mesto, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Oščadnica, Raková, Staškov, Svrčinovec, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Dubie, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Povina, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica, Koňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Nižný Keľčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Keľčov

**nepáry týždeň:** Koňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Turzovka, Nižný Keľčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Keľčov, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Oščadnica, Raková, Staškov, Svrčinovec, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Kysucké Nové Mesto, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Povina, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica

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	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galancko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TD	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

**Stredné Slovensko**

BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LU	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinskó+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko+BY

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemersko = RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Lubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PD	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

**Občianska riadková inzercia**

**01 AUTO-MOTO / predaj**

**02 AUTO-MOTO / iné**

»KÚPIM Agzat alebo malotraktor tovarenskej výroby PONUKNITE.0949505827

»KUPIM STARY PIONIER,-MUSTANG,SIMSON,BABETU AJ POKAZENE SOM ZBERATEL. tel 0949 150 398

**08 STAVBA**

**09 DOMÁCNOSŤ**

**10 ZÁHRADA A ZVERINEC**

**11 HOBBY A ŠPORT**

»Kúpim Vzduchovky,flobertky, pistole ponúknite. 0949505827

**12 DEŤOM**

**13 RÔZNE / predaj**

»Predám 2 ks paplóny, 2ks vankúše - husacie perie ručne párané vhodné ako svadobný dar/ veno. Aj husacie perie ručne párané. 0904 388 344

**14 RÔZNE / iné**

**15 HĽADÁM PRÁCU**

**16 ZOZNAMKA**

»Pohodový sympatický 60-tnik, zivnostnik, hľada partacku na priateľstvo, lasku i komplet zivot. Poprosim odpoved na email: juraj696@azet.sk. 0915201908

**Chcete si podať inzerát?**

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

Príklad:

RP KY 12 Predám kočik, 0987 654 321.

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov 02 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, **XX** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

**PREDAJ VIANOČNÝCH KAPROV**



**Parkovisko pri Kauflande ČADCA pri Dráčiku**  
od 16.12.2024, otváracie hod.: 8:30 do 18:00 hod.

**4. decembra 1996 Výročia a udalosti**  
František Gaulieder bol protiústavne zbavený poslaneckého mandátu

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

**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

**TEPELNÉ ČERPADLÁ**

odborná montáž - garantovaný servis

**2 x AKCIA**

- Zadarmo 5-ročná záruka a servis.
- Štátnu dotáciu vám z ceny hneď odpočítame.

**www.ime.sk 0948 106 722**



**IME®**  
VZDUCH-VODA 7 kW  
Cena s dotáciou: 3 840 €

**čujte.sk**  
Čítajte nás:



**www.cujte.sk**

**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

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHĽADKA KOMÍNOV ZDARMA

**REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV**

**Zľava na materiál 40%**

0948 012 507 • www.profkominy.sk

**BRIKETY - PELETY**  
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO  
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

**AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY**  
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

- 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



KAŽDÝ DEŇ  
NÍZKE CENY  
%

## BOHATÁ MIKULÁŠKA 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\***  
(100 g = 3,50)  
Kinder vajíčko  
s prevkapiením  
20 g  
rôzne druhy  
\*Cena za kus pri kúpe 4 kusov = 0,70 €.  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,39 €.  
Cena za 4 kusy = 2,78 €.  
Maximálny počet je 8 kusov na nákup.



**2+2 ZADARMO**  
1.99\*\*  
**1.00\***  
(100 g = 1,14/1,11/1,00)  
Milka Mliečna  
čokoláda  
87,5/90/100 g  
rôzne druhy  
\*Cena za kus pri kúpe 4 kusov = 1,09 €.  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,99 €.  
Cena za 4 kusy = 3,98 €.



# OD PONDELKA

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

**50% ZĽAVA**  
~~5.99~~  
**2.99**  
(1 kg = 7,48)  
Čučoriedky  
400 g balenie



LIDL  
STANOK  
DENNE ČERSTVÉ

**36% ZĽAVA**  
~~1.41~~  
**0.89**  
Ľadový šalát  
kus



**XXL**  
**32% ZĽAVA**  
~~6.65~~  
**4.49**  
Kuracie stehenné  
rezné 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 stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z aktuálneho týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Ponuka tovaru platí od 2. 12. do 8. 12. 2024 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 v obvyklom množstve.

## 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 sintro 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 vzácné xeroterme spoločnosti, 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 vyhli 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

## Ako si vybrať strednú školu?

Zvoliť si tú správnu strednú školu nie je vôbec ľahké a pritom ide o jeden z najdôležitejších milníkov v živote. Nezabúdajme tiež, že zväziť treba viacero faktorov.

„Vyber si takú školu, aby si v budúcnosti pracoval tam, kde ťa to bude baviť,“ radia odborníci z Centra poradenstva a prevencie v Čadci a ponúkajú budúcim stredoškólakom nasledovné užitočné rady:

### Prí výtore povolania si polož nasledujúce otázky:

Aké mám schopnosti a predpoklady? Čo ma baví? Aký som osobnostný typ? Čo hovorí realita?

### Odpoveď si aj na otázky:

Aký mám vzťah k učeniu? Som študijný typ? Ako mi ide učenie? Aké mám známky? Robím radšej niečo praktické alebo mám radšej knihy a vedomosti? Akú úroveň kvalifikácie chcem dosiahnuť? Ako ma vidia učiteľia a rodičia? Čo mi povedal psychológ na konzultácii počas DVP? Ako dlho sa budem pripravovať na povolanie? Mám šancu dostať sa na školu? Bude ma škola baviť? Má škola perspektívu? Mám šancu zvládnuť štúdium? Ktoré sú profilové predmety? Nemám s nimi problémy? Bude štúdium finančne náročné? Mám šance sa po škole uplatniť? Chcem ísť po skončení strednej školy na vysokú školu?

### Rozhoduj sa za seba:

Niekedy sa stáva, že nerozlučné kama-

rátky sa rozhodnú ísť na tú istú školu. Neskôr jedna z nich zistí, že ju škola nebaví a štúdium zvláda s veľkými ťažkosťami. Treba si uvedomiť, že to, čo sa páči tvojim kamarátom a spolužiakom, nemusí byť vhodné pre teba.

### Výhody štúdia v mieste bydliska:

- najväčšou výhodou sú nižšie finančné náklady na štúdium, nie sú poplatky za internát, celodennú stravu
- máš istotu svojho rodinného zázemia
- nemusíš sa prispôbovať toľkým zmenám, máš stabilný okruh priateľov, známych a prostredia
- môžeš venovať štúdiu toľko času, koľko potrebuješ a na tom mieste, ktoré ti vyhovuje
- odbornú prax môžeš vykonávať v mieste svojho bydliska alebo v jeho okolí

### Výhody štúdia mimo bydliska:

- máš možnosť oveľa väčšieho výberu škôl a študijných odborov ako doma
- internát býva väčšinou blízko školy, takže nemusíš denne cestovať
- máš možnosť naučiť sa väčšej samostatnosti a zodpovednosti za seba
- získaš nové skúsenosti, nové obzory, nových priateľov

Najviac informácií o škole budúci stredoškólaci získajú, keď ju osobne navštívia.

Zdroj informácií: Centrum poradenstva a prevencie v Čadci / camip.sk

» ren

## Súťazte s nami RYSUCKO o VIANOČNÝ STROMČEK

Umelý stromček na kmeni - 160 cm

Pošlite SMS do 11. decembra v tvare **VIANOCE** na tel. č.: **0915 780 751** a ste v hre o stromček



### Predaj umelých stromčekov

Rôzne druhy za super ceny  
Možný dovoz v rámci okresu  
0907 584 933, 0911 430 821

Vzorkovňa:  
Krásno  
nad Kysucou 235



### OZNÁMENIE O ZÁMERE PRENAJAŤ MAJETOK

Žilinský samosprávny kraj, odbor zdravotníctva, Komenského 48, 011 09 Žilina (ďalej len „vyhlasovateľ“) zverejňuje zámer prenajať majetok formou priameho nájmu a to nebytové priestory v stavbe ( CZS – Kysucké Nové Mesto) s. č. 772 postavenej na pozemku KN-C č. 141/6 , k. ú. Kysucké Nové Mesto, zapísanej na LV č. 1566 o celkovej výmere: 981 m<sup>2</sup>

a) a) 63,26 m<sup>2</sup> pre účel nájmu : poskytovanie zdravotnej starostlivosti, služby súvisiace s poskytovaním ZS

Podmienky nájmu sú uverejnené pod označením a) - Zámer priameho nájmu č. KNM 9/2024, na webovom sídle vyhlasovateľa [www.zilinskazupa.sk](http://www.zilinskazupa.sk) a na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa.

Lehota na doručenie cenových ponúk je do 13.12.2024 na adresu vyhlasovateľa. Informácie: e-mail: [martina.krivanova@zilinskazupa.sk](mailto:martina.krivanova@zilinskazupa.sk), tel. č. 041/5032 332, 0948 306 621.



### OZNÁMENIE O ZÁMERE PRENAJAŤ MAJETOK

Žilinský samosprávny kraj, odbor zdravotníctva, Komenského 48, 011 09 Žilina (ďalej len „vyhlasovateľ“) zverejňuje zámer prenajať majetok formou priameho nájmu a to nebytové priestory v stavbe ( CZS - Turzovka) s. č. 42

postavenej na pozemku KN-C č. 382/3 , k. ú. Turzovka, zapísanej na LV č. 2525 o celkovej výmere: 57,13 m<sup>2</sup> pre účel nájmu : skladové priestory

Podmienky nájmu sú uverejnené pod označením Zámer priameho nájmu č. TU 7/2024, na webovom sídle vyhlasovateľa [www.zilinskazupa.sk](http://www.zilinskazupa.sk) a na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa.

Lehota na doručenie cenových ponúk je do 13.12.2024 na adresu vyhlasovateľa. Informácie: e-mail: [martina.krivanova@zilinskazupa.sk](mailto:martina.krivanova@zilinskazupa.sk), tel. č. 041/5032 332, 0948 306 621.

# 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 prejdem na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhľoňatého 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 zlovyk vracia späť. „Na pomoc“ mu prídeme celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedlňujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrať, 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. A 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 spaľuje



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkujú 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 nezahŕňujú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

# Oplatí sa!

**TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA**



**GS**  
EUROTHERM  
MONT

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 duši.

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
www.stannah.sk

Pre ŤZP 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**

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA  
A KONSULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

f BombaFasada  
www.BombaFasada.sk  
**0905 148 393**

Patentovaná  
kontaktná  
technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

**ZĽAVA  
50%  
rodinné  
domy**

**MÁTE  
VLHKÝ DOM?**

- podpílovanie 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  
ZAČATIE  
PRÁCE**

**-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 !!!**

**ECOEnergy** www.ecoenergy.sk  
energetické poradenstvo info@ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0909 131 131**

**Fotovoltaická elektrárňa 4550 Wp**

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- 25 rokov záruka
- inštalácia na kľúč
- kvalitné produkty

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

**DOTÁCIA AŽ DO 90%  
NÁKLADOV**

**3ks 300L Bojler**

**15ks 10kw Menič**

**Solárna zostava  
Zaplatíte IBA  
400€**

**Fotovoltaická zostava  
Zaplatíte IBA  
580€**

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

Spolufinancované  
Európskou úniou  
Zelená domácnosť  
Podpora vytvárania  
akumulatívnych zdrojov  
ENERGIE

**Teplné čerpadlo Galmet Prima**

- s našim teplým 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
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m<sup>2</sup>

Možnosť kúpy aj na  
**SPLÁTKY**

Zaplatíte len  
**3990€**

Zaplatíte len  
**360€**