



Čítajte nás:

www.cujte.sk

# LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností

**FAGAN S.R.O. VIDEO SLUŽBY**



LETECKÉ ZÁBERY Z DRONU  
**LEGÁLNE**  
s licenciou na výkon leteckých prác

Jožo FAŠÁNOK 0905 666 303 www.jozofasanok.sk

**RE/MAX**  
predáva najviac realit na svete

PREDAJ - KÚPA - PRENÁJOM

**PREDÁVATE NEHNUTEĽNOSŤ?**  
Ponúknite ju do najväčšej realitnej siete na svete.

Ivan Chlebo - váš realitný maklér

0907 776 777  
ivan.chlebo@re-max.sk  
www.re-max/ivanchlebo

**Drevené brikety RUF Bobrovec**

**od 2,95€ za 10kg balenie**

**Čistý dub**

- Paletový odber: 96ks/10kg balení
- Odber: Bobrovec 13 (priestor bývalej stolárskej dielne)
- Doprava možná
- Platba kartou možná

**0948 050 700**

**LIKVIDÁCIA ŠKODLIVÉHO HMYZU**  
(PLOŠTICE, BLCHY, MRAVCE, PAVÚKY, OSY, SRŠNE)

**0917 457 889**

**lmservis.com**

**Cukrárenská výroba AĎA**  
Vavrišovo 227

- Pečieme týždenne
- Berieme objednávky na **SVADOBNÉ** koláče, oslavy
- Candy bar, torty, zákusky
- Čajové a slané pečivo

0907 447 809

Cukrárenská výroba Aďa

**MERKUR SLOVAKIA S.R.O.**

LES • ZÁHRADA • KOMUNÁL

www.merkur.sk

**HONDA** **NOVINKA**

HYBRIDNÉ FRÉZY najvýkonnejšie prevedenie, ktoré hravo zvládne aj zľadovatý sneh!

TRETÍ STUPEŇ odprace o 25% viac a o 30% rýchlejšie ako dvojestupňové snežné frézy!

SERVIS LM: 044 5570 647, servis@merkur.sk

LM, Kamenné pole 4554/6 (pri TESCO) 0915 813 617, LM@merkur.sk  
RK, Bystrická cesta 178 (za ČS Benzínol) 0907 461 578, RK@merkur.sk

**ROJA STAVBY LIPTOV**

- výstavba rodinných domov
- rekonštrukcie rodinných domov
- rekonštrukcie bytov a bytových jadier
- zatepovanie rodinných domov
- realizácia zámkovej dlažby
- tesárske práce

0904 333 287 / 0904 510 661

**DOMÁCE OŠÍPANÉ**

UŽ V POLOVIČKÁCH

S DOVOZOM V CENE

Volajte 0908 131 199

- ▲ STAVEBNÉ PRÁCE
- ▲ VÝSTAVBA RODINNÝCH DOMOV
- ▲ REKONŠTRUKCIE

0902 366 714

**Koliba ČERVENÝ KÚT**

**TRADIČNÉ SLOVENSKÉ ŠPECIALITY**  
Najväčšie porcie na Liptove

+421 910 123 432 [cerveny.kut.sk](http://cerveny.kut.sk)

Po. - Ne. 8:00 - 22:00  
Hybe-Liptovský Hrádok



**CENOVÁ**

**REVOLÚCIA**

**POKRAČUJE**



Už v novembri sme ako prví  
znížili ceny o výšku **DPH**  
A NAĎALEJ

**ZNIŽUJEME CENY**  
**MNOŽSTVA PRODUKTOV**



Znižovanie DPH znamená zľavu z celkovej pôvodnej predajnej ceny výrobu minimálne v sume rovnajúcej sa zníženej sadzbe DPH z 10 % na 5 % a z 20 % na 19 %.  
Spoločnosť Lidl Slovenska republika s.r.o. si plní všetky povinnosti v zmysle platných právnych predpisov, vrátane daňových povinností.





# BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JANUÁROVÉ PONUKA



**13,99**

### EUROBOX 62 L

Rozmery: 60 × 40 × 32 cm; nosnosť: 40 kg; farba: čierna, sivá. OBI č. 1081553 a i.

15 kg



~~47,99~~ 15 kg  
**-12 €**  
**35,99** 15 kg

### PRIMALEX EXTRA MATT

Vnútrotný maliarsky náter, extra hlboký mat, dokonalá krycia schopnosť a belosť, antireflexný, umývateľný povrch. OBI č. 2561744



**22,99** od 3 ks

### KOVOVÝ REGÁL<sup>1</sup>

Rozmery: 180 × 90 × 40 cm, bezskrútkový, pozinkovaná oceľ, nosnosť 175 kg/polica. OBI č. 2327856 a i.



**6,99** m<sup>2</sup>

### LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „GRIZZLY“

19,3 × 138,3 cm, hrúbka 8 mm. Obsah balenia 2,402 m<sup>2</sup>. OBI č. 1060961

~~10,99~~ m<sup>2</sup>  
**-18 %**  
**8,99** m<sup>2</sup>

### DLAŽBA „YORK HONEY“

Mrazuvzdorná. Do interiéru aj exteriéru. Vzhľad dreva, matný povrch. Rozmery: 15,5 × 62 cm, hrúbka: 7 mm. OBI č. 2425163



~~104,99~~  
**-25 €**  
**79,99**

**VHODNÉ ZÁRUBNE TU**  
OBI č. 1736396, a i.  
**114,99 € od**

### INTERIÉROVÉ DVERE „PALLMER“<sup>2</sup>

Dostupné veľkosti 60, 70, 80 a 90 cm, pravé/ľavé prevedenie, stabilizačná výplň voština, orech taliansky. OBI č. 2179877 a i.

**Len vo vašej OBI predajni**

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

<sup>1</sup>Cena od 3 ks.  
<sup>2</sup>Cena bez zárubne a kovania.  
Platí od 17. 1. do 31. 1. 2025 alebo do vypredania zásob.



**DOKÁŽETE ČOKOLVEK**

## Bezplatný týždenník

LIPTOVSKO  
MIKULÁŠKO-RUŽOMBERSKO

EV 6219/24

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

Ročník II, rok 2025

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, Ludrova, Štiavnička, Valaská Dubová

## nepámy týždeň:

Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patlúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jarník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovoľovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lubeľa, Partizánska Lúpcá, 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 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	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	SENIČKO-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	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DIK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZI	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	POPRADESKO
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

## Nezabudnite na daň z motorových vozidiel

Finančná správa (FS) rozposlala vyše 202 tisíc daňovým subjektom predvyplnené daňové priznania (DP) k dani z motorových vozidiel (DzMV) za zdaňovacie obdobie 2024. DP je potrebné podať a daň zaplatiť do 31. januára 2025.

Finančná správa už siedmykrát zaslala daňovníkom elektronicky vygenerované predvyplnené DP k DzMV. „V uplynulých dňoch sme ho rozposlali 202 746 daňovým subjektom, čo predstavuje nárast o 7 963 v porovnaní so zdaňovacím obdobím 2023, kedy sme rozposlali 194 783 predvyplnených DP,“ informuje inštitúcia a dodáva, že týmto opatrením chce zjednodušiť plnenie daňových povinností zo strany daňových subjektov. „Dostali ho subjekty, ktoré majú aktívnu elektronickú schránku na portáli FS (PFS) a podali DP za zdaňovacie obdobie roku 2023. Automaticky vygenerované dáta z informačného systému si nájdú v osobnej internetovej zóne na PFS. Na DP je vypočítaná aj aktuálna sadzba dane. Ak sa nič oproti minulému roku nezmenilo, daňovník údaje skontroluje a DP podá najneskôr do 31. januára 2025,“ približuje FS.

## Kto daňové priznanie k DzMV podáva?

Daňové priznanie k DzMV podávajú daňové subjekty, ktoré používajú vozidlo evidované v SR na podnikanie. „Používaním vozidla na podnikanie sa rozumie skutočné používanie vozidla na podnikanie, účtovanie o vozidle v zmysle zákona o účtovníctve, evidovanie vozidla v daňovej evidencii

a uplatňovanie výdavkov spojených s používaním vozidla. Všetky daňové subjekty, ktoré sú povinné komunikovať s FS elektronicky - platelia DPH, právnické osoby zapísané v obchodnom registri, fyzické osoby - podnikatelia, musia podať toto DP výhradne elektronicky. Ostatné subjekty môžu priznanie doručiť aj osobne, alebo poslať poštou na daňový úrad - napríklad občianske združenia, ktoré majú oprávnenie na podnikanie a nie sú zapísané v obchodnom registri,“ objasňuje FS.

## Treba ho skontrolovať a doplniť

Predvyplnené DP k DzMV si subjekty nájdú v osobnej internetovej zóne na PFS. Dokument obsahuje identifikačné údaje daňovníka, zdaňovacie obdobie, druh DP aj samotný výpočet dane. „Aj takto vyplnené priznanie však musí daňovník skontrolovať a doplniť aktuálne údaje pre nové zdaňovacie obdobie 2024, ktoré neboli uvedené v DP za rok 2023, a preto nemohli byť v predvyplnenom DP zaznamenané. Pomôckou pre kontrolu a doplnenie údajov je návod uverejnený v obsahu správy, ktorý daňovník dostane spolu s vygenerovaným DP,“ uzatvára FS.



zdoro foto Cristhian\_Adame\_Photo pixabay/ » ren

**VCHODOVÉ DVERE 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

**BEZPEČNOSTNÉ DVERE**

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

DUB MATNÝ

DUB ŠEDÝ

ORECH MATNÝ

DUB VZOR

ANTRACIT

BIELE VZOR

**AKCIA 430€**

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: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

**NEREZOVÉ 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

**BUKOVÉ brikety**

Čistý 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  
• nedechtujú  
• pre všetky typy piecok, sporákov a krbov

**NONSTOP SLUŽBA**  
**0915 113 102**  
Rozvoz aj v sobotu

**FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

» revízie komínov ku kolaudáciám RD  
» frézovanie a vložkovanie komínov  
» strojové čistenie zadechtovaných komínov  
» fasádne komíny  
» čistenie a kontrola komínov

**0905 279 418**  
obhliadka ZDARMA

Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7,00 hod do 17,00 hod

www.kominar-poprad.sk  
www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o., Lučivná 315  
0905 279 418, Michal Hudáč

**ADAM KRTKO s.r.o.**

• čistenie kanalizácie,  
• lapačov tukov  
• kamerovanie  
• lokalizácia potrubia

NONSTOP **0948 948 606**

**0907 673 928**  
sme tu pre Vás



**BE-PROSTAV**

- DREVO 1,8m ukladané 180€
- PELETY 220€/t
- EKOHRÁŠOK PREMIUM 28MJ 370€/t
- BUKOVÉ BRIKETY RUF 220€/t
- UHOĽNÉ BRIKETY 320€/t
- VALCOVÉ BRIKETY 240€/t

dovoz zdarma

tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

**PILA PODTUREN**

- REZIVO NA MIERU, KROVY
- ALTÁNKY, DREVODOMY
- REZANIE NA MIERU PODLA POŽIADAVIEK KLIENTA
- PALIVOVÉ DREVO
- ODREZKY

EMAIL : HANAK.VLADIS@GMAIL.COM  
TEL. : +421 940 314 324  
WWW.PILAPODTUREN.SK

**MP - WOOD**

- tatranský obklad (smrek, borovica)
- OSB dosky
- zrubový obklad
- palubkový obklad
- dlážkovic
- terasová dlážka č.smrek
- strešné laty
- hranoly

Zaručene slovenský výrobok za dobré ceny

viac ako 15000 m<sup>2</sup> skladdom

0918 634 968, mp.woodlm@gmail.com  
Kpt. Nálepku 10, (areál bývalého Liptostavu), smer Háj Nicová

**PONUKAM REZANIE PALIVOVÉHO DREVA NA KLÁTIKY A POD. MOTOROVOU PÍLOU**

LPT.MIKULÁŠ A OKOLIE  
CENA DOHODOU.0940 281 585

**ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO 33cm DLHÉ**

43€ /PRM **SMREK**  
64€ /PRM **BUK**

0918 561 609

## Výroba a predaj štiepaného buka

v palete 1 x 1 x 1. 8m, dĺžky 33cm

- ☐ Možnosť dovozu hydraulickou rukou
- ☐ Priamo u nás v sklade v Ružomberku
- ☐ Pri väčšom množstve zľava
- ☐ Doprava grátis do 10km zdarma pri odbere väčšieho množstva

**CENA ZA PALETU 160EUR**



Rybárpoľská 6466  
0907 556 825

**MONTÁŽ ŽALÚZIÍ sieťok a roliet všetkých typov**

Oprava  
Údržba

Zameranie a ponuka **ZDARMA**

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

**POKRÝVAČSKÉ PRÁCE STRIECH A MONTÁŽ KLAMPIARSKYCH PRÁČ**

- 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

**AUTOMATIC**

Revolučná 11  
Liptovský Mikuláš  
mob: 0902 991 194  
www.automatica.sk

**Predaj železa:**

- U Profil U
- L Profil L
- I Profil I
- T Profil T
- Guľatina
- ⊙ Rúra
- Plocháč
- ⊞ Jakel

**OKNÁ a DVERE SCHÜCO**

www.tatratrade.sk

**TATRA TRADE S.R.O.**

KVALITA OD SLOVENSKEHO VÝROBCU

Vyšné Fabriky 32, Liptovský Hrádok  
044/528 04 34, info@tatratrade.sk

**VITALITSPORT**

Nove detské modely 2025

LEADER FOX

+421445221528  
PREDAJNE: Moyzesova 187, L. Hrádok  
Moyzesova (budova Vitalit), L. Mikuláš  
E-shop: www.vitalitsport.sk

**Fox 14"** skutočné farebné prevedenie

**Fox 16"** skutočné farebné prevedenie

**Fox 18"** skutočné farebné prevedenie

HLINÍKOVÝ 6061	Rám
30T, HLINÍKOVÉ KLJKY, L:102 mm	Převodník
KOTOUČOVÉ MECHANICKÉ	Brzdy
140mm	Kotouče
14" PM-B015	Pláště
7,9 kg (bez pomocných koliesok)	Hmotnosť
HLINÍKOVÝ 6061	Rám
30T, HLINÍKOVÉ KLJKY, L:102 mm	Převodník
KOTOUČOVÉ MECHANICKÉ	Brzdy
140mm	Kotouče
16" PM-B015	Pláště
8,2kg (bez pomocných koliesok)	Hmotnosť
HLINÍKOVÝ 6061	Rám
30T, HLINÍKOVÉ KLJKY, L:102 mm	Převodník
KOTOUČOVÉ MECHANICKÉ	Brzdy
140mm	Kotouče
18" PM-B015	Pláště
8,5kg	Hmotnosť

0902 167 622 happyenglish.lm@gmail.com



## S trávením pomôžu bylinky

**Najmä po sviatkoch, kedy to zvyčajne preženieme s jedlom a aj pohybu máme menej, sa zvyknú u mnohých z nás objaviť ťažkosti s trávením. V kuchyni pri tom máme bylinky, ktoré nám vedia od problémov ulaviť. Poznáte ich?**

**Bazalka pravá**, pamajorán obyčajný, rozmarín lekársky, dúška tymianová či mäta pieporná sú bylinky, ktoré zvyčajne používame pri ochutení našich pokrmov a pritom ani netušíme, aké poklady sa v nich ukrývajú.

**Bazalka pravá** – čaj z tejto bylinky nám môže pomôcť pri nadúvaní a nadmernej tvorbe plynov. Pripravíme si ho tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 10 až 15 minút. Scedíme.

**Pamajorán obyčajný** - zlepšuje naše trávenie a odstraňuje kŕče. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 15 minút. Scedíme.

**Rozmarín lekársky** - pomáha pri ochoreniach žalúdka a čriev. Čaj si pripravíme tak, že čajovú lyžičku sušenej vňate zalejeme 2,5 dl vriacej vody, necháme 5 až 10 minút lúhovať. Scedíme.

**Dúška tymianová** - má výborný

vplyv na náš tráviaci systém. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody, lúhujeme 10 až 15 minút, scedíme.

**Mäta pieporná** - pomáha pri nevoľnosti aj nadúvaní a mierni kŕče. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 10 minút. Scedíme.

**Pozor – neprežeňte to**

Aj v prípade týchto bylín platí, že hoci sú výborným pomocníkom pri rôznych ťažkostiach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou. Ak nie ste si istí, či sú pre vás vhodné, poraďte sa vždy radšej so svojim lekárom. Vhodnosť daného čaju konzultujte aj v prípade, že ho chcete podávať deťom. Opatrné by mali byť aj tehotné či dojčiacie ženy.



» ren

zdroj foto congerdesign pixabay

## Mrkva je chutná i plná živín

**Mrkva je koreňová zelenina, ktorú asi nie je potrebné veľmi predstavovať. Dostupná je u nás počas celého roka a keďže sa dá pripraviť na mnoho spôsobov, je pevnou súčasťou našich jedálničkov.**

Ako približujú odborníci, mrkva je veľmi dobrým zdrojom zdraviu prospešných živín, akými sú karotenoidy či vláknina. Obsahuje tiež minerálne látky - napríklad horčík, draslík, fosfor, ale aj vitamín C a vitamíny skupiny B. Pigmenty nachádzajúce sa v mrkve sú nesmierne prospešné pre ľudské zdravie. „Karotenoidy sú hlavné pigmenty dodávajúce mrkve nielen jej žltastú a oranžovú farbu, ale majú aj antioxidantné účinky,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava MUDr. Šranková z tamojšej Poradne zdravia. Mrkva tiež posilňuje náš imunitný systém a chráni sliznice, ktoré bývajú vstupnou bránou baktérii a vírusom. Takisto bojuje proti zápalovým procesom v tele, ktoré sú pri vírusových ochoreniach také časté. Najčastejšie u nás známa oranžová mrkva má vysoký obsah alfa a betakaroténu, ktoré slúžia aj ako prekurzory vitamínu A, čiže naše telo z nich dokáže vytvoriť vitamín A. Betakarotén chráni pokožku pred škodlivým UV žiarením, a preto sa často používa do prípravkov na opaľovanie. Žltý odtieň mrkvy je možné pripísať karotenoidu luteínu, ktorý je dôležitý pre zdravie našich očí. „Mrkva má taktiež vysoký obsah vlákniny, ktorá hrá dôležitú úlohu

pri udržiavaní správnych tráviacich procesov,“ dodáva odborníčka.

**Skladovanie**

Mrkvu by sme mali skladovať v chladničke. „Mrkvová vňať by mala byť pred uskladnením z mrkvy odrezaná, pretože vyťahuje vlhkosť z koreňa, mala by sa rýchlo spotrebovať, pretože je krehká a rýchlo začne vädnúť,“ radia odborníci.

**Použitie**

Mrkva je chuťovo výborná zelenina a môžeme ju konzumovať v surovom stave, ale aj vo varenej forme. Zo surovej mrkvy môžeme pripraviť šťavu, strúhanú zasa pridávať do rozličných zeleninových šalátov. Je tiež veľmi dôležitou súčasťou polievok, nátierok či omáčok. „Hoci je mrkva výborná i surová, poväčšine je viac uprednostňovaná varená, ktorá zabezpečuje účinnejšie vstrebávanie karoténov. Mrkva by sa však nemala variť dlho, mala by zostať kompaktná a chrumkavá,“ uzatvárajú odborníci.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb



» ren

zdroj foto Couleur pixabay

## 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 jedince 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 tvorí 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

### ZIMNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 v 1

**31,91** EUR

39,90 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

**39,98** EUR

47,05 EUR

užívaní 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 antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, 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.

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

S	1		2		4			9	
U	4			3	8		2	6	
D	3	8		6				1	5
O						8			
K	8	9		5			6	4	
U							5	1	
				3					
	4	1			6	9			

**SADROKARTONÁRSKE PRÁCE**

Obhliadka a nacenenie ZDARMA

**0911 322 495, 0948 962 662**

S			4	6	2				1
U		5		4					
D	9			1	3	2			7
O	5	6							2
K						9	4		
U				1	7				3
	2	1				9			5

**čujte.sk**

Nezabúdajte na zeler

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

**24. januára 1458** Výročia a udalosti  
Matej Korvín sa stal kráľom Uhorska.

**FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvové komíny  
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka komínov od 15€/m zdarma

**MONTÁŽ V CELEJ SR**

**tel: 0907 265 361**

Realizujeme

- Strojové omietky
- Sádrokartóny
- Prerábky kúpeľní
- Hrubé stavby

**tel. 0904 194 814**  
strojveomietky@gmail.com

**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, omietky, sádrokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

[www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk](http://www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk), tel: 0911 699 577

**Píla Vasil'ov s.r.o.** Pelety A1 certifikované

**PELETY BRIKETY**

VŠETKO SKLADOM

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

[www.pilavasilov.sk](http://www.pilavasilov.sk)  
Kontakt 0907105 008

**VÝROBA DREVENÝCH SCHODOV NA MIERU**

**0903 342 254**

ŽP EKO DELET

**OTVORENÁ**

NOVÁ VÝKUPŇA ŠROTU V RUŽOMBERKU

**VITAJTE!**

AREÁL TEXICOM, POD KOMÍNOM, RUŽOMBEROK  
RUZOMBEROK@EKOQELET.SK | 0911 940 313

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA na materiál 40%**

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV  
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV  
OBHLIADKA KOMÍNOV

**ZDARMA**

0948 012 507 • [www.profikominy.sk](http://www.profikominy.sk)

**STRIEKANÉ IZOLÁCIE**

12,50 €/m<sup>2</sup> pur penou, hrúbka 20 cm  
0,58 €/m<sup>2</sup> hrúbka 1 cm

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

**AKCIA omietky pucovka od 5,05€ s materiálom**

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

**STAVEBNÉ PRÁCE**  
tel: 0915 363 983

**POTERY A STROJOVÉ OMIETKY**

MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m<sup>2</sup>

**ZATEPLOVANIE rodinných domov**

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



## Pomôže brožúra, poradenstvo aj výstava

Košická župa sa riadi heslom: „Východniari v práci, nie na úrade práce.“ S výberom strednej školy pomáha už žiakom končiacich ročníkov základných škôl. Košícky samosprávny kraj (KSK) preto ponúka rôzne nástroje, ktoré pomáhajú žiakom a ich rodičom pri rozhodovaní.

**KSK poskytuje budúcim** stredoškólakom komplexný systém podpory pri výbere ich budúceho vzdelávania. Kľúčovým nástrojom je brožúra „Stredná pre teba“, ktorá predstavuje všetkých 63 župných stredných škôl. Brožúru v tlačenej podobe KSK distribuuje na základné školy, ktoré o zaslanie prejavujú záujem, pričom administrácia brožúr prebieha v prvej polovici januára.

**Prezentačné výstavy a kariérové poradenstvo** - V októbri sa každoročne konajú prezentačné výstavy stredných škôl v okresných mestách kraja. Podujatia zahŕňajú prezentácie škôl, workshopy a kariérové poradenstvo v spolupráci s Centrami poradenstva a prevencie.

**Inovatívne vzdelávacie programy** - Pre študentov so záujmom o medzinárodné vzdelanie ponúka Gymnázium Šrobárova v Košiciach medzinárodný program International Baccalaureate (IB), ktorý získal uznanie na popredných svetových univerzitách. Je navrhnutý ako akademicky náročný a vyvážený vzdelávací program, ktorý pripravuje študentov vo veku od 11 do 19 rokov

na úspešné zvládnutie štúdia na univerzite a ďalší život.

**Modernizácia škôl** - Župa sa aktívne podieľa na modernizácii školských priestorov a vybavenia. V rámci projektu LAB IT Creativity boli už takmer vo všetkých krajských gymnáziách vytvorené moderné IT učebne.

**TalentCentrum** - V dohľadnej dobe KSK plánuje spustiť Talentcentrum pre lepšiu orientáciu študentov pri výbere povolania. TalentCentrum bude inovatívny priestor pre žiakov, rodičov, učiteľov a poradcov, ktorý bude pomáhať pri rozhodovaní o budúcom štúdiu a kariére.

**Duálne vzdelávanie** - Duálne vzdelávanie predstavuje úzke prepojenie všeobecného a odborného teoretického vzdelávania v strednej odbornej škole s praktickou prípravou u zamestnávateľa, čo má aj pre samotného žiaka významné benefity, akými sú: príprava na povolanie v reálnych podmienkach, získavanie pracovných návykov priamo počas štúdia, práca s najnovšími technológiami a zariadeniami, finančné benefity: motivačné štipendium.

**Modernizácia vzdelávacej infraštruktúry** - Kraj aktívne investuje do modernizácie školských priestorov. Aktuálne prebieha debarierizácia 18 stredných škôl. Školy získavajú moderné vybavenie, nové jedálne a zlepšuje sa ich energetická efektívnosť, čím sa vytvárajú lepšie podmienky pre vzdelávanie.

» ren

## Nominácie na Cenu regiónov

**Združenie Samosprávne kraje Slovenska (SK8) v spolupráci so samosprávnymi krajinami otvorilo prihlasovanie nominácií do 2. ročníka prestížneho ocenenia CENA REGIÓNOV. Tento projekt je venovaný oceneniu výnimočných osobností, ktoré v roku 2024 svojimi skutkami a činmi prispeli k pozitívnym zmenám a rozvoju našich regiónov.**

**Každý z nás pozná osobnosti,** ktoré formujú budúcnosť nášho prostredia: učiteľov, ktorí inšpirujú žiakov, podnikateľov prinášajúcich inovatívne riešenia, umelcov, ktorí skrášľujú miestne spoločenstvá, alebo dobrovoľníkov, ktorí s obetavosťou venujú svoj čas druhým. CENA REGIÓNOV je práve o týchto inšpirujúcich príbehoch, ktoré si zasluhujú verejné uznanie.

**Verejnosť môže nominovať každého,** kto svojím prínosom alebo činom zanechal stopu v regióne. Nominácie sú otvorené do 31. januára a občania ich môžu zasielať prostredníctvom formulára na webovej stránke [www.cenaregionov.sk](http://www.cenaregionov.sk).

**Podmienkou prihlásenia do ocenenia je,** aby bol čin osobnosti uskutočnený v roku 2024, výnimku tvorí len kategória Mimoriadne ocenenie za celoživotný prínos.

**Nominácie sú otvorené** v nasledujúcich ôsmich kategóriách, ktoré odrážajú široké spektrum spoločenského života:

- Vzdelávanie a veda,
- Umenie a kultúra,
- Rozvoj športu,
- Zdravotníctvo a sociálne veci,
- Rozvoj občianskej spoločnosti,
- Férové podnikanie,
- Mimoriadny čin,
- Mimoriadne ocenenie za celoživotný prínos.

**Vyhlasenie ôsmich laureátov** sa uskutoční na slávnostnom galavečeri 20. marca 2025 v Slovenskom komornom divadle v Martine. Tento večer bude oslavou inšpiratívnych ľudí a ich príbehov, ktoré prispievajú k pozitívnemu rozvoju našej spoločnosti.

Pomôžte objaviť a oceniť výnimočných ľudí, ktorí robia naše kraje lepším miestom na život.



» ren

## Odborníci približujú príznaky aj liečbu Informujeme o ľudskom metapneumovíruse

Zvýšený nárast infekcií ľudským metapneumovírusom (HMPV) na severe Číny vyvolal otázky aj na Slovensku. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) v tejto súvislosti uvádzajú, že na základe aktuálne dostupných informácií a súčasného vývoja epidemiologickej situácie nie je predpoklad rizika vzniku novej pandémie a zároveň pripravili odpovede na najčastejšie otázky ohľadom tohto ochorenia. Prinášame vám ich odpovede:

### Čo je ľudský metapneumovírus?

„Ľudský metapneumovírus (Human metapneumovirus, HMPV) cirkuluje v populácii najmä v období chrípkovej sezóny, zároveň s vírusmi chrípky, respiračným syncyciálnym vírusom a ďalšími patogénmi. Spôsobuje infekciu horných aj dolných dýchacích ciest. Patrí do čeľade Pneumoviridae. Objavený bol v roku 2001 v Holandsku,“ popisujú odborníci.

### Je to vážne ochorenie?

„Priebeh infekcie je vo väčšine prípadov mierny a neodlišuje sa od iných respiračných ochorení. Komplikácie môže spôsobiť najmä v prípade, ak sa k nemu pridruží

ďalšie, napríklad bakteriálne ochorenie. V riziku sú najmä malé deti, seniori a osoby s oslabenou imunitou,“ približujú odborníci.

### Ako sa šíri?

„Podobne ako ďalšie vírusy spôsobujúce respiračné ochorenia, HMPV sa šíri kvapôčkami pri kašľaní a kýchaní infikovaného človeka. Prenos je možný aj z povrchov a predmetov, na ktorých sa vírus nachádza,“ uvádzajú odborníci.

### Čo spôsobuje?

„Inkubačný čas, teda čas, kedy od nakazenia choroba vypukne, je približne 3 až 6 dní. Príznaky ochorenia sú podobné ako pri iných respiračných ochoreniach: kašeľ, nádcha, horúčka, dýchavičnosť. V závažných prípadoch môže prerásť do zápalu priedušiek alebo pľúc,“ hovoria odborníci.

### Ako rozoznať, či je ochorenie spôsobené vírusom HMPV? Do akej miery je v populácii rozšírený?

„Len na základe príznakov nie je možné jednoznačne diagnostikovať infekciu spôsobenú HMPV. To dokáže určiť len laboratórne vyšetrenie. V laboratóriách úradov verejného

zdravotníctva sme v chrípkovej sezóne 2024/2025 do 1. kalendárneho týždňa 2025 laboratórne potvrdili jednu vzorku pozitívnu na HMPV, a to v 40. kalendárnom týždni 2024. V predchádzajúcej chrípkovej sezóne 2023/2024 sme v laboratóriách ÚVZ SR potvrdili tri prípady. Tieto výsledky odrážajú len časť rozsahu infekcie v populácii, nakoľko sa týkajú iba tých vzoriek, ktoré boli vyšetrené, testované a potvrdené v laboratóriách úradov verejného zdravotníctva. Celkový výskyt metapneumovírusu v populácii môže byť vyšší, aj vzhľadom k tomu, že nie všetky infikované osoby sa podrobia laboratórnemu vyšetreniu, a teda nie všetky prípady sú zachytené v týchto štatistikách,“ objasňujú odborníci.

### Liečba a prevencia

„Liečba je symptomatická, teda zameraná na úľavu príznakov. V súčasnosti nie je dostupná vakcína. Podobne ako pri iných vírusoch šíriacich sa vzduchom, v prevencii voči HMPV sa odporúča časté a dôsledné umývanie rúk, nedotýkať sa neumytými rukami očí, nosa alebo úst, vyhýbať sa kontaktu s chorými, dodržiavať respiračnú etiketu (kýchať a kašľať do jednorazovej vreckovky, ak nie je narychlo poruke, tak do ohybu lakťa),



Ilustračné foto.

zdroj foto FotoRichter pixabay

vyhýbať sa preplneným priestorom, dôkladné nárazové vetranie interiérov, dezinfekcia povrchov a podobne. Zvýšte obozretnosť aj pri cestovaní, najmä v súčasnosti, keď je na severnej pologuli chrípková sezóna, počas ktorej sa vo zvýšenej miere vyskytujú akútne respiračné ochorenia,“ radia odborníci.

### Hrozí nová pandémia?

„Na základe aktuálne dostupných informácií a súčasného vývoja epidemiologickej situácie nie je predpoklad rizika vzniku novej pandémie. HMPV nie je nový vírus. Objavený bol v roku 2001, pričom sérologické štúdie v Holandsku potvrdili, že v podstate všetky deti sa s ním stretli pred dovŕšením piateho roku života a v holandskej populácii už v tom čase cirkuloval minimálne 50 rokov. Nárast respiračných infekcií je v tomto ročnom období a v čase chrípkovej sezóny očakávaný. Epidemiologickej situácii pravidelne monitorujeme,“ uzatvárajú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR.

» ren





STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA  
STAVEBNÁ  
Školská 8, 031 45 Lipt. Mikuláš

### Ponuka odborov pre školský rok 2025/2026

#### 4 - ročné Študijné odbory

- 3650 M** STAVITEĽSTVO - maturitné vysvedčenie  
**3658 K** MECHANIK STAVEBNOINŠTALAČNÝCH ZARIADENÍ  
 - maturitné vysvedčenie + výučný list  
**2413 K** MECHANIK STROJOV A ZARIADENÍ  
 - maturitné vysvedčenie + výučný list

#### 3 - ročné Učebné odbory - ukončené záverečnou skúškou

- 3661 H** MURÁR - výučný list  
**3678 H** INŠTALATÉR - výučný list  
**3684 H** STRECHÁR - výučný list  
**2464 H** STROJNÝ MECHANIK - výučný list (DUÁL)  
**2487 H 01** AUTOOPRAVÁR - MECHANIK - výučný list

#### 2 - ročné Nadstavbové štúdium - ukončené maturitnou skúškou

- 3659 L** STAVEBNÍCTVO - maturitné vysvedčenie  
**2414 L 01** STROJÁRSTVO - výroba, montáž a oprava  
 prístrojov, strojov a zariadení - maturitné vysvedčenie

Tel.: 044/55 229 63 | E-mail: [sosslm@sosslm.sk](mailto:sosslm@sosslm.sk)  
 | [www.sosslm.edupage.org](http://www.sosslm.edupage.org) | FB: [facebook.com/sosslm](https://www.facebook.com/sosslm)

ŠTUDUJ  
NA  
ZDRAVOTKE  
V LIPTOVSKOM MIKULÁŠI



#### ZUBNÝ ASISTENT ZUBNÁ ASISTENTKA

4-ročné denné štúdium  
 UPLATNENIE: v zdravotníckych zariadeniach  
 (v nemocnici na zubnom oddelení,  
 v zubných ambulanciách)



#### PRAKTICKÁ SESTRA

4-ročné denné štúdium  
 2-ročné večerné pomaturitné štúdium  
 UPLATNENIE: v zdravotníckych zariadeniach  
 (v nemocnici na oddelení, v ambulanciách,  
 v sociálnych zariadeniach, DSS)



#### MASÉR MASÉRKA

4-ročné denné štúdium  
 2-ročné večerné pomaturitné štúdium  
 UPLATNENIE: v zdravotníckych, kúpeľných,  
 rehabilitačných zariadeniach a klinikách,  
 vo wellness centrách



#### SANITÁR

1-ročné večerné štúdium  
 UPLATNENIE: v zdravotníckych zariadeniach  
 (v nemocnici na oddeleniach, v ambulanciách,  
 v kúpeľných a sociálnych zariadeniach, DSS)

Stredná zdravotnícka škola, Vrbocká 632, 031 01 Liptovský Mikuláš  
 e-mail: [sekretariatszslm@vuczilina.sk](mailto:sekretariatszslm@vuczilina.sk), tel: +421 (0) 44 5522 497

Viac informácií o štúdiu nájdete na našej webovej stránke: [www.szslm.sk](http://www.szslm.sk)

Potrebujete  
pomocť?

Hasičská a záchranná  
služba, polícia:

112

Hasičská služba:

150, 112

Záchranná služba:

155, 112

Polícia:

158, 112

Mestská polícia:

159

Havarijná služba:

0123

Letecká záchranná

služba:

18 155

Horská záchranná

služba:

18 300

Odstraňovanie

následkov

dopravných nehôd:

154

Havarijná a núdzová

služba pre motoristov:

18 128, 18 154

25. januára 1961

John Fitzgerald Kennedy uskutočnil prvú prezidentskú televíznu  
 tlačovú konferenciu **vysielanú naživo**.

Výročia a udalosti



WWW.REGIONPRESS.SK



POĎ S NAMI ZAŽIŤ ÚSPECH

Deň otvorených dverí 30.01.2025  
 Vidíme sa od 11.00 do 16.00



Ponúkame ti tieto odbory:

- CHEMIK OPERÁTOR
- MECHANIK ELEKTROTECHNIK
- MECHANIK MECHATRONIK
- MECHANIK STROJOV A ZARIADENÍ
- AUTOOPRAVÁR - MECHANIK
- AUTOOPRAVÁR - ELEKTRIKÁR
- MECHANIK OPRAVÁR - STROJOV A ZARIADENÍ
- DOPRAVNÁ PREVÁDZKA



[www.sosprk.edupage.org](http://www.sosprk.edupage.org)

Možnosť duálneho uzdelávania

## Bezpečná lyžovačka a prvá pomoc

Lyžiarska sezóna je na Slovensku v plnom prúde. Ak sa aj vy chystáte sa na zimnú lyžovačku, mali by ste poznať pravidlá správania sa na lyžiarskej trati a pravdaže sa nimi aj riadiť. Jedným z nich je podľa bieleho kódexu aj povinnosť poskytnutia prvej pomoci.

Pri úraze na lyžiarskej trati je každý lyžiar povinný podľa svojich schopností a možností poskytnúť pomoc a bezodkladne oznámiť úraz prevádzkovateľovi lyžiarskej trate a / alebo Horskej záchrannej službe a / alebo inej oprávnenej osobe - lyžiarska služba, orgán verejnej správy, zotrvať na mieste úrazu do poskytnutia pomoci povereným zamestnancom prevádzkovateľa a / alebo Horskou záchrannou službou.

### Prvá pomoc

Odborníci zo Slovenského červeného kríža na sociálnej sieti radia, ako poskytnúť prvú pomoc pri zlomenine dolnej končatiny, ktorá je na lyžiarskych svahoch častým zranením. „Ak je končatina deformovaná, znehybníme ju podložením a aj obložením po stranách a privoláme pomoc. Pri otvorenej zlomenine kosť nezatláčame, zastavíme vonkajšie krvácanie pomocou uložených obväzov po stranách vyčnievajúcej kosti, tak aby ich priemer bol väčší, ako vyčnievajúca kosť.

Ranu prekryjeme a nohu znehybníme,“ približujú odborníci a dodávajú, že znehybnením zlomeniny znížime riziko vážnych komplikácií. Zároveň je podľa nich potrebné mať na pamäti, že zlomeninu nikdy nenaprávame.

### Nezabudnime na protišokové opatrenia

Rovnako je dôležité nezabúdať na to, že u postihnutého až do príchodu zdravotníkov treba dodržiavať protišokové opatrenia:

- Brániť stratám tepla.
- Upokojiť zraneného.
- Nedávať nič jesť a piť - smäd je možné potlačiť navlhčením pier.
- Tišiť bolesť - ošetriť rany a znehybníť zlomeniny.
- Zabezpečiť transport - teda bezodkladne zavolať horskú záchrannú službu (18 300) alebo záchrannú zdravotnú službu (155, 112).



» ren

zdroj foto mitjamikol pixabay

## VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI  
MOBIS

### PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie

Plat: 7,48 € - 8,11 €/hod  
Príplatky za zmenovosť:  
0,35 €/hod - poobedná zmena  
2,20 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: Žilina - Gbelany  
kontakt: [praca@mobis.sk](mailto:praca@mobis.sk)  
041 515 8158, 041 515 8169

**RASTIEME!**

**HĽADÁME ŠIČKY**  
POŤAHOV NA SEDÁKY A OPIERKY  
KANCELÁRSKÝCH STOLIČIEK

- ✓ nové, príjemné pracovné prostredie
- ✓ rozmanitá práca - šijú sa diely rôznych veľkostí a tvarov
- ✓ nástupný plat 870 EUR + výkonové príplatky
- ✓ výkonné príplatky po zaškolení až do výšky 450,- EUR v závislosti od zručnosti
- ✓ mesačný bonus a individuálne odmeny
- ✓ všetky ďalšie príplatky v zmysle zákona
- ✓ benefity (príspevky na stravu nad rámec zákona, odmena pri životnom/pracovnom jubileu, firemné akcie)

AJ Z KONIČKA SI MÔŽETE SPRÁVIŤ ZAUJÍMAVÚ A STABILNÚ PRÁCU.  
**ZAŠKOLÍME VÁS!**

Pre viac informácií:  
0915 697 629, [katarina.abelova@intertechnic.sk](mailto:katarina.abelova@intertechnic.sk)

InterTechnic

**www.moriak.sk**  
MORKY PETRÁNEK s.r.o.  
0911 593 555  
[moriak@moriak.sk](mailto:moriak@moriak.sk)  
FARMA ČREMOŠNÉ  
Dovezieme až k Vám

**POZOR AKCIA JANUÁR**

**GAZDOVSKÉ OČISTENÉ MORKY A MORIAKY** 4,70 - 5,20 €/kg  
Akcia platí do vypredania zásob

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

Prijmeme do zamestnania  
**ŽERIAVNIKA**  
plat dohodou  
**0905 501 318**

Vaša reklama  
[liptovsko@regionpress.sk](mailto:liptovsko@regionpress.sk)

Prijmeme do zamestnania  
**AUTOMECHANIKA**  
plat dohodou  
**0905 501 318**

Prijmeme do zamestnania  
**OBSLUHU STAVEB. STROJOV**  
plat dohodou  
**0905 501 318**

Prijmeme do zamestnania  
**SKLADNÍKA**  
plat dohodou  
**0905 501 318**

## PONÚKAME NA PREDAJ DVE JEDNOPODLAŽNÉ BUDOVY A JEDNÚ DVOJPODLAŽNÚ

- Jednopodlažné:** vhodné ako dielne, skladové priestory
- Väčšia má 1455 m<sup>2</sup> vrátane uzamykateľných prístreškov
  - Menšia budova má 684 m<sup>2</sup>
- Sú napojené na vodu a elektrinu a majú sociálne miestnosti aj miestnosti, ktoré môžu slúžiť ako kancelárske priestory
- Dvojpodlažná:** administratívna budova
- rozloha 2x96 m<sup>2</sup>
  - kancelárske priestory s wc

Obec Liptovská Štiavnica, CENA DOHODOU  
hneď za obcou Štiavnička, blízko Ružomberka **0915 595 701**

## Poľnohospodárske družstvo, Ludrová prijme do zamestnania:

- **AGRONÓM** 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€
- **DOJIČ/DOJIČKA** 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**



# 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 pridáte 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. Nájdate 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 mís 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 kanapiek, obložených chlebíkov a mís 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.





# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## SIMON - Fleisch



**BRAVČOVÁ A HOVÄDZIA PORÁŽKA V NEMECKU**

**14€ - 20€**

**OBSLUHA UMÝVACEJ LINKY**

**od 13€**

PODĽA KVALIFIKÁCIE BRUTTO NA HODINU

20 dní platenej dovolenky, prepĺácané sviatky

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

[www.simon-fleisch.de](http://www.simon-fleisch.de) | [job@simon-fleisch.de](mailto:job@simon-fleisch.de) +421 944 995 400

58-0002

## Stannah

**Nový rok, nové príležitosti!**

Spoločnosť Stannah ponúka **DARČEKOVÚ KARTU** v hodnote 500 € za objednávky uskutočnené do 2.2.2025. \*



**Toto hovoria naši zákazníci. Neni k tomu čo dodať**

Služby **Špičkovej** Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková

Trustpilot

Zavolajte zadarmo

**0800 162 162** • [www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

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



\*Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 2.2.2025 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

91-0001

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

**BEZ WAPKY**

**BEZPLATNÁ UKÁZKA**

**BOMBA FASÁDA**

[www.bombafasada.sk](http://www.bombafasada.sk)  
+421 905 148 393  
[info@bombafasada.sk](mailto:info@bombafasada.sk)

68-002

## KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.

**Výkup mincí do roku 1945**

**Celá SR**

**0940 723 073**  
[trofej.eu@gmail.com](mailto:trofej.eu@gmail.com)

48-0006

# TECHLES

DIELY PRE PRACOVNÉ STROJE

## OPRAVY

## KARDANOV

## AKCIA ZIMA 2025



Priemyselná 4710/44, Liptovský Mikuláš 031 01

**Kontakt: +421 918 792 517**

Liptovská Porúbka 56, Liptovský Hrádok 033 01

**Kontakt: +421 908 680 110**

Akcia pokračuje do 15.3.2025

**OPRAVA - LEN V CENE NÁHRADNÝCH DIELOV!**

KONTROLA A DIAGNOSTIKA KARDANOVÝCH HRIADEĽOV V PRÍPADE OBJEDNANIA OPRAVY **ZDARMA!**

**Kontaktujte:**

**+421 908 680 110**

V prípade nadmerného znečistenia bude účtované čistenie kardanov.

75-0033