

# ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 780 domácností



## Občianske a vodičské preukazy aj v elektronickej podobe

Národná rada SR schválila v uplynulých dňoch zmeny v zákone o cestnej premávke a zákone o občianskych preukazoch z dielne Ministerstva vnútra SR potrebné pre zavedenie digitálnych verzií dokladov.

„Používanie digitálnych dokladov bude pre občanov dobrovoľné. Predpokladom na vytvorenie digitálnej verzie dokladu bude jeho prvotné vydanie vo fyzickej podobe. Občanovi bude teda naďalej vydaný občiansky preukaz alebo vodičský preukaz ako klasická plastová kartička a elektronická verzia bude jeho doplnkom. Digitálny doklad bude rovnopisom, inak povedané doslovným odpisom fyzického dokladu. To znamená, že ak napríklad dôjde k zadržaniu vodičského preukazu, nebude možné používať ani jeho elektronickú verziu,“ objasnil rezort vnútra.

V prvej fáze zavádzania digitálnych dokladov ich bude možné predkladať len polícii pri plnení jej úloh okrem hraničnej kontroly, týka sa to teda najmä poriadkovej, dopravnej a železničnej polície. S rozšírením funkcionality a dostupnosti pre ďalšie subjekty sa ráta v ďalších fázach.

„Schválené zmeny vytvárajú legislatívne predpoklady na generovanie

digitálnych dokladov v mobilných zariadeniach a ich overovanie kontrolnými orgánmi. Na vytvorenie digitálneho dokladu sa použije aplikácia Doklady v mobile v správe Ministerstva vnútra SR, ktorá zabezpečí okrem iného i jeho potrebnú verifikáciu. Do budúcnosti sa pripravuje aj scenár, kedy k verifikácii dokladu bude môcť dôjsť aj v prípade nedostupnosti či nemožnosti použiť internetové pripojenie - offline scenár,“ priblížil rezort vnútra a dodal, že zavádzanie elektronických preukazov je úzko prepojené s európskou legislatívou a cieľmi EÚ v oblasti digitálnej identity. Európsku peňaženku digitálnej identity zavádza do slovenskej právnej úpravy novela zákona o dôveryhodných službách, ktorú takisto schválila Národná rada SR. Novelu pripravil Národný bezpečnostný úrad v spolupráci s Ministerstvom vnútra SR.



» [ren](#)

zdroj foto geralt pixabay

**ŽALÚZIE**  
 •ISO design retiazka (celotieň)  
 cena: 11 €/m<sup>2</sup>  
 •ISOLINE retiazka (jednotl. posuník)  
 cena: 13,50 €/m<sup>2</sup> ceny vrátane montáže  
 •ROLETKY: - DEŇ a NOC,  
 - PLISE - TEXTILNE - STREŠNÉ  
 •VERTIKÁL. ŽALÚZIE  
 •SIETKY pevné, navijacie  
 - okenné - dverové  
**OPRAVY ŽALÚZIÍ**  
**0903 525 784**  
[vlado.michal72@gmail.com](mailto:vlado.michal72@gmail.com)

**PALIVOVÉ DREVO UKLADANÉ**  
 mäkká metrovica - 53 €/pr  
 klátky štiepané - 67 €/pr  
 tvrdá metrovica - 63 €/pr  
 klátky štiepané - 77 €/pr  
 DOVOZ ZABEZPEČÍME  
**0911 090 185**  
**0905 193 790**

**PRENÁJOM KONTAJNEROV**  
 Stavebný odpad, Objemný odpad, Bio odpad  
 3 m<sup>3</sup> 10 m<sup>3</sup> 12 m<sup>3</sup>  
 AUTODOPRAVA ☎ **0903 431 746**  
[www.kontajneryzilina.sk](http://www.kontajneryzilina.sk)

**SKRINE + ŠATNÍKY NA MIERU AKCIA**  
 Hliníkové kovanie, komplet korpus, boky, dna, police, vešiakové tyče, ABS hrany, posuvné dvere  
**AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE**  
**0917 346 632** [nabytokgabor@gmail.com](mailto:nabytokgabor@gmail.com) [www.nabytokgabor.sk](http://www.nabytokgabor.sk) výpočet ceny cez telefón

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

**ŠTAHOVANIE**  
**0911 319 509**  
**0918 799 309**  
 SVD  
[www.stahovaniesvasnou.sk](http://www.stahovaniesvasnou.sk)  
 BYTY, KLAVIRE, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA

**ROXORY KARI SIETE**  
 Momentálne najlacnejšie v Žiline  
 KONTAKT **0948 199 128**  
[regionshop.sk](http://regionshop.sk)

**VÝKUP KOŽÍ a PREDAJ KRMÍV**  
**PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 3.3. 2025**  
 Viac info **str. 6**

**ČISTENIE PERIA ŠITIE PAPLÓNOV VANKÚŠOV**  
**041-568 92 51, 0904 962 821**  
 ul. Na Stanicu 1032 Žilina-Bytča  
 OTV. HODINY: Pon - zatvorené, Ut-Pia: 8.00 - 17.00

svetové kabáty zo Žiliny  
  
**predajňa OTVORENÁ**  
 P. O. Hviezdoslava 8945/40A Žilina, 010 01  
[www.kastema.sk](http://www.kastema.sk)  
 0907 907 881

**RICI**  
 Martin  
**PAPLÓNY A VANKÚŠE ČISTENIE PERIA**  
[www.rici.sk](http://www.rici.sk)  
**TEL: 0908 838 838**

**ZVÁRANIE NA MIERU BRÁNY, PLOTY, ZÁBRADLIA**  
 Možnosť zamerania cez víkend  
**0910 476 055** KVALITNÁ POVRCHOVÁ ÚPRAVA

Na podanie si **INZERÁTU**  
 píše [zilinsko@regionpress.sk](mailto:zilinsko@regionpress.sk)

**TATRANSKÝ PROFIL - PERODRÁŽKA**  
 DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, LATY cena od 6,99€/1m<sup>2</sup>  
 PLOTOVÉ LATY TERASOVÉ DOSKY **0917 266 883**

Bezplatný týždenník

**ŽILINSKO  
BYTČIANSKO**

EV 6214/24

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

Ročník I, Vydanie 32, týždeň 49/2024.

Redakcia: Vysokoškolačkov 6  
ŽILINA  
zilinsko@regionpress.sk

## INZERCIA

Mgr. Dana Mráziková 0908 979 468  
Veronika Žideková 0905 362 803  
Barbora Gajdošová 0915 780 751www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

DISTRIBÚCIA (50.780 domácností)

**pámy týždeň:** Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Považský Chlmec, Trnovec, Záčubnie, Zastranie, Závodie, Žilina, Belá, Bitarová, Dolný Hričov, Gbeľany, Horný Hričov, Kotročina Lúčka, Krasňany, Horný Hričov, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové, Hliník nad Váhom, Veľká Bytča, Hvozdnica, Kolárovice, Kotešová, Predmier, Štiavnik, Veľké Rovné

**ne pámy týždeň:** Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Mojsová Lúčka, Považský Chlmec, Trnovec, Zastranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Kamenná Porúba, Konečná, Kotročina Lúčka, Krasňany, Lietava, Lietavská Lúčka, Babkov, Lietavská Svinná, Mojs, Nededza, Nezbudská Lúčka, Otváarsko, Podhorie, Porúbka, Rajec, Rajecká Lesná, Poluvsie, Rajecké Tepliče, Rosina, Stráňavy, Stráža, Strečno, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové

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 97240 BRATISLAVSKO východ  
BZ 106540 BRATISLAVSKO západ  
DS 34320 DUNAJSKOSTREDSKO  
GA 34390 GALANSKO-ŠALIANSKO  
HC 30330 HLOHOVECKO-SEREĎSKO  
KM 16450 KOMÁRŠIANSKO  
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 TOPOĽCIANSKO-PE-BN  
TN 60750 TRENČIANSKO-DCA-IL  
TT 49930 TRNAVSKO  
ZM 20930 ZLATOMORAVSKO

## Stredné Slovensko

BB 56200 BANSKOBYSTRICKO-BR  
KY 29300 KYSUCKO-CA-KM  
LI 37270 LIPTOVSKO-LM-RK  
LC 30860 LUCENECKO-VK-PT  
MT 38570 MARTINSKO-TR  
OR 34980 ORAVSKO-DK-NO-TS  
PB 33590 POVAŽSKO-PB-PU  
PD 40150 PRIEVIDSKO  
ZV 38400 ZVOLENSKO-DT-KA  
ZH 26880 ŽIARSKO-ZC-BS  
ZA 50780 ŽILINSKO-BY

## Východné Slovensko

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

## Ako na veľké predvianočné upratovanie?

Predvianočné obdobie je charakteristické aj tým, že sa púšťame do veľkého upratovania našich príbytkov. Popri bežne dostupných prípravkoch na čistenie si môžeme zvoliť aj ich ekologickejšie varianty. K tomuto účelu nám dobre poslúžia ocot, soľ, citrón či sóda bikarbóna.

**Okná** - môžete vyčistiť tak, že do vedra s horúcou vodou prilejete ocot, okná pomývajte a následne vyleštíte novinami.

**Koberce** - najskôr vysajte. Potom zarobte do vedra vodu s octom a koberec krúživými pohybmi poriadne vyčistíte kefou. Farby na vašich kobercoch sa opäť rozjasnia.

**Záclony** - dve hodiny pred práním namočte do vody, v ktorej ste rozmiešali za hrsť soli. Pekne ich to rozžiarí.

## Kuchynä

• **mikrovlnná rúra** - do misky nalejte vodu a vložte do nej plátky citróna. Položte ju do mikrovlnky a tam ju zahrievajte dovtedy, pokiaľ nebude celé okienko zarosené, trvá to približne sedem minút. Nechajte paru pôsobiť ešte päť minút a až potom otvorte dverka a rúru utierkou jemne vyčistíte.

• **kuchynský drez** - do misky nasypete lyžicu soli a zriedte s takým množstvom octu, aby vám po zmiešaní vznikla

kaša. Tú potom pomocou hubky naneste na drez a nechajte 10 minút pôsobiť, následne opláchnite čistou vodou.

• **rúra na pečenie** - zmiešate jeden balíček jedlej sódy bikarbóny s 3 polievkovými lyžicami vody. Vznikne vám pasta, ktorú potom naneste na požadované časti rúry a nechajte pôsobiť pokojne aj hodinu – čas závisí aj od miery znečistenia rúry. Následne rozpustenú nečistotu odstránite vlhkou utierkou.

## Kúpeľňa

• **práčka** - do zásobníka určeného na prácu prostriedok nasypete pol hrnčeka sódy bikarbóny a práčku zapnite bez prádla – len naprázdno. Týmto spôsobom práčku nielen vyčistíte, ale zbavíte ju aj nepríjemného zápachu.

• **kachličky** - citrón rozkrojte a štavu vymačkajte priamo na čistú hubku. Kachličky poutierajte, nechajte na nich štavu pár minút pôsobiť a potom vyčistíte utierkou, ktorú ste predtým namočili do teplej vody.

• **vodovodné batérie** - citrón rozkrojte a potierajte ním vodovodné batérie, nechajte pôsobiť cez noc. Potom batérie opláchnite vodou a čistou utierkou utrite do sucha. Vodovodný kohútik môžete vyčistiť aj pomocou jedlej sódy podobne, ako rúru na pečenie, o ktorej píšeme vyššie.

» ren

**INZERCIA**  
0905 362 803

**RENEŠANTSKÉ s.r.o.**

- kompletné rekonštrukcie rodinných domov, bytov, bytových jadier
- maľovanie interiérov
- iné stavebné a murárske práce
- dovoz materiálu do 1,5 t

☎ 0903 800 436

**BRIKETY DREVENÉ**

od 230 €/paleta

RUF /HRANATÉ/  
NESTRO /VALCOVÉ/

☎ 0915 782 120

**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 VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZLAVA na materiál 40%

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

S		4		5		3	
U	2				8	5	7
D			3	2		9	8
O						6	2
K		6	2				7
U	9				4		
						7	
							9

S			7	6	4		
U	6		1	8			2
D							
O			8	4			1
K							9
U	3				7		4
						8	
		7					
	2			3			6
	9	3					8
						1	

## PALIVOVÉ DREVO

- metrovica  
- polienka  
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa

## 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

Kompletná starostlivosť pre váš telefón

**Mobil-GSM.sk**Servis, servisné diely a príslušenstvo  
na jednom miesteOsobný odber: Borová 41 e-shop - 0948 459 142  
01007 Žilina servis - 0947 110 399NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY  
OCEĽOVÉ 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



KAŽDÝ DEŇ  
NÍZKE CENY

%

AKTIVUJ KUPÓN



**2+1**  
ZADARMO

2.79\*\*

**1.86\***

(100 g = 0,93)

**Maslo**  
200 g  
Maximálny odber  
je 6 kusov na nákup.

\*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 3,86 €  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 2,79 €  
Cena za 3 kusy = 5,38 €



**36%**  
ZĽAVA

0.99\*\*\*

**0.63**

Kryštalový cukor  
1 kg



AKTIVUJ KUPÓN



**1+1**  
ZADARMO

1.89\*\*

**0.95\***

Slniečnicový olej  
1 l

Maximálny odber  
sú 4 kusy na nákup.

\*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,95 €  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,89 €  
Cena za 2 kusy = 3,88 €



**41%**  
ZĽAVA

6.49\*

**3.79**

(1l = 0,63)

**Coca-Cola/  
Coca-Cola Zero**  
4 x 1,5 l = 6 l  
+ záloh za obal 0,15 €

1 kus iba  
**0.95**



**OD PONDELKA**

OD PONDELKA 9. 12. DO NEDELE 15. 12.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**50%**  
ZĽAVA

1.99\*\*

**0.99**

(100 g = 0,79)

Čučoriedky  
125 g balenie



**Lidl**  
ŠTÁNOK  
DENNE ČERSTVÉ

**51%**  
ZĽAVA

4.10\*\*\*

**1.99**

Červená paprika  
špicatá  
1 kg balenie



**37%**  
ZĽAVA

2.19

**1.99**

Kuracie štvrte  
zadné XXL  
cena za 1 kg



**40%**  
ZĽAVA

6.99

**4.19**

Bravčový bôčik  
XXL  
cena za 1 kg  
s kosťou a kožou



WELFARE

CHOV



\*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobku.

\*\*Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t.j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 28. 11. 2024.

\*\*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene rovnakého produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. na predpocet na hmotnosť produktu a z veľkosti výrobku.

Ponuka tovaru platí od 9. 12. do 15. 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.

# Pikok Pure: Prvotriedna kvalita a čistá chuť bez zbytočných prísad



Radi si občas doprajete čerstvú a kvalitnú šunku, salámu alebo slaninu? V ponuke predajní Lidl si prídete na svoje. Pestrý sortiment obohacuje prémiový rad produktov privátnej značky Pikok. Produkty Pikok Pure sú stvorené pre zákazníkov, ktorí hľadajú poctivé produkty s vysokým obsahom mäsa a čistým zložením bez konzervantov, fosforečnanov, pridaných farbív a zvýrazňovačov chuti.

Vo výrobkoch značky Pikok Pure by ste konzervanty hľadali naozaj márne. Nájdete v nich totiž výnimočne vysoký podiel mäsa. Poctivé mäsové výrobky musia obsahovať prvotriedne mäso. Bez neho to skrátka nejde. Preto Lidl dbá na overený pôvod, čerstvosť a tú najvyššiu kvalitu, na ktorú neustále dohliada. Okrem prvotriedneho mäsa produkty Pikok Pure obsahujú len prírodné zložky. Sú starostlivo vyrábané bez konzervačných látok, pridaných farbív či zvýrazňovačov chuti.

Lidl sa pýši tým, že zloženie svojich produktov neustále vylepšuje, aby bolo priaznivejšie pre ľudské zdravie.

Vo všeobecnosti je známe, že naša populácia má čoraz viac zdravotných problémov, kardiovaskulárnych chorôb a iných civilizačných ochorení. Aj z tohto dôvodu je veľmi dôležité, brať ohľad na zdravie zákazníkov, čo si obchodný reťazec, ako predajca vlastných značiek, plne uvedomuje. Aj z tohto dôvodu postupne pristúpil k znižovaniu obsahu cukru a soli v niektorých potravinách. Netreba sa však báť, že by potraviny stratili tú správnu chuť. Úpravy zloženia sú veľmi citlivé a dbajú na to, aby sa chuťové vlastnosti radikálne nepoškodili. Pokiaľ je to možné, používajú vo výrobných procesoch iba prírodné farbivá, konzervačné látky a arómy.

Do prémiovej rady patrí aj **Pikok Pure Staroslovenská klobása**. Sto gramov kvalitnej klobásky slovenskí mäsiari pripravili zo 120 gramov mäsa. Vysoký podiel mäsa jej dodáva plnú chuť a šťavnatosť. Vďaka

poctivej receptúre je ideálna ako súčasť obložených mäs alebo len tak k čerstvému chlebu.

Ak hľadáte lahodnú chuť tradičného slovenského výrobku, vyskúšajte **Pikok Pure Oravskú slaninu**. Sto gramov kvalitnej slaniny mäsiarski majstri pripravili zo 123 gramov mäsa. Je údená na bukovom dreve a výraznú chuť zaručuje aj paprika. Ide o poctivý slovenský výrobok s tradičnou chuťou domácich špecialít.



**Pikok Pure Dusená šunka** je pripravená z čerstvého bravčového stehna a obsahuje až 95% mäsa. Šťavnatá šunka je vhodná na prípravu kanapiiek, obložených chlebičkov a mäs studeného občerstvenia. Výborne chutí aj na chlebičku s maslom.



**Pikok Pure Uherák** neobsahuje žiadne konzervanty ani iné pridané látky. Jedinečné zloženie zdôrazňuje naozaj vysoký obsah mäsa. Na výrobu sto gramov uheráku mäsiari použili až 160 gramov kvalitného bravčového mäsa, čo zintenzívňuje jeho chuť.



Vychutnať mäsové výrobky si môžete bez výčitiek, pretože rada Pure je to najlepšie, čo Pikok ponúka, a to každý deň za nízke ceny.



# VIANOCE, KTORÉ MILUJETE



S: 100 - 150 cm

**17,99**  
ks

OBI č. 1002633



M: 150 - 175 cm

**22,99**  
ks

OBI č. 1002641



L: 175 - 200 cm

**29,99**  
ks

OBI č. 1002658



## VIANOČNÝ STROMČEK

Rezaná vianočná jedľa s hustým ihličím a krásnymi symetrickými vetvami. Tento obľúbený vianočný stromček nepichá a má dlhú životnosť. (bez dekorácie) OBI č. 1002633 a i. Platí do vypredania zásob, najneskôr však do 23. decembra 2024. Symetrický rast, rovný kmeň. Obľúbená jedľa, nepichá, dlho vydrží, ideálna vianočná ozdoba.

## VIANOČNÝ STROMČEK ZA SKVELÚ CENU!

Súťaž s aplikáciou heyOBI

# SUPER ŠANCA

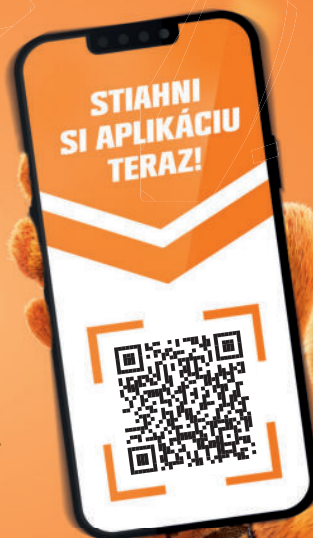
výhry v celkovej hodnote

# 30 000 €

100 darčkových kariet v hodnote až  
**1000 €**

a kupóny na zľavu **50 €** každý deň.

Usporiadateľom „Super šanca“ je OBI Slovakia s.r.o. Tejto súťaže sa môžu zúčastniť fyzické osoby, ktoré sú staršie ako 18 rokov a majú účet v aplikácii heyOBI. Súťaž prebieha od 7. 10. do 17. 12. 2024 podľa podmienok súťaže na obi.sk.



## Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na [obi.sk](https://obi.sk)



# OBI®

**DOKÁŽETE ČOKOLVEK**

## CBDpredajňa - ZDRAVÁ KONOPNÁ LEKÁREŇ

Blíži sa čas vianočného pokoja. S týmto obdobím máme spokojené aj nákupy darčiekov pre našich blízkych. Príďte navštíviť jednu z našich kamenných predajní a určite neodídete naprázdno.

V našom sortimente nájdete konopnú kozmetiku, konopné masť s výťažkom CBD od bolesti, ktoré pomôžu aj pri kožných problémoch. Taktiež konopné zdravé potraviny a čaje. Veľmi obľúbené sú prírodné CBD oleje na podporu imunity, svalovej regenerácie a psychickej pohody. Medzi menej známe kanabinoidy patrí aj CBG a CBN. **CBG výťažok** má perfektný protizápalový účinok, je vhodný na žalúdočné problémy a aj na kosti. **CBN výťažok** je prírodné anestetikum a analgetikum, vhodné pri spánkových poruchách. Zlepšuje kvalitu spánku, podporuje nerušený spánok s rýchlejším zaspávaním. Kanabinoidy sa môžu aj kombinovať.

S výberom toho správneho darčeka vám radi pomôžeme.

V Žiline nás nájdete v obchodnom centre Mirage. V Bratislave nás nájdete v obchodnom centre VIVO a v Piešťanoch na ulici Eugena Suchoňa 3, neďaleko Námestia Slobody. Tešíme sa na vašu návštevu.

Nezabudnite skontrolovať aj našu webovú stránku [www.cbdpredajna.sk](http://www.cbdpredajna.sk) a objednať si z pohodlia domova.



[CBDpredajna.sk](http://www.cbdpredajna.sk)

ZĽAVA 10%  
do konca decembra

## Súťazte s nami o VIANOČNÝ STROMČEK



Od Záhradného centra



ktoré ponúka široký výber rezaných normandských jedličiek a vianočných stromčekov v kvetináči na miestach:

Bytča: Záhradné centrum Gardenteam  
Žilina: Hlinská ulica pri Juniore  
Vysokoškolákov 39 pri NAY elektrodom  
Považská Bystrica: Podhorská ulica pri Športovej hale



Pošlite SMS

do 11. decembra

v tvare

VIANOČNY STROM

na tel. č.:

0915 780 751

a ste v hre

o normandskú

jedličku o výške 2 m

## Prijmeme pracovníčku

na upratovacie práce do objektu Coop Jednota logistické centrum, Horný Hričov

Čas výkonu: 06:00 – 13:30  
(7 hod. + 0,5 hod. prestávka - denne PO-PI).

Mzda: 670 EUR/brutto (mesiac)

Blížišie info. na tel. č.: 0907 811 452, 0905 625 625

## Prijmeme pracovníčku

na upratovacie práce v doobedných hodinách, na ulici Bytčická, Žilina

Práca je na 3 hod. / 2x do týždňa

Mzda: 150 EUR/brutto (mesiac)

Blížišie info. na tel. č.: 0905 500 198, 0905 625 625

## Hľadáme šikovných pracovníkov do Mobisu na pozíciu balič/balička

automobilových komponentov

Mzda na živnosť: 7,50 €/hodina + bonus

Mzda na TPP: od 750 € + bonus + stravný lístok

Možnosť brigády - 5 €/hodina

0918 242 686

## VÝKUP KOŽÍ

Aktuálne ceny na [www.slovakiaskins.sk](http://www.slovakiaskins.sk)

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.
Svošov..... 9,15 hod.	Istebné ..... 14,05 hod.
Hubová..... 9,30 hod.	Párnica ..... 14,20 hod.
Cernová-Coop ..... 9,45 hod.	Zaškov ..... 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.
Vyšný Kubín ..... 11,15 hod.	Stráža-kaplinka ..... 16,05 hod.
Lestiny ..... 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.	Gbelany ..... 17,05 hod.
Horná Lehota ..... 12,55 hod.	Nededaža ..... 17,20 hod.
Sedl. Dulová-kostol 13,10 hod.	Teplička-Coop ..... 17,35 hod.
Veličná ..... 13,35 hod.	

## a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 3.3. 2025

vždy v STREDU v týchto termínoch:  
4.12. 2024, 15.1.,  
5.2., 26.2., 19.3. 2025

Rašov ..... 9,30 hod.	Rosina..... 12,50 hod.
Predmier ..... 9,45 hod.	Višňové..... 13,05 hod.
Súlov - Hradná... 10,00 hod.	Turie ..... 13,20 hod.
Hlboké nad Váhom 11,00 hod.	Poluvsie ..... 13,35 hod.
Dolný Hričov ..... 11,15 hod.	Kam. Poruba ..... 13,50 hod.
Bitarová ..... 11,30 hod.	Konská pri Rajci .. 14,05 hod.
Hôrky ..... 11,45 hod.	Zbyňov ..... 14,20 hod.
Brezany ..... 12,00 hod.	Jasenové ..... 14,35 hod.
Horný Hričov ..... 12,15 hod.	Rajec..... 14,50 hod.

králik s liečivom, nosnice, brojler 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 ŠTVRTOK v týchto termínoch:  
5.12. 2024, 16.1., 6.2.,  
27.2., 20.3. 2025

Košeca ..... 9,00 hod.	Praznov-KD ..... 12,45 hod.
Ladce ..... 9,15 hod.	Pov. Podhradie-KD. 13,05 hod.
Beluša ..... 9,30 hod.	Jasenica ..... 13,20 hod.
Visolaje..... 9,45 hod.	Stupné..... 13,30 hod.
Sverepce..... 10,00 hod.	Brvnište-Coop..... 13,40 hod.
D. Kočkovce-tržnica 10,20 hod.	Hvozdnica..... 14,00 hod.
H. Kočkovce-kostol 10,35 hod.	Štiavnik ..... 14,15 hod.
Mestečko-krčma... 10,55 hod.	Bytča-tržnica ..... 14,35 hod.
Záriečie ..... 11,05 hod.	Petrovice ..... 14,50 hod.
Lúky p/M-pošta... 11,15 hod.	Koľárovce ..... 15,05 hod.
Lysá p/M ..... 11,30 hod.	Hliník n/V-H. zbroj. . 15,25 hod.
Nimnica-kostol... 11,55 hod.	Kotešová ..... 15,30 hod.
Udiča ..... 12,10 hod.	Dlhé Pole ..... 15,50 hod.
Podmanín-KD ..... 12,30 hod.	

>> Auto bude stáť na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<  
0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372  
Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

## Sivý zákal nepočká. Nečakajte ani vy a riešte ho včas.

**Prečo sa neoplatí odkladať operáciu, keď vám sivý zákal, zákerné očné ochorenie, ktoré prichádza s vekom, začne viditeľne strpčovať život?**

Sivý zákal súvisí s tým, že starneme a naše telo sa opotrebuje. Tak, ako na pokožke pribúdajú vrásky a vo vlasoch šediny, naša očná šošovka vekom stráca svoju pružnosť a priehľadnosť. Hromadia sa v nej sploďiny látkovej premeny a preto sa postupne zakaluje a tvrdne. To sa potom prejavuje tak, že po prekročení 55-60. roku života začneme vidieť svet menej ostro a farebne, narastajú nám dioptrie. Keď sivý zákal dospeje do neskoršieho štádia, máme pocit, že sa dívame ako cez mliečne sklo. "Zákernosť tohto degeneratívneho ochorenia šošovky podmieneného vekom spočíva najmä v tom, že prichádza pomerne nenápadne. Mnohí pacienti postrehnú, že s ich zrakom nie je všetko v poriadku tak, že sa im častejšie prihodí rôzne pády, pošmyknutia, úrazy, pretože už nevidia ostro ako voľakedy. Vo vyššom veku to môže mať bohužiaľ vážnejšie dôsledky. Definitívnu diagnózu stanoví očný lekár na preventívnych prehliadkach, tie najmä po 40-tke určite nezanedbávajú a navštívte očného lekára aspoň raz za dva roky, ideálne raz ročne. Ak máte pocit, že s vašimi očami nie je niečo v poriadku, na vyšetrenie sa objednajte aj skôr, najmä ak máte po šesťdesiatke. Ak sa sivý zákal nediagnostikuje a nerieši včas, nielenže môže výrazne znižovať kvalitu života, ale bez odborného zásahu vedie k strate zraku. Štatisticky sa dokonca považuje za najčastejšiu príčinu slepoty na svete," prízvukuje MUDr. Andrea Falátová, primárka žilinskej pobočky VESELY Očná Klinika. Keďže toto ochorenie je sprievodným prejavom starnutia, počká si na každého z nás, bez výnimky. Bohužiaľ, nepomáha naň úprava životného štýlu, mastičky, kvapky ani tabletky. Neúčinkuje prevencia ani konzervatívna liečba. Ak nechcete po čase celkom prísť o zrak, nevyhnete sa operačnému zákroku. Operácia sivého zákalu je totiž jediný spôsob, ako sa ochorenia zbaviť.

### Bezbolestný, minimálne invazívny, šetrný a bezpečný.

Dobrá správa je však tá, že slova operácia sa v tomto prípade nemusíte obávať. Na VESELY Očná Klinika vám sivý zákal odstránia pomocou špičkových technológií, vďaka čomu ide o bezbolestný, rýchly, bezpečný a šetrný zákrok. Nečaká vás celková anestézia,

pobyt v nemocnici ani zdĺhavé zotavovanie. "Sivý zákal odstraňujeme tzv. refrakčnou výmenou vnútroočnej šošovky. Stvrdnutú a zakalenú šovku nahradíme mäkkým, skladateľným vnútroočným implantátom prémiovej kvality, ktorý na 95% imituje funkcie a vlastnosti ľudskej šošovky," vysvetľuje MUDr. Andrea Falátová. Na VESELY Očná Klinika pristupujú k zraku, nášmu najdôležitejšiemu zmyslu, s maximálnym rešpektom a úctou a preto používajú len vnútroočné implantáty najvyššej kvality s doživotnou zárukou. "Na rozdiel od minulosti, keď sa sivý zákal operoval iba manuálne, dnes ho vieme odstrániť pomocou najmodernejších prístrojov, vďaka čomu ide o mimoriadne bezpečný zákrok, ktorý v súčasnosti patrí celosvetovo medzi najbežnejšie, najčastejšie vykonávané a najúspešnejšie operácie na ľudskom tele. Ide o približne desaťminútový zákrok, pacient je pri plnom vedomí a nepocituje žiadnu bolesť. Najprv sa operuje jedno oko, potom druhé. Vďaka použitiu laserovej technológie implantát dokážeme vložiť do oka otvorom menším ako 2 milimetre a tento rez sa nemusí šiť, čím sa výrazne skráti aj doba hojenia. Pacientom oči po zákroku neprelepujeme, pretože prakticky ihneď po ňom už vidia. V sprievode ďalšej osoby môžu už pár minút po zákroku opustiť kliniku a na druhý deň sa môžu vrátiť k svojim bežným povinnostiam," hovorí MUDr. Falátová.

### Radšej skôr ako neskôr

Kedysi sa sivý zákrok nechával - ľudovo povedané - dozrieť. Dnes to už neplatí. Ochorenia sa môžete zbaviť kedykoľvek, keď začnete mať pocit, že vás zhoršený zrak obmedzuje. Dokonca platí, že čím skôr sa sivý zákal operuje, tým hladší je priebeh zákroku i zotavovanie a tým lepší je výsledok. "Samozrejme, ak je sivý zákal v úplných začiatkoch a pacienta nijako neobmedzuje, istú dobu sa počkať môže, no pacient by mal už nad operáciou minimálne uvažovať. Ak dioptrie narastajú v takej miere, že pacient si musí pomaly každého polroka meniť dioptrické okuliare, niet prečo otáľať. Ak operujeme sivý zákal v pokročilom štádiu, keď je pacientova šošovka už celkom stvrdnutá, operačný zákrok trvá dlhšie, musíme použiť viac laserovej energie a častejšie môžu objaviť i komplikácie. V dnešnej dobe sa oplatí podstúpiť zákrok radšej skôr než neskôr," hovorí primárka VESELY Očná Klinika. Operácia sivého zákalu čaká tak či onak na každého z nás. Včasnejšie podstúpenie zákroku však so sebou prináša viaceré benefity - dokáže vám najmä výrazne



skvalitniť život. Na VESELY Očná Klinika vám totiž môžu implantovať aj tzv. prémiové multifokálne šošovky, s ktorými uvidíte ostro na všetky tri vzdialenosti. Do blízka, na strednú vzdialenosť i do diaľky. Pomocou jedného zákroku vás dokážu zbaviť nielen sivého zákalu, ale aj akýchkoľvek dioptrických okuliarov. "Ak sa v očiach neprejaví iné očné ochorenie a nezmení sa zakrivenie rohovky či dĺžka oka (to sa v dospelom veku prakticky nestáva), pacienta čaká život bez obmedzení a okuliarov. Čím včasnšie zákrok podstúpite, tým dlhšie si ostrý zrak môžete užívať," hovorí MUDr. Falátová.

### Termíny do pár dní či týždňov

Operácia sivého zákalu patrí v súčasnosti medzi najžiadanejšie zákroky a čakacia doba v nemocniciach a medicínskych zariadeniach sa výrazne predĺžila. Čakať na operáciu sivého zákalu prídlho pritom často nie je práve najšťastnejšie. V pobočkách VESELY Očná Klinika však nečakáte. Termín operácie závisí len na vašom rozhodnutí.



### OBJEDNAJTE SA:

📍 Obchodná 9076/3D, Žilina

✉ info@veselyok.com

☎ 02/3211 4644

[www.veselyok.com](http://www.veselyok.com)



## Peter Kmec: Zelené zručnosti sú dnes zárukou kvalitnej budúcnosti pre deti

Firmy sú ochotné do nich investovať značné prostriedky

O nových programoch vzdelávania, ktoré pripravujú stredoškóľakov na perspektívnu budúcnosť sme sa rozprávali s Petrom Kmeccom, podpredsedom vlády SR pre plán obnovy a značnú ekonomiku.

Jedno z opatrení kapitoly REPowerEU, ktorá je súčasťou plánu obnovy, je venované zeleným zručnostiam. Odborná príprava na stredných školách sa má rozšíriť o nové programy. O akú zmenu konkrétne ide?

Pre reformu v oblasti zelených zručností sme sa rozhodli s cieľom vytvorenia nových programov vzdelávania na stredných školách tak, aby znalosti a prax absolventov čo najviac odrážali potreby trhu práce. Absolventi týchto programov by mali získať nielen technické zručnosti, ktoré

dosiaľ požadoval priemysel, ale aj mäkké zručnosti. Vďaka nim dokážu flexibilnejšie uplatňovať nadobudnuté poznatky a schopnosti v udržateľných riešeniach.

**Prečo je pre Slovensko dôležité sa zaoberať zelenými zručnosťami?**

Po ľuďoch, ktorí vedú a majú záujem pracovať s modernými technológiami, šetrnými k životnému prostrediu, je v súkromnom aj verejnom sektore obrovský dopyt. Nielen u nás, po celom svete chýbajú kvalifikovaní ľudia pre túto oblasť. Ide najmä o obsadzovanie pracovných miest pre využívanie obnoviteľných zdrojov energie a elektromobilitu. Považujeme preto za mimoriadne dôležité, aby slovenskí žiaci boli čo najlepšie pripravení na tieto povolania budúcnosti.

Zelené zručnosti navyše zabezpečia budúcnosť firmám aj verejnemu sektoru, ktoré bez nich nedokážu fungovať moderným spôsobom. Aby Slovensko nezaostávalo v konkurencieschopnosti, musíme venovať pozornosť aj vzdelávaniu v tejto oblasti.

**„Zelené pracovné miesta patria medzi najperspektívnejšie a najrýchlejšie rastúce v európskom hospodárstve. Absolventi týchto programov budú mať široké možnosti uplatnenia.“**

**Ako bude vyzeráť práca absolventov týchto odborov? Kde si nájdú uplatnenie?**

Takzvané zelené pracovné miesta patria medzi najperspektívnejšie a najrýchlejšie pribúdajúce v európskom

hospodárstve. Absolventi týchto programov budú mať široké možnosti uplatnenia hneď po skončení strednej školy, no rovnako sa budú môcť rozhodnúť pre pokračovanie v štúdiu na vysokej škole či pre podnikanie. Počas štúdia môžu aj vďaka platennej praxi vo firmách v rámci duálneho vzdelávania zistiť, ktorá oblasť by ich najviac zaujímala, a podľa toho zvoliť svoje ďalšie kariérne smerovanie.

**Pôjde o finančne atraktívne povolania?**

Nedostatok ľudí so zelenými zručnosťami je jednou z najväčších výziev, ktorým čelíme pri zavádzaní udržateľných riešení. Firmy sú preto ochotné investovať značné prostriedky nielen do samotných technológií, ale aj do ľudského kapitálu. Tieto povolania



preto patria a aj v budúcnosti budú patriť medzi finančne veľmi zaujímavé. Navyše, budú pre absolventov predstavovať takmer istú, veľmi dobrú prácu.

### Čo spôsobilo takýto prudký nárast dopytu po zelených zručnostiach?

V dôsledku klimatickej zmeny je nevyhnutné sústrediť sa na udržateľné zdroje energie, ktoré sú nielen šetrnejšie k životnému prostrediu, ale aj k ľudskému zdraviu. Vojna na Ukrajine tento prechod ešte viac urýchlila tým, že narástla potreba získať nezávislosť od fosílnych palív. Práve preto bola do plánu obnovy doplnená kapitola REPowerEU.

Podľa Svetového ekonomického fóra sa napríklad solárna energia má stať do roku 2030 hlavným zdrojom energie v Európe. Odhaduje sa, že to do roku 2050 prinesie vznik približne 4 miliónov pracovných miest v celej Európe. Vzhľadom na kroky Európskej únie smerujúce k zlepšeniu energetickej efektívnosti budov a zníženiu množstva fosílnych palív, ktoré spotrebúvajú, by len v sektore energetiky a vykurovania mohlo do roku 2030 vzniknúť okolo 160 tisíc pracovných miest.

### Budú popri vytvorení vzdelávacích programov školy pripravené aj na praktickú výuku?

Áno, okrem reformy, je súčasťou REPowerEU aj investícia. Na trinástich stredných odborných školách sa zabezpečí potrebné technologické vybavenie a úprava priestorov tak, aby boli pripravené na teoretickú a praktickú výučbu v špecializovaných programoch. Školy budú vybavené modernými technológiami v oblasti vybavenia budov, obnoviteľných zdrojov energie a elektromobility,

s ktorými budú žiaci v rámci výučby pracovať.

### Sú na výučbu v nových odboroch pripravení učitelia?

Mysleli sme aj na to. Preto je druhá časť opatrenia zameraná na poskytovanie odbornej prípravy pedagogických a odborných zamestnancov. Do septembra budúceho roku prebehne na odborných školách príprava učiteľov a majstrov odbornej výuky, aby mohli vyučovať teóriu aj praktické využitie poznatkov. Časť učiteľov teórie a praktickej výuky sa môže zúčastniť na viac než jednom kurze odbornej prípravy a vyučovať následne vo viacerých programoch.

### Na základe čoho sa vyberali školy, v ktorých sa budú vyučovať nové študijné programy? Bol zo strany škôl záujem zapojiť sa?

Keďže ide o perspektívnu oblasť, Štátny inštitút odborného vzdelávania ako odborný gestor pripravoval vzdelávacie programy so školami, ktoré sú aktívne v spolupráci s praxou v daných oblastiach. Zároveň sme dbali na rozmiestnenie škôl naprieč celým Slovenskom. Treba si však uvedomiť, že tieto školy budú pilotný projekt vzdelávania v zelených zručnostiach, potreby trhu práce budú rásť. Preto sme radi, že vidíme aj chuť ďalších škôl pridať sa, a rovnako aj záujem zamestnávateľov spolupracovať pri získavaní praktických zručností.

### Majú žiaci základných škôl, ktorí sa rozhodujú, kde chcú študovať a ich rodičia záujem o tieto školy a odbory?

Na Slovensku dlhodobo čelíme nižšiemu záujmu o technicky zamerané školy. Postupne si však čoraz viac



rodičov, ale aj mladých ľudí uvedomuje, že ide o perspektívny typ vzdelania, ktoré bude pre človeka zárukou stabilného a atraktívneho zamestnania, ako aj perspektívneho pracovného uplatnenia. Navyše mladým ľuďom záleží na životnom prostredí a pre mnohých je silnou motíváciou aj to, že svojou prácou budú môcť pomôcť planéte. Napriek tomu je potrebné pokračovať v informovaní a osвете.

### Kto pripravuje samotné programy?

Aktualizované kurikulum – teda vzdelávací program – ako aj program učiteľstva

vytvorili experti, koordinovaní Štátnym inštitútom odborného vzdelávania, v súlade s klasifikáciou zelených zručností ESCO, čo je Európska klasifikácia zručností, kompetencií, kvalifikácií a povolání. Aktualizované kurikulum prijímú stredné odborné školy, program učiteľstva schváli Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky. Vzdelávacie programy budú teda pripravené v súlade s európskymi štandardami. Čoskoro k nim pribudne aj program vzdelávania dospelých – rozširovanie kvalifikácie v oblasti zelených zručností pre ľudí z praxe.

Svetové ekonomické fórum odhaduje, že:

- Do roku 2050 vzniknú v Európe **4 milióny pracovných miest v súvislosti s výrazným prechodom na solárnu energiu.**
- Energetické zefektívňovanie budov a zníženie množstva fosílnych palív by len **v sektore energetiky a vykurovania** mohlo do roku 2030 vytvoriť okolo **160-tisíc pracovných miest.**

Odborníci ponúkajú podrobnejšie informácie

# Čo je to mumps a ako sa pred ním chrániť?

Vysoký výskyt mumpsu v Českej republike v roku 2024 vyvolal otázky aj na Slovensku. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesli podrobnejšie informácie o tomto ochorení, ako aj o ochrane pred ním a o jeho možnej liečbe.

Mumps (prúšnice, parotitída) je akútne infekčné ochorenie sprevádzané opuchom slinnej žľazy - jednostranne alebo obojstranne. Ochorenie sa zo začiatku prejavuje malátnosťou, pocitom napätia v oblasti prúšných žliaz, zvýšenou telesnou teplotou alebo horúčkou. Postupne sa vyvíja opuch žľazy, ktorý je citlivý na tlak. V ústnej dutine sa nachádza opuch a začervenanie vývodov prúšných žliaz. „Najčastejšou komplikáciou, predovšetkým u dospievajúcich a v dospelom veku, je rozvoj jednostranného alebo obojstranného zápalu semenníkov, čo môže viesť k neplodnosti. Ďalšou častou komplikáciou, hlavne v dospelosti, je postihnutie centrálného nervového systému pod obrazom meningitídy alebo meningoencefalitídy. Medzi možné komplikácie patria tiež postihnutie pankreasu. Vzácné sa vyskytujú zápal srdcového svalu, artritída, zápal obličiek a trvalé postihnutie sluchu,“ približujú odborníci.

## Ako sa mumps šíri?

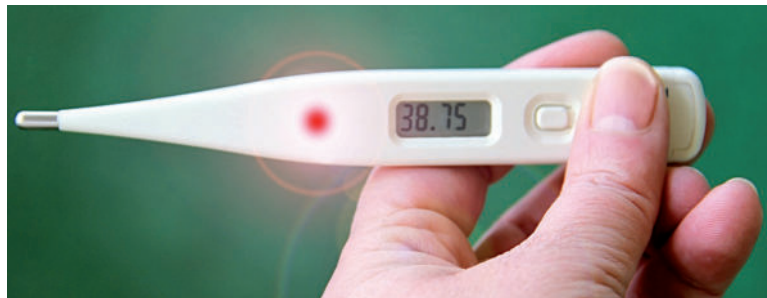
Vírus parotitídy sa prenáša kvapôčkovou infekciou z osoby na osobu. Inkubačný čas, teda čas, ktorý uplynie od vniknutia vírusu do organizmu až po prejavenie sa prvých príznakov ochorenia, je 18 - 21 dní. Chorý človek je nákazlivý 7 dní pred a 7 dní po prepuknutí príznakov parotitídy. Aj osoby s bezpríznakovým priebehom môžu šíriť vírus.

## Ako sa chrániť?

Najúčinnejšou a najefektívnejšou ochranou pred mumpsom je podľa odborníkov očkovanie. „Očkovanie proti mumpsu kombinovanou MMR vakcínou proti osýpkam, mumpsu a ružienke je súčasťou pravidelného povinného očkovania detí. Aktuálne sa prvá dávka podáva najskôr v prvý deň 15. mesiaca života a najneskôr v 18. mesiaci života dieťaťa. Očkovanie druhou dávkou očkovacej látky sa vykonáva v 5. roku života. Očkuje sa kombinovanou trivalentnou očkovacou látkou spoločne s očkovaním proti rubeole a osýpkam,“ dodávajú. Bližšie informácie o pravidelnom povinnom očkovaní detí nájdete na webe Úradu verejného zdravotníctva SR [www.ockovaniachrani.sk](http://www.ockovaniachrani.sk).

## Aká je ďalšia ochrana?

„Zdôrazňujeme, že najúčinnejšou a



Ilustračné foto.

zdroj foto guvo59 pixabay

najefektívnejšou formou ochrany proti mumpsu je očkovanie. Prevenciou pred vznikom ochorenia sú kroky, ktoré sa uplatňujú aj pri iných respiračných ochoreniach, akými sú dôkladná hygiena rúk, respiračná hygiena - zakrývať si ústa a nos pri kašľaní a kýchaní jednorazovou vreckovkou, ktorú treba čo najskôr odhodíť do uzatvárateľného odpadkového koša, vyhýbanie sa preplneným priestorom, časté nárazové vetranie miestností, vyhýbať sa dotykom tváre, posilňovanie imunity - zdravá strava s dostatočným prísunom vitamínov, fyzická aktivita, otužovanie, dostatočný odpočinok,“ vymenúvajú odborníci.

## Je možná jeho liečba?

Liečba tohto vírusového ochorenia

spočíva v tlmení príznakov, a to teploty a opuchov. Súčasťou liečby je aj pokojový režim ako prevencia komplikácií, ktoré u mladých mužov môžu viesť až k neplodnosti, ďalej zápalu mozgu a mozgových blán.

## Vyskytuje sa na Slovensku?

„Výskyt mumpsu má za posledných 10 rokov klesajúci trend. Doteraz sa výraznejší nárast vo výskyte prípadov ochorenia na mumps, ako ani epidémie tohto ochorenia nezaznamenali. V roku 2024 nahlásili lekári 10 prípadov ochorenia. Najviac prípadov ochorenia na mumps sa hlási u detí vo vekových skupinách 5 - 9 rokov a 1 - 4 rokov,“ uzatvárajú odborníci.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR

» ren

LIENKA, LIENKA, POVEDZ MI...

KDE NAKÚPIM KVALITNÉ  
SLOVENSKÉ POTRAVINY  
ZA NAOZAJ NÍZKE CENY?

**ZARPA** SLOVENSKÝ VÝROBCA SEDACÍCH SÚPRAV NA MIERU

**Celomasívna kostra - Sedenie - HRPENA**

**PREDĹŽENÁ ZÁRUKA 5 ROKOV**

ADRESA PREDAJNE  
Kamenná cesta 8  
OC IDEA, Žilina  
0907 787 089  
www.zarpa.sk

polohovateľné opierky 3 ks  
roh na sedenie  
polohovateľné opierky 4 ks  
Madlo 37 cm + taburetky  
Úložný priestor  
Úložný priestor  
Úložný priestor  
Spanie 138x198cm

**Zľava -20%**

Platí do 31.12.2024

**PRAVNO**  
M37/TAB/-3BF195/PO-3/-R100/PLYT/PO-1/-2BU132/PO-2/MOD1/PO-1/-M26  
**Rozmer: 335/320/160 cm**  
Látka - kat. A - 3.050 € - 20% = **2.400 €**  
Bez polohovateľných opierok = **1.900 €**  
**Možnosť úpravy hĺbky a tvrdosti sedenia**

aqua clean TECHNOLOGY

**VCHODOVÉ DVĚRE DO BYTOV**

15-bodové bezpečnostné zamykanie  
zvukovotesniaca a tepelná izolácia  
oceľová zosilnená konštrukcia

cena od **409 €** + montáž

záručný a pozáručný servis

**DOPRAVA ZDARMA**

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

**WILLIMAN OKNÁ DVĚRE**

**Siete proti hmyzu na okná a dvere**

**AKCIA do 10 dní**

**KONTAKT: 0907 974 791**  
Tel: 042/4362391, www.williman.sk

**SBS LAMA SK**

príjme bezpečnostného pracovníka na obchodné prevádzky  
**v Žiline**

1 100 € brutto / mesiac  
POS nutný!

**0948 002 204**

**UPRATOVAČKA**

**Teplička nad Váhom SSI GROUP**

plný úväzok, na dohodu (brigády)

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

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

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

**praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503**

**11. decembra 1967** Výročia a udalosti  
**predstavenie** nadzvukového dopravného lietadla **Concorde v Toulouse**

**14. decembra 1503** Výročia a udalosti  
**narodil sa Nostradamus**, francúzsky astrológ (+ 1566)

**15. decembra 1890** Výročia a udalosti  
**zomrel Sediaci býk**, náčelník indiánskeho kmeňa Siouxov (\* 1831)

**STAVEBNÁ FIRMA REKONŠTRUKCIE DOMOV - BYTOV**

jadrá - obklady, dlažby - plávajúce podlahy  
omietky - maľovanie, elektroinštalácie - vodoinštalácie  
sadrokartóny, oprava kominov, striech a rín  
zateplenie stropov, domov, izolácie domov, striech  
zámková dlažba, oplatenie

**0944 805 999**

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov  
**E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:**



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhazovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach  
**www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.**

**ŽP EKO DELET**

**PREDVIANOČNÝ ČAS**

S MIMORIADNYMI CENAMI

ŽILINA  
**0903 553 558**



JEEJ, KONEČNE JEDNODUCHÁ OTÁZKA!  
TO JE ĽAHKÉ...

**KVALITNÉ  
SLOVENSKÉ POTRAVINY  
ZA NÍZKE CENY  
KAŽDÝ DEŇ**

KÚPITE V BIEDRONKE

**UŽ ČOSKORO**



*Život je cesta...  
...my Vás na cestu pripravíme*



K želaníu  
príjemného prežitia  
*vianočných  
sviatkov*  
a mnohých úspechov  
v novom roku 2025  
pripájame poďakovanie  
za Vašu dôveru a mnoho  
šťastných kilometrov.

Oslobodenia 510/62, Žilina  
041/764 64 64, 041/562 42 48  
[www.autoskola-liska.sk](http://www.autoskola-liska.sk)

# [OBNOV] DOM

## mini 2

## Získajte 10 000 € na obnovu svojho domu

**Nemáte zateplený rodinný dom? Chceli by ste vymeniť okná alebo vchodové dvere? Trápia vás vysoké účty za energiu? Prijem vašej domácnosti je nízky a na obnovu domu nemáte dostatok peňazí? Zapojte sa do výzvy Obnov dom mini 2.**

O príspevok môžu žiadať domácnosti v obciach s najhoršou kvalitou ovzdušia v **Košickom, Prešovskom, Žilinskom a Banskobystrickom kraji**

### 610 obcí

**Mesačný čistý príjem** na jedného člena domácnosti (vrátane detí) nemôže byť vyšší ako:

### 680,44 €

**Čo môžete obnoviť za 10 000 €?**

**Nepotrebuje úspory, dostanete zálohu až do výšky 5 000 €**



Uvedené ceny sú orientačné. Pred tým, ako sa pustíte do obnovy, dajte si urobiť cenovú ponuku vo firme podľa vlastného výberu.

Pozorne si prečítajte Príručku pre žiadateľa a jednotkové ceny pri jednotlivých opatreniach.

- ✓ **Vymeňte okná za nové**  
1 x trojdielne okno  
2 x dvojdielne okno  
2 x okienko  
+ montáž, demontáž, doprava, murárske práce cca 3 000 Eur
- ✓ **Vymeňte vchodové dvere za nové**  
1 x vchodové dvere + montáž, demontáž, doprava, murárske práce cca 1 200 Eur
- ✓ **Zateplite strop (cca 60 m<sup>2</sup>)**  
Izolačné pásy/ minerálna izolácia cca 1 700 Eur
- ✓ **Zateplite aspoň severnú stenu (cca 35 m<sup>2</sup>)** cca 3 600 Eur

**Predpokladaná cena obnovy:** cca 9 500 Eur

## Kde nás nájdete

Ak nájdete svoju obec v **Zozname obcí** zverejnenom na [www.obnovdom.sk](http://www.obnovdom.sk), vyhľadajte si **terénneho pracovníka**. V prípade, že vo vašej obci terénny pracovník nie je, **navštívte najbližšiu regionálnu kanceláriu SAŽP**.



Viac informácií nájdete na [www.obnovdom.sk](http://www.obnovdom.sk), alebo na Obnov dom linke: **0850 221 715**

**Oplatí sa!**

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**MONTER**

**ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE**



Hliník



Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!



ZĽAVY AŽ DO **42%** AKCIA PLATÍ DO 24.12.2024

0919 383 881 • www.MONTER.sk

MONTÁŽ  
po celom Slovensku

OBJEDNAVKY@MONTER.SK



**Nakúpte výhodne**  
vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

**OPLATISA**

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

decoreum

109,00 EUR **98,10 EUR**



PÍSAČÍ STŮL SO ZÁSUVKOU  
A DVOMI POLICAMI

**-10%**

decoreum

85,50 EUR  
~~95,00 EUR~~



VIANOČNÝ STROMČEK  
PE ŠKANDINÁVSKY SMREK

**-10%**

decoreum

49,00 EUR **44,10 EUR**



KRESLO VEIRA  
ČALÚNENÉ HORČICOVÝM  
ZAMATOM

**-10%**

## Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechťov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

**DARČEK**  
PRI NÁKUPE 2KS  
VIANOČNÉ PONOŽKY ZADARMO

**KOLAGÉN FORTE 2 v 1**  
**31,12 EUR**

**HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE**  
**39,00 EUR**

užívaním predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleť pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*

**MEDIKA  
EXPERT**



Môžete teraz  
objednať na:

www.medikaexpert.sk  
alebo na tel.:

**0904 552 345**

Volajte v pracovné dni:  
od Pondelka do Piatka,  
od 10:00 do 16:00 hod.

# 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%**



VIANOČNÁ  
PONUKA  
**200,-€**

**Stannah**

**Najlepší vianočný darček je čas**

Buďte so svojimi najmilšími a vychutnajte si nádherné čarovné chvíle v bezpečí a pohodlí. Vytvorte si krásne spomienky, užívajte si domov bez bariér a žite, akoby boli každý deň Vianoce.

**Najlepší darček na tieto Vianoce je byť prítomnými.**

- 5-ročnú kompletnú záruku
- Pohybujte sa voľne po rovnom, točitom, vnútornom aj vonkajšom schodisku
- Pomoc a radu máte na dosah kedykoľvek

Pre ĽZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výfahu peňažný príspevok od štátu.

Stoličkový výfah Stannah, darček pre celú rodinu na celý život.

**0800 162 162**  
www.stannah.sk

\* Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výfahu Stannah do 31. 12. 2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

**EKOLOGICKÉ  
ČISTENIE  
FASÁD**

Patentovaná kontaktná technológia

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových čističov

**ZĽAVA 50% rodinné domy**

f BombaFasada  
www.BombaFasada.sk  
0905 148 393

**MÁTE  
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

**ZĽAVY 20%**

**STOP**  
vlhkým múrom

**0918 671 541**

**DOM  
KAVY**

**DOMKAVY.SK**  
TRNAVA

**Darček**

**OBĽÚBENÉ DOMÁCE PÁKOVÉ KÁVOVARY LELIT S DARČEKOM**  
- DIZAJNOVÝM ODKLEPÁVAČOM, UTIERKOU Z MIKROVLÁKNA A ŠTETCOM

**IBA V DOMKAVY.SK**

**PLYN ZDRAŽUJE, NEČAKAJTE, STAVTE NA ISTOTU, OBJEDNAJTE DO 31.12. ZA STARÉ CENY**

**!!!NEPREMEŠKAJTE!!!**

**VOLAJTE: 0909 131 131 POZOR Ceny plynu rastú RÝCHLO**

**Fotovoltaická elektráreň 3,18 kW**

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

**Zaplatíte len 1990€\***

\*Cena vrátane montáže

**Záruka 25 ROKOV**

**Teplné čerpadlo**

Zaobstarajte si

**Teplné čerpadlo**

**Teplné čerpadlo Galmet Prima**

- s našim teplným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

**Zaplatíte len 3990€\***

\*Cena vrátane montáže

**Záručný servis zabezpečuje výrobca**