

→ MONTÁŽ ŽALÚZIÍ
sietok a roliet
všetkých typov
→ Oprava
→ Údržba
Zameranie a ponuka ► **ZDARMA**
0907 823 388
044/ 559 36 80
martin.danaj@gmail.com

TU MOHLA BYŤ
VAŠA REKLAMA

LIPTOVSKO MIKULÁŠSKO-RUŽOMBERSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 270 domácností

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

Kúpim hodinky, budíky a hodinárske súčiastky
či náradie, aj po inom hodinárovi
alebo z pozostalosti. Tel.: 0918 170 073

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti
☎ 0950 713 550

ABC ARMUS
PLUMBING AND HEATING SOLUTIONS

ZIMA JE TU!

Váš domov si zaslúži skutočné teplo!

Vykurovacia technika

Bystrická cesta 182/49 (za predajňou HECHT) 0911 332 256

FAGAN S.R.O. **VIDEO SLUŽBY**

PREPÍŠEM VAŠE
VIDEOKAZETY NA DVD AJ USB
5,- až 7,- € / kazeta

V cene je DVD s potlačou a obalom
Formáty: VHS, VHS-C, video 8,
Hi8, Digital8, miniDV... aj NTSC
...prípadne aj magnetofónové
kazety a kotúčové pásky na CD

Jožo FAŠANOK
0905 666 303
www.jozofasanok.sk

LIJKI STAV
S. ROZBORČIAK

- výstavba rodinných domov
- stavby na kľúč
- rekonštrukcie bytov / rodinných domov
- komplexné prestavby bytových jadier
- komplexné zateplovacie práce
- montáže sadrokartónov
- montáže keramických dlažieb a obkladov

POKRÝVAČKE A KLAMPIARSKÉ PRÁCE STRECH

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

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

**BRIKETY - UHLIE
EKOHRÁŠOK**
PALETOVANÉ DREVO
BRIKETY AJ NA PALETE

Uholné sklady Ružomberok
Bystrická cesta - oproti Shell

UHLIE JE POD STRECHOU

OBJEDNÁVKY: 0907 674 081

Prijmeme
do zamestnania
AUTOMECHANIKA
plat dohodou
0905 501 318

**VÝKUP
KOŽÍ**
a PREDAJ KRMÍV
**PREDAJ
MLÁDKO
DOMINANT**
od 2.3.2026
Viac info **str. 10**

DOMÁCE JASLIČKY VČIELKA



0907 218 557

pocit bezpečia, istoty a slobody....
druhý domov pre Vaše dieťa...

U MŇA NÁJDETE:
malý kolektív,
nízka chorobnosť
individuálny prístup,
domáca strava
špeciálna opatera

Antona Bernoláka 1411/29
03401 Ružomberok

Slovákov zasiahla vlna výhier

100 000 € padlo až 3x!

Viac na dvojstrane vo vnútri

Bezplatný týždenník

LIPTOVSKO
MIKULÁŠKO-RUŽOMBERSKO

EV 6219/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Garbiarska 905
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
liptovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Lucia Nosická 0911 196 170
Lucia Stupková Galicová 0908 792 859

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



DISTRIBÚCIA (37270 domácností)

pámy týždeň:
Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Švošov, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lúbeľa, Partizánska Ľupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlachy, Vlachy-Krmeš, Vlašky, Závažná Poruba, Východná, Liptovská Porúbka

nepámy týždeň:
Liptovský Mikuláš, Ružomberok, Liptovský Hrádok, Liptovská Ondrašová, Okolíčné, Patúdzka, Ilanovo, Ploštín, Bobrovec, Dúbrava, Hybe, Jakubovany, Jamník, Kráľova Lehota, Kvačany, Lazisko, Liptovská Kokava, Liptovská Sielnica, Dovalovo, Liptovský Ján, Liptovský Ondrej, Lúbeľa, Partizánska Ľupča, Podtureň, Pribylina, Svätý Kríž, Trstené, Uhorská Ves, Vavrišovo, Vetrná Poruba, Vlachy, Vlachy-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	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCIKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENECCKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKE-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

S RIADITELMI STREDNÝCH ŠKÔL AJ O AUTOBUSOVEJ DOPRAVE

Vážení Liptáci, milí Ružomberčania, pravidelne sa zaujímam aj o dianie a problémy stredných škôl, ktorých zriaďovateľom je Žilinský samosprávny kraj. Dôkazom je aj pracovné stretnutie s ich riaditeľmi, ktoré sa konalo v piatok 13. februára 2026.

Neobišli sme ani pripomienky ku grafikonu mestskej autobusovej dopravy, úpravu ktorého pripravuje dopravca Umbrella od apríla. S riaditeľmi mestských základných škôl som sa aj k tejto téme stretol v stredu 11. februára 2026.

JUDr. Ľubomír Kubáň, poslanec Žilinského samosprávneho kraja a primátor Ružomberka

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO 33cm DLHÉ

43€ /PRM **SMREK**
64€ /PRM **BUK**

0918 561 609

ADAM KRŤKO

• čistenie kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

lmservis.com

liptovsko sme tu pre Vás

FARMA U FLAŠKOV

MLÁDKY DOMINANT

Vek OD 14 týždňov (rozvoz od 1. marcového týždňa)

Cena od 8,20 eur za 1 ks od 10ks doprava **zdarma**

0915 988 336
www.uflaskov.sk

DOVOZ NA ADRESU

husi, kačky, husokačky, mládky, morky brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

www.nabytok-prestige.sk

Prestige

Plavisko 7, Ružomberok, Tel: 0948 073 123

Už aj Akciové kuchyne na mieru!

€ 239,-

Polohovacie KRESLÁ

€ 282,-

Rozmery 185 x 95 x 92 x 47
Spacia plocha: 185 x 115 x výška 47

€ 347,-

Rozkladacia pohovka

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Kúpim staré, havarované alebo nepojazdné auto. T.č.: 0905 505 129

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

» Kúpim plechové hračky. T.č.: 0905 505 129

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

» KÚPIM VZDUCHOVKY PO-NUKNITE.0949505827



Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) LI (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad: RP LI 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätou SMS, ktorú Vám vyúčtuje váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

- číslo rubriky:**
- 1 - Auto-Moto
 - 2 - Elektro, technika
 - 3 - Domácnosť, nábytok
 - 4 - Dom a záhrada
 - 5 - Zverinec, drobnochov
 - 6 - Hobby a šport
 - 7 - Deťom
 - 8 - Darujem
 - 9 - Zoznamenie
 - 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „LI“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ DUB ŠEDÝ ORECH MATNÝ DUB VZOR ANTRACIT BIELE VZOR

AKCIA 460 €

kovanie **ZDARMA**
zameranie **ZDARMA**

v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

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

odborná montáž s licenciou odbornej služby od polície SR

V ponuke aj bezpečnostné dvere **SECURIDO a SECUM**

0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 • Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk



Sa oplatí.



-38 %

2.99
4.89

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kosti



CENOVÝ HIT

3.49

Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg
bez kože, s kosťou

**NAJLACNEJŠIA*
DLHÁ VESTA
vo svojej kategórii**

*Najnižšia publikovaná cena za 1 kg v SR na 1.3.2026



esmara

Dámska dlhá vesta

kus
vodu odpudzujúca

**UŠETRITE*
-13 %**

12.99

*V porovnaní s cenou 14,99 platnou 3.2.2026 na 1 kus



aj online

od pondelka 23. 2. do 1. 3.

**CENOVÝ
LÍDER***

**NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.**

1

**CENY ZA
POLO VICU**



-50 % 3.79

1.89 Strapcové
paradajky
cena za 1 kg



**UŠETRITE*
-50 %** 3 kg
1 kg iba
1.00 €

2.99 Pomaranče
3 kg balenie

*Najnižšia publikovaná cena v porovnaní s predĺženou a špeciálnou ponukou v ostatných predajniach

Tami
Trvanlivé
mlieko

1 l
1.5 % tuku



**6 + 6
ZADARMO**



0.45*
0.89**

**Cena za liter pri kúpe 12 litrov = 0,45 €
***Cena za liter pri kúpe 1 kosa = 0,89 €
Cena za 12 litrov = 10,44 €

**Najnižšia
cena v LIDL
tentorok**

Rajo
Smetanový
Mňam jogurt

145 g, rôzne druhy
(100 g = 0,23)

**Najnižšia
cena v LIDL
tentorok**



**3 + 3
ZADARMO**



0.33*
0.66**

**Cena za liter pri kúpe 6 kusov = 0,33 €
***Cena za liter pri kúpe 1 kosa = 0,66 €
Cena za 6 kusov = 3,96 €

**Kombinujte
ľubovoľne**

Tchibo Gold
Selection
Crema

180 g
instantná káva
(100 g = 3,05)

**UŠETRITE*
-57 %**

5.49

*V porovnaní s odporúčanou hodnotou maloobchodnej predajnej ceny výrobcu



**50
praní**

1 pranie
iba 0,30

**UŠETRITE*
-60 %**

14.99

*V porovnaní s odporúčanou hodnotou maloobchodnej predajnej ceny výrobcu



Ariel Pracie kapsuly

50 praní, rôzne druhy
(1 pranie = 0,30)
v ponuke aj Ariel Prací prášok,
rôzne druhy
80 praní za 14,99 €

*Porovnáva sa to s výskumom agentúry NMS Market Research, Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12. - 14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 23. 2. do 1. 3. 2026 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Najlepšie ceny pre všetkých. S nami ušetríte na čokoľvek, napríklad aj na dovolenku, bez podmienok...

HECHT[®]
špecialista na záhradu

RUŽOMBEROK >>>

BYSTRICKÁ CESTA 182/49, 034 01



10%

ZĽAVA NA CELÝ NÁKUP

ZĽAVU SI UPLATNÍTE V NAŠEJ PREDAJNI. NEPLATÍ PRE AKCIOVÝ TOVAR
platnosť kupónu od 20.2.-10.3.2026 vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu

2400 W

ELEKTRICKÁ PÍLA
HECHT 2250

- + účinná brzda motora
- + kovová zubová opierka
- + automatické mazanie

~~124,99**~~
54,99*

OLEJOVÝ KOMPRESOR

HECHT 2414

- + tlaková nádoba 24 l
- + výkonný motor 1500 W
- + maximálny tlak 8 bar

~~169,99**~~

79,99*

sací výkon až 186 l/min

BENZÍNOVÁ MOTORKA
HECHT 5457 GREEN/BLUE/ORANGE

- + kotúčové brzdy
- + maximálna rýchlosť 34km/h
- + kvalitné odpruženie

spoľahlivý 4-taktný motor

~~449,99**~~
299,99*

* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 25. 2. – 10. 3. 2026. Do akcie je určených 200 ks HECHT 2414, 200 ks HECHT 2250, 48 ks 5457 GREEN/BLUE/ORANGE (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú v € s DPH. Tlačové chyby vyhradené. **Najnižšia cena za posledných 30 dní

www.hecht.sk

**ZĽAVA
AŽ 38 %**

**NA VYBRANÉ
PREVZDUŠŇOVAČE**

napríklad

HECHT 1420

príkon 1500 W
pracovná šírka 32 cm
zberný kôš 35 l



~~119,99 €**~~

74,99 €*

ELEKTRICKÁ UMÝVAČKA

HECHT 322

príkon 1800 W
max. tlak 140 bar
max. prietok 420 l/h



samonasávanie

~~79,99 €**~~

64,99 €*

ELEKTRICKÝ KROVINOREZ

HECHT 1445

príkon 1400 W
záber s kotúčom /
strunou 25,4 / 42 cm
hmotnosť 5 kg



**deliteľný
hriadel'**

~~109,99 €**~~

79,99 €*

ZÁHRADNÁ VODÁREŇ

HECHT 3800

príkon 800 W
max. výtlak 38 m
max. nasávací výška 8 m
max. prietok 3200 l/h
objem nádrže 20 l



**ocel'ová tlaková
nádobá**

~~127,99 €**~~

109,99 €*

ELEKTRICKÁ KOSAČKA

HECHT 1640

príkon 1600 W
záber 40 cm
výška zdvihu 25-75 mm
kôš 45 l



**indukčný
bezuhlíkový
motor**

~~199,99 €**~~

169,99 €*

VÝPREDAJ

25. 2. – 10. 3. 2026

alebo do vypredania zásob

AKU RÁZOVÝ UŤAHOVAČ

HECHT 1256



batería Li-ion, 1x 2/4/6/8 Ah
otáčky bez zaťaženia

0-2300/min
Ø upínania 1/2"

batería a nabíjačka
nie sú súčasťou

**bezuhlíkový
motor**

~~64,99 €**~~

44,99 €*

SADA RUČNÉHO NÁRADIA

HECHT 2094



94 ks ručného náradia

materiál CRV

~~62,99 €**~~

54,99 €*

**MIEŠADLO STAVEBNÝCH
HMŔT**

HECHT 1140



príkon 1800 W
otáčky bez zaťaženia

0-440 / 0-780 ot./min.

priemer nástroja 140 mm

výška nástroja 590 mm

**nastaviteľné
otáčky**

~~99,99 €**~~

79,99 €*

**Li-ion
Powered**

**CHRBTOVÝ AKU
POSTREKOVÁČ**

HECHT 416 ACCU



accu Li-ion 10,8 V, 2,5 Ah

max. tlak 2,5 bar

objem nádrže 16 l

hmotnosť 4 kg

**dĺžka postrekovacej
rúrky 50 cm**

~~99,99 €**~~

79,99 €*

POSYPOVÝ VOZÍK

HECHT 229



max. objem / nosnosť
29 l / 36 kg

max. šírka posypu 3 m

kolesá 12x3"

hmotnosť 11 kg

**regulácia
posypu**

~~124,99 €**~~

89,99 €*

ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH

HECHT 675



príkon 750 W

max. Ø strihu 24 mm

pracovná / celková

dĺžka listy 51 / 59 cm

hmotnosť 5 kg

**dĺžka
2,35-2,8 m**

~~124,99 €**~~

99,99 €*

INVERTOROVÁ ZVÁRAČKA

HECHT 1828



anti-stick

vstupná kapacita 7 kVA

zvárací prúd 20-180 A

zváracie napätie 27,2 V

priemer elektród 1-4 mm

~~144,99 €**~~

114,99 €*

BENZÍNOVÝ KULTIVÁTOR

HECHT 752



objem 52 cm³

záber 25 cm

hmotnosť 14,5 kg

**4 x 4
plecie radličky**

~~175,99 €**~~

154,99 €*

BENZÍNOVÝ FUKÁR

HECHT 952



**výkon
1,9 HP**

objem 52 cm³

rýchlosť vzduchu 275 km/h

objem vzduchu 14,4 m³/min

~~229,99 €**~~

189,99 €*

VIBRAČNÁ DOSKA

HECHT 1111



objem 196 cm³

rozmery dosky 530 x 350 mm

odstredivá sila 11000 N

max. hĺbka stlačenia 25 cm

hmotnosť 56 kg

**prepravné kolieska
a silikónová
podložka v cene**

~~399,99 €**~~

339,99 €*



a ďalšie produkty za skvelé ceny nájdete v predajniach HECHT - špecialista na záhradu

Hrajte až o

300 000 €

so žrebom Radost' z víťazstva



Nevyhrali ste?
**Zaregistruje nevýherný
 žreb do predĺženia na
 tipos.sk a hrajte o výlet
 do Montrealu!**

18+ HRAJ
 ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
 Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
 Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
 Viac info na www.tipos.sk

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK





18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac info na www.tipos.sk

Slovákov zasiahla vlna výhier: Za 4 dni padlo 100 000 € až 3x!

Začiatok februára bol mimoriadne úspešný pre hráčov číselnej lotérie VŠETKO ALEBO NIČ. Hlavná výhra vo výške 100 000 eur padla hneď trikrát, a to v troch rôznych dňoch a v troch rôznych krajoch Slovenska. Šťastie sa postupne usmialo na hráčov z Trenčianskeho, Košického a Bratislavského kraja. Hráč z Košického kraja dokonca vyhral aj napriek tomu, že správne neuhádol ani jedno číslo. Ako je to možné? Podme sa detailnejšie pozrieť na jednotlivé výhry a nových úspešných výhercov tejto lotérie.

Na začiatku februára sa s výhrami doslova roztrhlo vrece. Takáto séria vysokých výhier v krátkom časovom úseku len potvrdzuje, že lotéria VŠETKO ALEBO NIČ dokáže prinášať veľké radosti prakticky každý deň. V priebehu štyroch dní totiž padla hlavná výhra vo výške 100 000 eur až trikrát – vo štvrtok 5. 2., v piatok 6. 2., aj v nedeľu 8. 2. Každý z výhercov pritom zvolil inú hernú stratégiu, no všetkých spojil rovnaký výsledok – maximálna výhra.

Prvá stotisícová výhra putovala vo štvrtok 5. 2. 2026 do Trenčianskeho kraja. Hráč sa rozhodol stavať na vlastné čísla, vyplnil tri hracie polia a zvolil si jeden ťah. Za svoj tiket zaplatil 4,50 eura. Jeho kombinácia sa ukázala ako mimoriadne presná – podarilo sa mu uhádnuť všetkých 11 vyžrebovaných čísel, čím získal hlavnú výhru 100 000 eur. Pre mnohých hráčov je práve stávka na vlastné čísla symbolom dôvery v intuíciu a osobné šťastie, ktoré v tomto prípade vyšlo na sto percent. Rovnakú radosť zažil už o deň neskôr 6. 2. 2025 aj piatkový výherca z Košického kraja. Ten sa rozhodol pre odlišný prístup a vsadil na náhodný výber čísel. Rovnako ako štvrtkový výherca

vyplnil tri stĺpce na jeden ťah v hodnote 4,50 eura. Aj v tomto prípade sa ukázalo, že aj náhoda má v lotérii svoje miesto. Hráč síce neuhádol ani jedno číslo, no aj tak bol úspešný. Vo VŠETKO ALEBO NIČ totiž získate hlavnú výhru aj v prípade, že nič neuhádnete.

Tretia veľká výhra padla v nedeľu 8. 2. 2026 v Bratislavskom kraji. Tento hráč zvolil číselnú kombináciu vlastných čísel, vyplnil jeden stĺpec a rozhodol sa pre stávku na 12 žrebovaní vopred. Za tiket zaplatil 18 eur. Práve v jednom z predplatených žrebovaní sa mu podarilo uhádnuť všetky vyžrebované čísla, čo mu zabezpečilo maximálnu možnú výhru 100 000 eur. Tento príklad opäť potvrdzuje, že aj dlhodobejšie hranie a predplatené žrebovania môžu viesť k veľkému úspechu.



Číselná lotéria VŠETKO ALEBO NIČ je založená na jednoduchom a prehľadnom princípe. Úlohou hráčov je vybrať si 11 čísel z číselného radu od 1 po 22. Tí, ktorí uhádnu všetky 11 vyžrebovaných

čísel, môžu získať hlavnú výhru vo výške až 100 000 eur. Rovnakú výhru však majú šancu získať aj hráči, ktorí netrafia ani jedno číslo – ide o výhru v 8. poradí. Práve tento unikátny princíp robí z hry VŠETKO ALEBO NIČ výnimočnú a medzi hráčmi mimoriadne obľúbenú. Žrebovanie sa uskutočňuje spravidla každý deň o 18:00, vďaka čomu máte stále novú šancu na výhru. Šťastie čaká možno aj na vás. Stávku si môžete podať na jednom z predajných miest TIPOSu po celom Slovensku – na poštách, v trafikách či na vybraných čerpacích staniách. Pohodlnou možnosťou je aj online podanie stávky prostredníctvom webovej stránky www.tipos.sk alebo mobilnej aplikácie, vďaka ktorej máte svoje obľúbené hry vždy poruke.

Ak ešte nehráte online a zaregistrujete sa teraz na www.tipos.sk, získate bonus až do výšky 20 €, ktorý môžete použiť na svoje prvé stávky. Registrovať sa môžete aj cez tento QR kód:



Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

FÚKANÉ IZOLÁCIE

- ✓ STARŠIE RODINNÉ DOMY
- ✓ NOVOSTAVBY

☎ 0951 387 690

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka komínov od 15€/m zdarma

MONTÁŽ V CELEJSR

tel: 0907 265 361

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

Zľava na materiál 40%

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@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, tel: 0911 699 577

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

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

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 45%

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

RIZIKOVÉ PILENIE STROMOV

- opílovanie konárov
- redukcia stromov

www.altitudo.sk 0917 578 839

BUKOVÉ brikety

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

AKCIA

- nízka popolnosť
- nedehtujú
- pre všetky typy piecok, sporákov a krbov

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnosť: 1,3%

NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

- STAVEBNÉ PRÁCE
- ZÁMKOVÉ DLAŽBY
- PIESKY, ŠTRKY, DREVO
- ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE
- IZOLÁCIE PODKROVÍ
- SÁDROKARTÓNY
- PLOTY

☎ 0915 628 451
☎ 0908 231 689

STRIEKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m² pur penu, hrúbka 20 cm

0,58 €/m² hrúbka 1 cm

- najlepší pomer kvalita/cena
- predĺžená záruka na 60 mesiacov
- diagnostika zatepovaných 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

IZOLÁCIA PODKROVIA

MONTÁŽ SÁDROKARTÓNU 9,50€/m²

ZATEPLOVANIE rodinných domov

tel: +48 665 719 051

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY

OCELOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

☎ 0948 267 814

✉ kominsro@kominsro.sk

kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

KAMENÁRSTVO

IVAN ŠNAUKO LIKAVKA 73

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

VÝHODNÉ CENY

AK NEMŮŽETE PRÍŠŤ RADI VÁS NAVŠTÍVIME

www.kamenarstvo-snauko.sk 0902 264 540

STAVEBNÉ PRÁCE

- ✓ KÚPEĽNE / OBKLADY
- ✓ DLAŽBY

☎ 0951 387 690

BYTOVÉ JADRÁ, STIERKOVANIE, MAĽOVANIE, BEZBARIÉROVÉ KÚPEĽNE, PLÁVAJUČE PODLAHY, DVERE MONTÁŽ

CHCETE PREDÁŤ BYŤ ČI DOM DO 3 DNÍ ZA NAJVYŠŠIU MOŽNÚ CENU?

FÉROVÁCENA, BEZ OBHĽADOK, ŽIADNE POPLATKY A PROVÍZIE, VYRIEŠIME AJ ÚVERY A EXEKÚCIE.

ZAVOLAJTE NÁM 0948 089 515

www.mediatoreal.sk

Predám kvalitné zemiaky

na zimné uskladnenie z certifikovanej sadby
Zemiaky sú testované na dusičnany a ťažké kovy.
V ponuke odrody: Sunita (A/B), Camelia (B), Mulberry Beauty (B).
Konzumné zemiaky – 0,50 €/kg (pri väčšom odbere dohoda možná)
Fialové odrody (Violet Queen, Mulberry Beauty) – 1,50 €/kg
Balenie: 10 kg, 15 kg, 25 kg
V ponuke aj sadbové a krmné zemiaky.

Príťažším odbere možná dohoda na cene

Rozvoz robíme po celom ZA kraji.

Miesto: Trstená, ulica Mieru 811/6
Kontakt: 0950 590 391, 0904 022 361

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

UŽ OD 409€ +montáž

DO BYTOV

vchodove-dvere.sk

☎ 0917 678 746

2. marca 2007
výbuch delaboračného skladu v Novákoch po ktorom zostal na mieste delaboračnej haly 20-metrový kráter

Výročia a udalosti

PÍLA VASILOV S.R.O.

PELETY BRIKETY

ROZVOZ PRÁMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

VŠETKO SKLADOM

www.pilavasilov.sk
Kontakt: 0907 105 008

Skromná bylinkárka prináša revolúciu v liečbe trápneho problému, ktorý postihuje milióny ľudí na celom svete!

Metóda 87-ročnej bylinkárky eliminuje problém

s inkontinenciou moču!

Hovorí o sebe, že je „trochu čarodejníca“ a jej metódy akoby pochádzali z inej doby. Babička Albína z malej litovskej dediny však práve dokázala to, čo moderná medicína nedokázala – vytvorila účinnú metódu proti inkontinencii moču.

Pani Albína (87 rokov), Litva

Pani Albína žije v litovskom regióne. Miestni obyvatelia ju volajú „babička“. Pokojný život staršej ženy sa zmenil pred rokom. Tisíce ľudí ju prichádzajú navštíviť. Veď trápny problém inkontinencie moču postihuje ľudí na celom svete a všetko nasvedčuje tomu, že **babička Albína našla naň riešenie!**

Albína zažila ako dieťa obrovskú tragédiu

„Narodila som sa v malej dedine. Mala som oveľa staršieho brata a dve sestry, bola som najmladšia. V tých časoch ste museli pre svoje dcéry pripraviť veno, aby si mohli nájsť manželov. Naši rodičia sa o to starali už od útleho veku. **Zbytočne, pretože, ako sa ukázalo, nikto nemusel pripravovať veno...**“ – spomína stará mama so slzami v očiach.

„Vojna vypukla, keď som mala 2 roky. Nikto mi neverí, ale pamätám si všetko. Ako moja mama schovávala jedlo v pivnici a ako môj otec a brat išli bojovať. Jedného dňa mama a sestry išli pre nás po jedlo a už sa nevrátili. Zostala som doma sama, mala som vtedy asi 5 rokov. Čakala som na mamu a sestry niekoľko dní, až kým som nepocítila taký hlad, že som prešla niekoľko kilometrov k domu môjho strýka. Vzali ma tam.“

Bylinná metóda **URISANUM** podľa receptu babičky Albíny:

- ✓ Posilňuje svaly panvového dna
- ✓ Utesňuje močový systém
- ✓ Eliminuje pocit tlaku na močový mechúr
- ✓ Normalizuje frekvenciu močenia
- ✓ Chráni pred stresom, napätím a popôrodnou inkontinenciou moču

Keď som mala 17 rokov, vrátila som sa do opustenej rodinnej chaty. **Som tu známa, pretože veším ľuďom osud a dávam im bylinky na rôzne neduhy.**

Pozerám sa ľuďom do očí a už viem všetko. Pred viac ako rokom ma prišla navštíviť dcéra môjho bratranca. Volá sa Jová. Začala mi to hovoriť a potom plakať.

Odkedy porodila svoje tretie dieťa, má nejaký trápny problém

Povedala, že nedokáže normálne zadržať moč a že sa kvôli tomu bojí vyjsť z domu. Raz mala úniky moču v kostole, keď sa zohla, aby si kľakla. A niekto povedal jej manželovi, akú ženu si našiel.

Vedela som, aké bylinky sú na tento problém potrebné. Pripravila som jej túto bylinkovú zmes a povedala jej, ako ju má používať.

Po vyše týždni už tento problém vôbec nemala!

Potom za mnou prišla jej kamarátka, ktorá mala po tehotenstvách rovnaký problém. No, správa sa rozšírila! Chodilo ku mne stále viac a viac ľudí!“

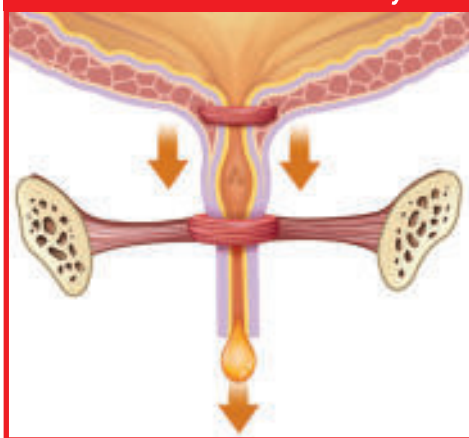
Urologička Ingrid Petrová, autorka knihy „**Čo stojí za to vedieť o inkontinencii moču**“ vydané v roku 2021, sa dozvedela o bylinnej metóde, ktorú používa pani Albína. Ingrid išla k babke Albíne pre slávnú bylinkovú zmes. Po jej vyšetrení urologička vykonala testy na **113 ľuďoch s rôznymi typmi inkontinencie moču**. Všetci, úplne bezpečne pre vaše zdravie

do 1-2 týždňov sa problému úplne zbavili!

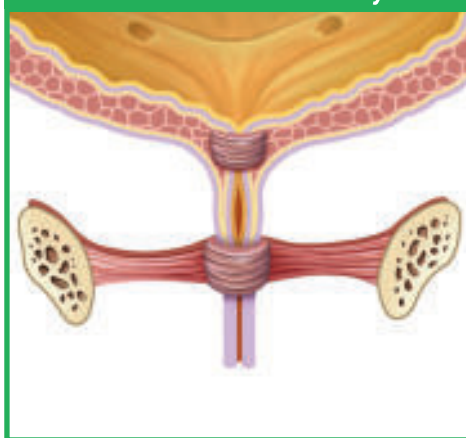
Ingrid opísala bylinkovú metódu babičky Albíny vo viacerých vedeckých časopisoch a v súčasnosti pracuje na jej širokom sprístupnení. Táto profesorka urológie je presvedčená, že táto **doteraz neznáma staršia žena vytvorila prelomovú kúru, ktorá by mohla milióny ľudí oslobodiť od problému inkontinencie moču**. Babička Albína bola v Litve nominovaná na titul „**Žena roka 2024**“.

„Som rada, že si táto profesorka vzala recept odo mňa a že sa dostane do sveta, pretože nemám silu denne riešiť toľko ľudí. Nezáleží mi na žiadnych tituloch, ale ak z toho niečo získam, dám to chudobným. **Prajem všetkým veľa šťastia!**“ – Babička Albína ukončuje rozhovor.

PRED: Slabé močové svaly



PO: Silné močové svaly



Začala sa distribúcia bylinnej kúry podľa receptu bylinkárky Albíny. Zatiaľ v 13 európskych krajinách vrátane našej. Vďaka financovaniu od Európskej urologickej asociácie vám môžeme ponúknuť 100 balíčkov úplne **ZADARMO!** Akcia platí do 27.02.2026.

Zavolajte prosím:

02/77 277 267

Po-Pia. 8:00-20:00, So. a Ne. 9:00-18:00
(štandardná cena hovoru).



HĽADÁME šikovných zámočníkov

REWO AGENCY
ready to work

Miesto výkonu práce: Ružomberok

Skúsenosti so skladaním kovových konštrukcií podľa výkresov
Podmienky: aktívna živnosť, vlastné auto
Hodinová sadzba: **13,50 €**
Práca na zmeny
Nástup do práce: možný ihneď,
Ubytovanie: zabezpečené
kontaktujte nás prostredníctvom e-mailu alebo telefonicky:
office@rewoagency.eu +421 907 689 288

OZNÁMENIE O VYHLÁSENÍ VÝBEROVÉHO KONANIA

o vyhlásení výberového konania na funkciu riaditeľa organizácie v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja:

- Stredná odborná škola stavebná a Stredná odborná škola agropotravinárska a technická, Demänovská cesta 669, 031 01 Liptovský Mikuláš

Kvalifikačné požiadavky a podmienky zaradenia uchádzačov do výberového konania sú zverejnené na internetovej stránke www.zilinskazupa.sk v rubrike „Voľné pracovné miesta“.

Prijmeme do zamestnania
ŽERIAVNIKA
plat dohodou
0905 501 318

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA

DRAŽBA - Nebytové priestory v Apartmánovom dome Boca súp. č. 53 s parkovacími miestami v obci Vyšná Boca, okres Liptovský Mikuláš (LV č. 450, 1274)

D 500725 Výmera pozemku: 1095,01 m²
Podlahová plocha: 898,52 m²

Vývolávacia cena: **1.590.000,- €**

Dražobná zábezpeka: **45.000,- €**

Dátum konania dražby: **18.03.2026**

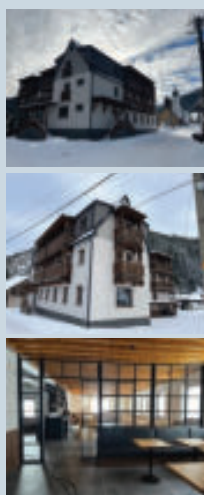
Čas konania dražby: **11.00 hod.**

Obhliadky: 25.02.2026 o 15:00 hod.
11.03.2026 o 13:00hod.

Miesto konania dražby:
Obecný úrad Vyšná Boca, Vyšná Boca 50, 032 34 Vyšná Boca (zasadacia miestnosť na prízemí)

LICITATOR
info: 0918 834 834, 041/763 22 34, www.licitor.sk

Nekupujte, dražte!



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

Prijmeme do zamestnania
SKLADNÍKA
plat dohodou
0905 501 318

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

27. februára 1933 bol **založený požiar v nemeckom parlamente Reichstagu**, ktorý využili nacisti na zatýkanie komunistov

ZILINSKY SAMOSPRÁVNÝ KRAJ

ZÁMER PREDAJA MAJETKU ŽSK OVS Č. 001/2026

Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09 Žilina (ďalej len „vyhlasovateľ“) podľa § 9a ods. 1 písm. a) zák. č.446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v platnom znení zverejňuje zámer predaja svojho majetku formou obchodnej verejnej súťaže:

stavba s. č. 1642, slobodáreň, na pozemku parc. KN-C č. 324/2, ktorá je zapísaná na liste vlastníctva č. 7008, kat. územie Liptovský Mikuláš, obec Liptovský Mikuláš, okres Liptovský Mikuláš, pre vlastníka: Žilinský samosprávny kraj v podiele 1/1, Komenského 48, 011 09 Žilina, v správe správcu: Liptovská nemocnica s poliklinikou MUDr. Ivana Stodolu, Palúčanská 25, 031 01 Liptovský Mikuláš, IČO:17 336 163, a pozemky:

- parc. KN-C č. 324/1 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 389 m²,
- parc. KN-C č. 324/2 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 454 m²,
- parc. KN-C č. 324/3 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 2 m²,
- parc. KN-C č. 332/24 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 27 m²,
- parc. KN-C č. 332/26 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 324 m²,
- parc. KN-C č. 332/27 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 138 m²,

ktoré sú zapísané na liste vlastníctva č. 46, kat. územie Liptovský Mikuláš, obec Liptovský Mikuláš, okres Liptovský Mikuláš, pre vlastníka: Žilinský samosprávny kraj v podiele 1/1, Komenského 48, 011 09 Žilina. Súčasťou predaja nehnuteľností sú aj vonkajšie úpravy a príslušenstvo: vodovodná prípojka, kanalizačná prípojka, kanalizačné šachty, teplovodná prípojka, elektrická prípojka, automatická závara, oporné múry, spevnené plochy vrátane obrubníkov a parkoviska.

Obchodné podmienky pre uchádzačov sú uverejnené na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa a na webovej stránke www.zilinskazupa.sk v časti: Obchodné verejné súťaže na predaj. Lehota na doručenie cenových ponúk je **do 16.03.2026 do 12:00 h na adresu vyhlasovateľa.**

Informácie: e-mail: martin.socuvka@zilinskazupa.sk, tel. č. 041/5032 462.

VÝKUP KOŽÍ a PREDAJ KRMÍV

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

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

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

0,50 € za kus

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 2.3.2026

vždy v UTOROK v týchto termínoch:

10.3., 31.3., 21.4., 12.5., 2.6., 23.6., 14.7., 25.8. 2026

Štankovany-Coop... 9,00 hod. Veličná 13,35 hod.
Svošov..... 9,15 hod. Orav. Poruba 13,50 hod.
Ľubová..... 9,30 hod. Istebné..... 14,05 hod.
Černová-Coop..... 9,45 hod. Párnica..... 14,20 hod.
Likavka..... 10,00 hod. Žaškov..... 14,35 hod.
Valašská Dubová..... 10,20 hod. Zárhová-Coop..... 15,00 hod.
Kamjatná..... 10,40 hod. Terchová-Lidl..... 15,20 hod.
Jasenová..... 11,00 hod. Belá-Coop..... 15,35 hod.
Vyšný Kubín..... 11,15 hod. Stráža-kaplnka..... 15,50 hod.
Leštiny..... 11,30 hod. Krasňany-námestie..... 16,00 hod.
Bziny..... 12,00 hod. Varín-OU..... 16,10 hod.
Oravský Podzámok..... 12,25 hod. Gbefany..... 16,15 hod.
Dolná Lehota-Coop..... 12,40 hod. Nededza..... 16,25 hod.
Horná Lehota..... 12,55 hod. Teplička n/H-Coop..... 16,35 hod.
Sedl. Dulová-kostol..... 13,10 hod.

vždy v UTOROK v týchto termínoch:

3.3., 24.3., 14.4., 5.5., 26.5., 16.6., 7.7., 18.8. 2026

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

vždy v UTOROK v týchto termínoch:

10.3., 31.3., 21.4., 12.5., 2.6., 23.6., 14.7., 25.8. 2026

Lipt. Sielnica-Coop... 9,00 hod. Lipt. Ondrej-pošta .. 12,55 hod.
Kvačany-Coop..... 9,20 hod. Jakubovany-O.Úrad .. 13,15 hod.
Lipt. Trnovec-Urb.Dom9,45 hod. Kónská-potraviny .. 13,40 hod.
Bobrovec-Pošta..... 10,05 hod. Jammik-Konzum .. 14,00 hod.
Trstené-Obecný dom 10,20 hod. Lipt. Peter-O.Úrad. .. 14,25 hod.
Pavlova Ves-O.Úrad. 10,40 hod. Vavrišovo-O.Úrad .. 14,40 hod.
Bobrovec-P.Zbroj. . 10,55 hod. Pribylina-zvonica .. 15,00 hod.
Smrečany-Coop 11,30 hod. Lipt. Kokava-Coop .. 15,20 hod.
Žiar-Coop..... 11,45 hod. Lipt. Porubka-Hasiči 15,45 hod.
Vet. Poruba-Kaplnka 12,15 hod. Hybe-Coop..... 16,10 hod.
Beňadiková-bar ... 12,35 hod.

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

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

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

BEZ WAPKY

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.3.

KONTAKT: +421 918 081 699

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

TU MOHLA BYŤ
VAŠA REKLAMA

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

GERGONNE SLOVENSKO s.r.o.

PRÍJME OPERÁTORA VÝROBY

€ 1 100 - 1 800 €
m-časovo číms

Liptovský Mikuláš

0908 241 585

VIAC INFO NA WWW.LEPSIAPRACA.SK

Dôležitá je prevencia aj zdravý životný štýl Svetový deň proti rakovine

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň proti rakovine. Venovaný je zvyšovaniu povedomia o jednom z najzávažnejších ochorení dnešnej doby a jeho cieľom je upozorniť na dôležitosť prevencie, včasného odhalenia choroby a možnosti liečby. Spomenúť treba, že onkologické ochorenia sú druhou najčastejšou príčinou úmrtí a na rakovinu na Slovensku každý rok zomrie približne 13 000 ľudí.

Odborníci poukazujú na to, že väčšina prípadov rakoviny vzniká v dôsledku životného štýlu a vonkajších vplyvov, ktoré dokážeme do veľkej miery ovplyvniť. Z tohto dôvodu má podľa nich prevencia nenahraditeľné miesto v boji proti tomuto ochoreniu.

Rizikové faktory

„Medzi najvýznamnejšie rizikové faktory patrí fajčenie, nezdravá strava, nedostatok pohybu, nadmerná konzumácia alkoholu, obezita, genetické predispozície, pôsobenie vírusov a infekcií, škodlivé chemické látky či radiácia,“ uvádzajú odborníci z odboru Podpory zdravia a výchovy k zdraviu Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodávajú, že riziko vzniku onkologických ochorení sa výrazne zvyšuje pri dlhodobom nezdravom životnom štýle. „Hoci sa rakovina častejšie vyskytuje u ľudí v strednom a vyššom veku, prevencia je dôležitá v každom

období života. Osvojenie si zdravých stravovacích návykov, pravidelný pohyb a vyhýbanie sa škodlivým látkam majú pozitívny vplyv na zdravie už od detstva. Významnú úlohu zohráva aj očkovanie proti niektorým vírusom, ktoré môže znížiť riziko rakoviny pečene či rakoviny krčka maternice,“ zdôrazňujú odborníci.

Odporúčania pre zdravý životný štýl

Podľa Európskeho kódexu proti rakovine medzi základné odporúčania pre zdravý životný štýl patria:

- Nefajčiť a neužívať tabak v žiadnej forme.
- Udržiavať si zdravú telesnú hmotnosť.
- Každý deň sa venovať pohybovej aktivite
- Stravujte sa zdravo – jedzte viac ovocia, zeleniny a celozrnných výrobkov.
- Obmedzte konzumáciu alkoholu a nezdravých potravín.
- Nevystavujte sa nadmernému slnečnému žiareniu a chráňte si pokožku.
- Dodržiavajte bezpečnostné pravidlá pri kontakte s chemickými a škodlivými látkami.
- Zúčastňujte sa preventívnych prehliadok a skriningových programov.
- U žien môže dojčenie znižovať riziko rakoviny prsníka; hormonálnu liečbu používajte len po odporúčaní lekára.
- Dajte sa zaočkovať proti hepatitíde typu B a vírusu HPV.

Ako sa môžeme chrániť pred vznikom rakoviny

Obmedziť príjem vysokej spracovanej potraviny

Pravidelne sa hýbať

Vyhýbať sa konzumácii alkoholu

Vyhýbať sa fajčeniu

Zaočkovať sa proti hepatitíde B, ktorá môže spôsobiť rakovinu pečene

Dbať na stravu bohatú na zeleninu, ovocie, celozrnné výrobky a vlákninu

Vyhýbať sa nadmernému slneniu a soláriám

Zaočkovať sa proti HPV (optimálny vek: 12 - 14 rokov)

Ministerstvo zdravotníctva SR

zdroj foto Ministerstvo zdravotníctva SR/Fb

Prečo ísť na pravidelné preventívne vyšetrenia?

„Skriningové vyšetrenia dokážu odhaliť onkologické ochorenie v skoršom štádiu, zachraňujú životy a sú dôležitou súčasťou starostlivosti o zdravie,“ približujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a dodávajú, že skorý záchyt ochorenia pa-

cientovi dokáže zlepšiť možnosti liečby, znížiť jej záťaž na organizmus a významne znížiť riziko úmrtia v dôsledku ochorenia. „V rámci onkologického skriningu je dokonca možné zachytiť chorobné zmeny v tele ešte pred rozvojom rakoviny, a úspešnou liečbou zabrániť vzniku invazívneho nádorového ochorenia,“ prízvukujú odborníci.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

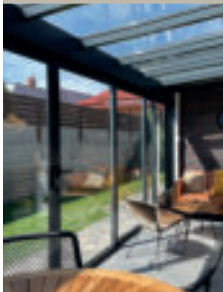
GS
EUROTHERM
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gzasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?

**S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA**



Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

**Stoličkový výťah Stannah:
užívajte si svoj domov naplno**

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať
si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do
13.03.2026 a nie je platná s inými
kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

**EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE**

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽI
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**-10%
Z CENY PRÁCE**

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628



**UŽ OD
499 €**

**DARČEK
ZADARMO
AL HNOJIVA**

galerica

**ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU**

	Š x V x D	
GRETA <small>TOP</small>	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

**OBYTNÉ KONTAJNERY
a UNIMOBUNKY** **SKLADOM**



- ✓ Záhradný domček
- ✓ Mobilná kancelária
- ✓ Sklad / Dielňa
- ✓ Sanitárny modul
- ✓ Predajný stánok

Ceny už 2 599 €

Počet kusov za akčiovú cenu je obmedzený

- Pevná oceľová konštrukcia
- Izolované sendvičové panely
- Moderný dizajn

**DOPRAVA
ZADARMO**
po celom Slovensku
v demonte

0949 444 033

www.virivkyonline.sk

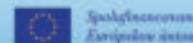
PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

ECO Energy

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 403 131

Albica: 0909 131 131



DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

...nečakajte kým zdražíme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

- s naším tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m2

