



ORAVSKO

DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 980 domácností

AKCIA
od 5,19 €
s materiálom!

**STAVEBNÉ
IZOLÁCIE**
16 ROKOV
SKÚSENOSTÍ



PARTNER FIRMY STAVPOČ

VÝBORNÁ KVALITA ZA NÍZKU CENU

0915 363 983

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

UHLIE

**HNEDÉ UHLIE • ČIERNE UHLIE • BRIKETY
KOKS • PIESOK, ŠTRKY • EKOHRÁŠOK
PEPO A KOMINIČEK
NAD 2 TONY ZDARMA!**

**VÝRAZNÉ
JARNÉ
ZLACNENIE**

ANNA KOLEŠTIKOVÁ - UKO, TVRDOŠÍN
tel.: 043/532 20 77, 043/532 24 11
T: 0903 527 356, 0903 527 355, 0918 521 102
www.uko.sk E-mail: uko.orava@gmail.com

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávanie písma

Bez demontáže pomníka !!
Dátum 100 €, inak 10 €/znak

Obnova písma 1,30 €/znak

Tabuľky, fotografie, vázy, svietniky, umučenia

Doprava a impregnácia ZDARMA

Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

**ZATEPLOVANIE
RD FASÁD**

**MONTÁŽ
SADROKARTÓNU**

0904 845 444

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH

od 4,50 €/m² - v cene je farba + práca

tel: **0905 129 718**

STAVEBNÉ PRÁCE

**KÚPEĽNE,
OBKLADY, DLAŽBY**

Bytové jadrá, stierkovanie,
maľovanie, bezbariérové kúpeľne,

Tel: 0951 387 690

ŽALÚZIE

0905 514 279

Pri montáži do celého
bytu sieťka zdarma

www.mimax.sk

Pre novostavby
30% zľava

VÝKUP KOVOV

Info: **0949 444 151**

VÝKUPŇA NA KOLESÁCH PRÍDEME PRIAMO K VÁM

ŽELEZNÝ ŠROT HRUBÝ	210 €/t
PLECH	180 €/t

doprava v rámci Oravy zdarma • ceny platné do 30.03.2024

presné vážení na nápravových certifikovaných váhach
pri nájazde k dispozícii hydraulická ruka
vypĺcanie šrotu v hotovosti
prídeme aj po menšie množstvá

KOVOT
výkup, predaj a výroba

- železný šrot presné vážení
- farebné kovy
- autobaterie

KOVOVÝROBA

lukov_kovovyroba
Lukov kovovýroba

- BRÁNY
- ZÁBRADLIA
- PLOTY
- ZVÁRAČSKÉ PRÁCE

0902 137 487
lukov.kovovyroba@gmail.com

Tepelné Čerpadlá

Fotovoltaika

montáž, servis a záruka

výroba a predajňa Nižná na Orave

0948 106 722 www.ime.sk

Štátna dotácia
až 4370 €

NAJVÄČŠÍ VÝBER matracov v meste... ... a ihneď k odberu!

MATRACE • POSTELE • PABLÓNY

DMS Home Centrum

ZĽAVA 10-30 %
na vybrané
druhy matracov

**AKCIA na matrace
1+1 zdarma**

ZĽAVA 10 %
na bavlnený satén

OC Klinec Námestovo, 4. poschodie
po-pia: 8:00-17:00, so: 9:00-12:00
matracentrum.no@centrum.sk
0917 455 259, 0908 557 255

Bezplatný týždenník

ORAVSKO
DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

EV 6216/24

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

Ročník 1, Vydanie 2, týždeň 19/2024.

Redakcia: Trojičné námestie 191
TVRDOŠÍN

oravsko@regionpress.sk
spravodajstvodk@regionpress.sk

INZERCIA

Jessika Kontrová 0907 727 203
Mária Miklušáková 0905 400 035

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



DISTRIBÚCIA (34.980 domácností)

Každý týždeň:
Dolný Kubín (+ prímestské časti),
Tvrdošín, Námestovo, Nižná, Trstena,
Zábiedovo, Brezovica, Čimhová,
Liesek, Štefanov, Vavrečka, Ťapešovo,
Lokca, Vasíľov, Babin, Hruštín, Podbiel,
Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlebnice,
Sedliacka Dubová, Homá Lehota,
Oravský Podzámok, Medzibrodie nad Oravou,
Bziny, Veličná, Revišné, Oravská Poruba,
Párnica, Istebné, Žaškov, Vyšný Kubín,
Jasenová, Zemianska Dedina

+ v párom týždni navyše:
Oravský Biely Potok, Habovka, Klin, Bobrov,
Zubrohlava, Rabča, Rabčice, Sihné, Oravská Polhora,
Pribiň, Leštín, Osádka, Malatína

+ v nepárom týždni navyše:
Oravská Jasenica, Oravské Veselé, Mútno,
Beňadovo, Breza, Krušetnica, Lomná,
Žakamenné, Novot', Oravská Lesná,
Vitanová, Hladovka, Suchá Hora,
Žázrivá, Kralovany

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	34.320	DUNAJSKÓSTREDSKO	
GA	34.390	GALANŤSKO-ŠALANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DICA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČEŇSKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-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	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRAVSKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

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

STAVEBNÉ PRÁCE JPKOMPLET IN

- REKONŠTRUKCIE DOMOV A BYTOV
- OBKLADY / DLAŽBY, KÚPEĽNE NA KLÚČ
- FASÁDY - ZATEPLENIE
- STRECHY - FATRAFOL, PLECH, ŠKRIDL'A
- ZÁMKOVÉ DAŽBY
- SÁDROKARTÓNY

0903 844 143

www.krtkovieorava.sk

NEODTEKÁ? Toaleta, drez, strešný zvod?

RÝCHLO A ÚČINNE

Čistenie a monitorovanie kanalizácií kamerou, novou vysoko-tlakovou a video technikou od 30-400 mm

MONITORING

www.krtkovanieorava a liptov / krtkovanie banik

0905 219 486

DREVOTVRDOŠÍN

PALIVOVÉ DREVO
33cm, 25cm alebo 50cm štiepané klátky

AKCIA

SMREK 49€ prms (sypané)

BUK 69€ prms (sypané)

MOŽNOSŤ DOPRAVY
Sušené drevo za príplatok.

Objednajte už aj na **www.drevotvrdosin.sk**

0909 216 888

Materasso

najväčší výber matracov a postelí na Orave

ul. Červeného križa 64, Námestovo
V budove čistiarny pri OC Klinec

KVALITNÉ ČIERNE UHLIE Záruka kvality

0908 944 618

RAŠELINOVÉ BRIKETY

DOPRAVA K VÁM DOMOV
KANEX

KANEX s.r.o.
BOBROV – Obchodná 73
TRSTENÁ – Oravická 758
Balené v BIG-BAG (1000 kg)

PREDÁM PALIVOVÉ DREVO

SMREK, METROVICU 40€ + DOVOZ

0908 655 933

PROFI PROFIL

SERVIS OKIEN

www.profiprofil.sk
info@profiprofil.sk
0944 037 371

plastové a hliníkové okná, dvere / interiérové dvere
žalúzie, rolety, sieťky / plissé / garážové brány / parapety

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

PREDÁM 15 ROČNÚ
zabehtnutú
TAXI službu
stále funkčnú

s autom a dvoma telefónnymi číslami v Námestove

0948 125 901

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

frézovanie od 15€/ m
Zľava na materiál **35%**

Obhliadka zdarma

Montáž v celej SR

tel: 0907 265 361



Správna voľba

1+1 ZADARMO

1.98**

0.99*

Slnčnicový olej 1 l

**Cena za liter pri kúpe 2 litrov = 1.98 €
***Cena za liter pri kúpe 1 litra = 1.98 €
Cena za 2 litry = 3.96 €



2+1 ZADARMO

1.29**

0.86*

Kryštalový cukor 1 kg

**Cena za liter pri kúpe 1 litra = 0.86 €
***Cena za liter pri kúpe 1 litra = 1.29 €
Cena za 3 litry = 3.87 €



26% ZĽAVA

13.50***

9.90

• (1+1,00)

Pilsner Urquell 10 x 0,33 l + 0,1 litra

• cena za liter 1,30 €



0,5 l iba **0.99**

DARČEK PONOŽKY

35% ZĽAVA

5.23***

3.39

Pomaranče XXL 3 kg balenie

1 kg iba **1.13**



Lidl
STÁNOK
Dobre čerstvé



51% ZĽAVA

3.49***

1.69

• (1 kg = 2,60)

Cherry paradajky strapcové XXL 600 g balenie



42% ZĽAVA

6.99

3.99

Kuracie stehná XXL cena za 1 kg bez kostí a kože

37% ZĽAVA

7.12***

4.44

• (1+4,68)

Nanuk s polevou 960 ml 8 x 120 ml, rôzne druhy



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena odporúčaná bežnou predajnou cenou porovnateľnou predtým zavedeného či záložného sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní rovnakého produktu z ekvivalentného štábu. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Povaha trvaní platí od 13. 5. do 19. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleníach a variantoch ponúkaného trvaní. Odber možný v obvyklom množstve.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

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

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

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

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

»Kúpim staré náramkové hodinky Prim.Gub.Glashutte. Ponúkajte 0944168624

»Kúpim staré náramkové hodinky Prim.Gub a pod. 0944168624

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA



Chcete si podať inzerát?

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

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

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozomenie!** Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka. **TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, OR zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Dosiahnite pestrú úrodu aj na malej ploche

Mestské záhrady zvyčajne neposkytujú príliš veľkorysý priestor. Pri vhodných postupoch však dokážete vypestovať pestrú škálu zeleniny v množstve potrebnom pre jednu domácnosť aj na malej ploche.

Ponúka sa viacero možností ako sa s nedostatkom priestoru popasovať. Jednou z nich je pestovanie plodín v nádobách, či štvorcoch, ďalšou ťahanie rastlín do výšky. Aby ste boli v pestovaní zeleniny úspešní, využijte by ste mali všetky zákutia, dobre si rozvrhnúť plochu a premyslieť aké druhy chcete pestovať.

Pestovanie plodín v nádobách

V prípade, že priestor, ktorý máte k dispozícii je veľmi miniatúrny, môžete pestovať bylinky a zeleninu v nádobách. Pamätajte však na to, že pestovanie v nádobách je náročnejšie na zavlažovanie a prípadné prihnojovanie rastlín, nakoľko tie nemajú možnosť prijímať živiny z voľnej pôdy.

Pestovanie plodín vo štvorcoch

V malých záhradách, na balkónoch či terasách sa dobre osvedčila metóda pestovania vo štvorcoch, do ktorých budete jednotlivé plodiny vysádzať. Na takéto pestovanie budete potrebovať hrančičky či vyvýšený okraj v tvare štvorca – postačí výška 10 až 20 cm, na ktorý môže poslúžiť rám zhotovený z drevených hranolov – ten následne

pomocou drevených líšt ešte rozdelíte na jednotlivé priehradky či polička s rozmermi 30 krát 30 až 40 krát 40 centimetrov. Menšie polička použijete na pestovanie reďkoviek, šalátov, špenátu či bylínok. Polička s väčšími rozmermi sú vhodné pre rajčiaky, papriku, kaleráb, cuketu, uhorky či mrkvu.

Náš tip: Polička, z ktorých ste už pozberali úrodu nenechajte prázdne, využite ich na opätovné pestovanie reďkoviek, šalátov, alebo špenátu.

Pestovanie plodín do výšky

Plot záhrady môžete zasa využiť pri pestovaní tých druhov zeleniny, ktoré sa ťahajú do výšky. Rastliny tak získajú prirodzenú oporu, ktorú môžete ešte vylepšiť pletivom či drevenými doštičkami, ktoré na stenu či plot pripevníte a k nim môžete v niektorých miestach rastliny postupne počas rastu priväzovať. Takto môžete pestovať uhorky, cukety, fazuľku aj niektoré druhy rajčiakov. Pod nimi tak získate priestor pre iné plodiny.



Ilustračné foto. zdroj foto planet_fox pixabay

čujte.sk

Vyhliadkové veže a rozhľadne na Horehroní

www.cujte.sk

VŔTANIE DO BETÓNU
Ø 100, 150, 170, 225, 250mm
0915 620 273

NÁTERY, OPRAVA, ČISTENIE
- STRIECH
- KOMÍNOV
MALOVANIE FASÁD
za dobrú cenu
0940 128 302

CENA OD 4,80 €

NÁTER A ČISTENIE STRIECH A FASÁD

OPRAVA KOMÍNOV

VÝMENA DAŽDOVÝCH ŽLABOV

UMÝVANIE OKIEN

0905 111 637 • www.axvertical.sk

PÍLA

Porez gulatiny neobmedzenej dĺžky

KROVY- DOSKY

Okres Tvrdošín

0910 584 605

NÁTERY STRIECH

práce vo výškach

0917 578 839

www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE KOMÍNOV A RÍŤ

18. mája 1984 Výročia a udalosti
začala výstavba sídliska Ťahanovce v Košiciach

PRENÁJOM : RÁMOVÉ LEŠENIE GRAF

STROPNÉ DEBNENE : ŠALOVACIE STOKY

: ŠALOVACIE SVORKY

PODBIEL 0948 345 111

VYPESTUJTE SI DOMÁCU ÚRODU!



Trstená

0915 516 672

SKLENÍKOV

Polykarbonátové skleníky

Kompostéry
Sudy na vodu

DOPRAVA ZADARMO!

Navštívte náš e-shop!

www.sklenikovo.sk



**PREDAJ KRMIVA
PRE HOSPODÁRSKE
ZVIERATÁ**

NOSNICE, BROJLERY A OSTATNÉ
GRANULE - PSY, MAČKY

NIŽNÁ – Družstevná 851 0911 844 141, 0911 844 142

15. mája 1948 **Výročia a udalosti**

Prvá arabsko-izraelská vojna: Egypt, Jordánsko, Libanon, Sýria, Irak a Saudská Arábia zaútočili na Izrael

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
brojlerové
a nosnicové kuračky
husí, kačky,
husokáčky, morky

www.hydinashop.sk
0944 842 953

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE
od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV

PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASŤÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

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

0948 012 507 • www.profikominy.sk



VŔTANIE STUDNÍ

- ▲ čistenie vŕtaných studní
- ▲ vsakovacie vrty
- ▲ inžinierka geológia
a hydrogeologický prieskum
- ▲ šachty k vŕtaným studniam
- ▲ hydrogeologický posudok

0905 663 333 www.vrtanie-studni.eu

ČISTENIE HROBOV

• Čistenie hrobov • Obnova písma

AKCIA

JEDNOHROB 600€ **65€** | Obnova písma 450€ 1,30€/ZNAK
DVOJHROB 140€ **95€** | Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250 www.cistenie-hrobov.sk

**UHOĽNÉ SKLADY
MATIS s.r.o.**

**JARNÁ
AKCIA**

0905 281 702
043 558 17 13
NÁMESTOVO
Kliňanská cesta

PREDAJ UHLIA:

- HNEDE UHLIE
- PELETY 235€/TONA
- ČIERNE UHLIE
- PALIVOVÉ DREVO
- UHOĽNÉ BRKETY
- DREVENÉ BRIKETY
- EKO - HRÁŠOK

uholneskladymatis.com

K NÁKUPU
DARČEK



**HYDRO-INSTAL
GROUP**
TECHNOLÓGIA KRETIČNÝCH I BAKOVANÍ

AKCIA

Zavolaj a dohodni DOVOZ ZDARMA

**Ekohrášok
PREMIUM**
balený poľský (Čierny)

**A1 pelety
PLATINUM**
dostupné skladom (Svetlé)

AKCIA
340€
1 tona
s dovozom

AKCIA
270€
1 tona
s dovozom

Kvalitný,
suchý
ekohrášok

www.hydroinstalorawa.pl

Najlepšia kvalita v najlepšej cene

ul. Krótka 4, 54-480 Jablonka, Poľsko
hydroinstalorawa@wp.pl
Tel: SK +48 735 555 188
PL +48 666 846 294



**AGRO PNEUMATIKY
ZA ATRAKTÍVNE CENY**

**VOLAJTE
0911 403 927**

Bohnenkamp
Moving Professionals

BKT

Triedime odpad – praktické rady krok za krokom

Separovanie iste má význam a vedie k tomu, aby sa triedený odpad účelnejšie spracoval, o dopadoch na životné prostredie ani nehovoriac. Oddeliť plasty od ostatného domáceho odpadu nie je na škodu a zvláda to dnes asi väčšina domácností, ale recyklovať sa dá aj inak.

V našich mestách a obciach je viacero rozdielov v recyklovaní odpadov – napríklad do žltej nádoby, do ktorej patria plasty, môžete v niektorých mestách separovať aj kovy a nápojové kartóny. Vždy si preto pozorne prečítajte informácie umiestnené na prednej strane kontajnera a postupujte podľa nich.

Takto sa to robí:

Na úvod len zhrnieme základné pravidlá triedenia odpadov, teda, že recyklovať sa dajú plasty, papier, sklo, kovy, nápojové kartóny, elektroodpad a batérie, oleje, bioodpad, pneumatiky aj textil. A hoci to na prvý pohľad vyzerá pracne, nie je to až také zložité. Najskôr si zriadte nádoby – nevyužité plastové boxy či kartónové krabice, do ktorých budete jednotlivé druhy odpadu vkladať a neskôr ich odovzdáte tam, kam patria:

- na triedenie plastov používame kontajnery žltej farby. Pred vhođením PET fliaš do kontajnera zmenšite ich objem stlačením, šetríte tým priestor,
- na separáciu papiera sa používajú kontajnery modrej farby – pozor nepatria tam kartóny od vajec ani voskovaný papier,
- na triedenie skla slúžia kontajnery zelenej farby – nedávajte do nich keramiky, zrkadlá ani žiarovky,
- v prípade kovov je to zložitejšie, pretože každá obec má iný spôsob zberu odpadov. Niektoré používajú samostatné kontajnery červenej farby, iné zasa zbierajú kovy spoločne s plastom v žltých kontajneroch. Podmienky zberu si preto overte na stránkach obce,
- rovnako ako v prípade kovov, zvolili samosprávy rôznu stratégiu aj v súvislosti s triedením kuchynského bioodpadu – zistíte, aké nádoby naň vyčlenilo vaše mesto či obec a majte na pamäti, že tam môžete dávať neupravené zvyšky potravín rastlinného aj živočíšneho pôvodu, starý chlieb a pečivo, mliečne výrobky, vajcia a vaječné výrobky, potraviny po záručnej dobe, znehodnotené potraviny, nedojedenú stravu, či zvyšky z taniera, šupy z ovocia a zeleniny, zvyšky z kvetov a rastlín. Rozhod-



Ilustračné foto.

autor foto renáta kopáčová

ne tam nevkladajte plastové, sklenené, kovové a iné obalové materiály, použité jedlé oleje a tuky, zmesový komunálny odpad, či nebezpečný odpad akým sú napríklad farby,

• pozor na oleje, nevyliievajte ich do prostredia, ale ani do komunálneho odpadu či výlevky, môžu zaniest kanalizáciu a nepríjemnosti nenechajú na seba dlho čakať. Vždy zlejte olej po varení do fľaše, ktorú si na tento účel vyčleníte a neskôr odovzdajte oleje v zbernom dvore, prípadne na benzínke,

• staré pneumatiky uschovajte v pivnici či garáži a niekedy cestou odovzdajte v predajni, ktorá ich predáva alebo ponúkne v pneuservise,

• ak ide o elektrické zariadenia, tie môžete odovzdať pri kúpe nového elektrospotrebiča v predajni. Každý predajca je povinný odobrať ho bezplatne, podmienkou však je, že starý aj nový

spotrebič je rovnakého typu – teda napríklad chladnička za chladničku,

• starý textil neodporúčame vyhadzovať, najskôr ho vyperte, potom roztriedte. Staré tričká poslúžia v domácnosti na zhotovenie utierok, iné kúsky odovzdajte do charity či odložte a vezmite na najbližší swap – ide o podujatie, ktoré sa v posledných rokoch udománilo vo väčšine slovenských miest i obcí. Zaujímavé je tým, že tam môžete obliečenie, ktoré je vám ľúto hodiť do kontajnera nielen odovzdať a potešiť tak iných, ale na oplátku si vybrať niečo pekné pre seba,

• nádoby od liekov aj s nevyužitými liekmi odovzdajte späť do lekárne.

• použité batérie odnesť do akejkoľvek predajne, v ktorej sa tento druh elektromateriálu predáva prípadne na zberný dvor.

» ren

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

slovenská firma
ZÁRUKA 25 ROKOV

JARNÉ ZNÍŽENIE CIEN

Predaj UHLIA
HNEDÉ UHLIE, ČIERNE UHLIE,
UHOVNÉ BRIKETY, EKOHRÁŠOK
HNEDÝ/ČIERNY, PELETKY

Výkup KOVOV
MEĎ, MOSADZ, HLINÍK,
NEREZ, OLOVO...

ŠUVADA
0907 085 918

Námestovo, POLOM 1201
janosuvada@gmail.com

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0907 727 203
0905 400 035

oravsko@regionpress.sk

INTERNET

+ TV

OD 8.99€ /mesiac

Oranet

www.oranet.sk

POKRYTIE na celej Orave a okolí

oranet@oranet.sk
0907 822 870

ZATEPLOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

STAVEBNÉ PRÁCE / 0911 810 113

OBKLADY • DLAŽBY • PRERÁBKY KÚPEĽNÍ

STAVEBNÉ PRÁCE

KÚPEĽNE, OBKLADY, DLAŽBY

Bytové jadrá, stierkovanie, maľovanie, bezbariérové kúpeľne, plávajúce podlahy, dvere+montáž.

FÚKANÉ IZOLÁCIE

STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY

Tel: 0951 387 690

NIŽNÁ LIATINOVÉ SPORÁKY

AKCIE ktoré sa nebudú opakovať!
0902 818 424

✓ vysoká kvalita
✓ rýchle dodanie
www.pece-krb-krby.sk

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 35% na materiál
- obhliadka zdarma, dohoda istá

frézovanie od 15€/m

FRÉZUJEME PO CELÝ ROK

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

STRECHY A KROVY

- Realizácia nových striech, obnova a rekonštrukcia starých striech.
- Cenová ponuka a obhliadka zdarma

0903 874 784

PREDAJ PALIVOVÉHO DREVA

0905 622 569 www.ekopaliva.sk

STRECHY

Andrzej Kasperek

- STREŠNÉ KONŠTRUKCIE
- STREŠNÁ KRYTINA
- KROVY
- VÝMENA STRIECH

tel.: +48 889-388-484

TDSTONE KAMENÁRSTVO

realizácia hrobov a hrobových miest
zlatenie písma • dosekávanie
pracovné dosky na kuchynské linky

AKCIA
10% ZĽAVA
PRI KOMPLET HROBE

www.tdstone.sk 0915 668 161

VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA DO MARCA

Realizujeme **STROJOVÉ** omietky
ANHYDRIDOVÉ potery

tel. 0904 194 814

strojveomietky@gmail.com

REALIZUJEM HRUBÉ STAVBY

Tel.: 0903 343 802

KAMENÁRSTVO

TVRDOŠÍN Vojtaššáková 635,
pri hlavnej ceste, vedľa pošty 3

NÁMESTOVO, DOLNÝ KUBÍN

KUPÓN
200€ zľava

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE

žulové hroby • pomníky • hrobky • urny
• renovácie starých hrobov



ŠIROKÝ VÝBER A VYSOKÁ KVALITA

VÝROBA NA MIERU
PODĽA VAŠICH PREDSTÁV

0905 259 926
www.dobrekamenarstvo.sk

ZATEPLOVANIE

RODINNÝCH DOMOV

0907 265 361

NOVOOTVORENÁ PREDAJŇA VELIČNÁ

oproti urbáarskemu domu
☎ 0910 193 190

PREDAJ A MONTÁŽ PLECHOV

- ŠKRIDLOPLECHY
- TRAPÉZOVÉ PLECHY
- STREŠNÉ FÓLIE
- SENDVIČOVÉ PANELY
- ODKVAPY
- OHÝBANIE PLECHOV NA MIERU
- STREŠNÉ OKNÁ
- ALTÁNKY
- PRÍSTREŠKY NA AUTÁ

MERANIE
STRECHY
GRÁTIS

www.dachorava.sk



PREDAJŇA
NIŽNÁ

☎ 0910 191 191
Družstevná 511

OBCHODNÍ PARTNERI



Ondrej Hanuliak

0944 585 763

TEPELNÉ ČERPADLÁ
KOTLY A PECE
SERVIS A REGULÁCIA
KOTOLNÍ
ZAPOJENIE VRTOV
VODOINŠTALÁCIE

info@vykurovaniehanuliak.sk
88-0042

INZERCIA
oravsko@regionpress.sk



Výbornou voľbou je dekupáž i mozaika

Dajte kvetináčom nový šat

Nahromadili sa vám doma rozličné kvetináče, ktoré už akosi stratili glanc? Nemusíte ich vyhadzovať. Vyrobite im nový šat, aby mohli opäť zažiariť. Dnes si predstavíme techniku dekupáž a tiež ďalšiu z možností, ktorou je mozaika.

Dekupáž

Servítková technika či dekupáž je pomerne dobre známa a zvládnú ju aj začiatčníci. Ak ste sa s ňou ešte nestretli, prinášame návod ako na to.

Budete potrebovať:

- kvetináče
- lepidlo na dekupáž
- papierové obrúsky trojvrstvé
- ostré nožnice
- štetec

Takto sa to podarí:

- kvetináče dôkladne očistíte a osušíte
- ak má kvetináč tmavú farbu, je lepšie ho ešte pred nanášaním obrúsok, natrieť svetlejšou akrylovou farbou, aby motívy pekne vynikli
- kým farba poriadne zaschne, vyberte si motív, ktorý chcete na kvetináč naniesť a ostrými nožnicami ho z obrúska vystrihnite
- z obrúska potom odstráňte dve spod-

né vrstvy papiera, zvolený motív priložte na kvetináč a naneste lepidlo

• obrázok opatrne uhladzuje štetcom v smere od stredu do strán, aby ste vytlačili prípadné vzduchové bublinky, následne nechajte vyschnúť

Náš tip: Technikou dekupáž si môžete vyzdobiť akékoľvek predmety, či už to bude podnos, svietnik, zápisník alebo dokonca nábytok. Fantázii sa pri tejto technike medze nekladú, je to len na vás.

Mozaika

Vyrobiť si jedinečný mozaikový kvetináč dokážete len s pomocou zopár vecí, ktoré si budete musieť zadovážiť v obchode. Výsledok však isto bude stáť za to a zároveň získate originálny doplnok pre váš dom, byt či záhradu.

Budete potrebovať:

- kvetináče
- dlaždice
- lepidlo na obklady a dlažby
- nádoby na zarobenie lepidla a škárovacej hmoty
- škárovaciu maltu
- náradie - kladivo, murársku špachtľu, pinzetu, plastovú stierku, gumenú stierku



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

Takto sa to podarí:

- kvetináče dôkladne očistíte a osušíte
- dlaždice roztlčte na menšie kúsky a to tak, že dlaždicu vložíte pod látku a následne po nej niekoľkokrát udrite kladivom
- rozbité dlaždice vložte do nádoby s vodou a nechajte ich vodu nasiaknuť, potom ich mierne osušíte
- v nádobe zarobte lepiacu maltu, podľa návodu, mala by byť tak hustá, aby nestekala
- na kvetináč naneste lepiacu maltu a rukou alebo pomocou pinzety do nej

vtlačte kúsky dlaždíc

- na druhý deň si zarobte škárovaciu maltu a stierkou ju povtláčajte medzi dlaždice
- na záver odstaňte prebytočnú škárovaciu maltu gumenou stierkou a kvetináč pretrite vlhkou utierkou

Náš tip: Ak máte doma rozbité šálky, pokojne črepiny z nich do mozaiky zakomponujte. Rovnako môžete využiť aj koráliky rozličných tvarov, veľkostí a farieb.

» ren

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

Všetko pre Váš komín

0905 742 808 www.kominy-kabac.sk

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

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

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

Výrobca peliet PILSKA s.r.o.
ponúka na predaj

SMREKOVÉ PELETY

cena 220 €
MOŽNÝ DOVOZ

1050 kg/paleta 0917 750 267

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

SPOĽAHLIVO
A HLAVNE
KOREKTNE

PARTIA ŠIKOVNÝCH ORAVCOV

SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV
A PRERÁBKY BYTOVÝCH JADIER

0918 086 431

DREVENÉ SCHODY

NA MIERU

obhliadka ZADARMO

DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

+421 949 826 529
+48 603 071 169, Podwilk 262a

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

PELETY BRIKETY

VŠETKO SKLADOM

AKCIA BRIKETY 240 € / 1000 kg

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907105 008

BRIKETY PELETY UHLIE

DREVOZA

PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY, STUPNICE

0948 153 799
www.DREVOZA.sk

INZERCIA
0907 727 203

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531



LEKÁREŇ
Sv. Michala
A ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY

NOVÁ karta výhod!
NAJLEPŠÍ VERNOSTNÝ
PROGRAM V MESTE



Získavajte 5x viac bodov
na vernostnú kartu, vaše body
u nás **neexpirujú**



Možnosť uplatniť si body na celé
portfólio lekárne® neobmedzujeme
Vás v čerpaní bodov



Darček k Vášmu sviatku -
výnimočná **narodeninová zľava**
až 20%



Lieky zadarmo alebo
s maximálnou zľavou na recept®

◦ Okrem už zľaveného sortimentu.

® Presné podmienky získania zľavy pri nákupe sortimentu uhrádzaného zdravotnou poisťovňou a nákupe voľnopredajného sortimentu sú uvedené vo Všeobecných podmienkach Vernostného programu Sv. Michala v Lekárni alebo na www.lekarensvmichala.sk. Maximálna zľava z doplatku za liek čiastočne uhrádzaný na základe verejného zdravotného poistenia je poskytovaná v súlade s § 89 zákona č. 363/2011 Z. z. Zmena akcií vyhradená. Zľavy sa nekumulujú.

Maximálne výhody pre Vaše zdravie



HYLAK OPĚT
DOSTUPNÝ

*Pred použitím lieku si pozorne prečítajte písomnú informáciu
pre používateľa a poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom.



LIMITOVANÁ
AKCIA **-34,70**
EUR

WOBENZYM
800 TABLET

175,67€
141€

Voľnopredajný liek Wobenzym
pomáha pri tlmení zápalov a opuchov
po úrazoch, urýchľuje hojenie rán a
podporuje imunitný systém.

*Wobenzym je liek na vnútorné použitie

AVRŮPA®
BIOTECHNOLOGY

MÁTE
KAŠEĽ?

LEKÁREŇ
Sv. Michala

PRE CELÚ
RODINU

VÝŽIVÉ DOPLNKY

AVRŮPA®
BIOTECHNOLOGY

TRÁVENIE ?
DETOXIKÁCIA ?
PARAZITY ?

LEKÁREŇ
Sv. Michala

PRE CELÚ
RODINU

VÝŽIVÉ DOPLNKY

1

2

pohotovostná
lekáreň

Otváracie hodiny:
Pondelok-Piatok
7:00 - 17:00
Sobota
8:00 - 12:00
Nedeľa | podľa
rozpisu služieb

P parkovanie
pred lekárňou

Otváracie hodiny:
Pondelok-Piatok
8:00 - 18:00
Sobota
8:00 - 12:00
Nedeľa | podľa
rozpisu služieb

P parkovanie
pred lekárňou

Lekáreň Sv. Michala 1.
Lekáreň Sv. Michala 2.

📍 Budova ORNEXT, Hviezdoslavova 45/24, NÁMESTOVO
📍 Miestneho priemyslu 983, ÁČKO, NÁMESTOVO

☎ 0904 737 444
☎ 0910 901 700

✉ info@lekarensvmichala.sk
🌐 www.lekarensvmichala.sk

Nechajte sa zlákať na potulky Trenčianskym krajom Trenčiansky hrad aj Manínska tiesňava

Ak sa chystáte na potulky Slovenskom, možno zavítate aj do Trenčianskeho kraja. Môžete tam objavovať bohatú históriu aj krásne prírodné zákutia. Za vašu pozornosť isto stojí Trenčiansky hrad aj Manínska tiesňava.

Trenčiansky hrad

Dnešný hrad vznikol v 11. storočí ako pohraničná pevnosť, ktorá strážila dôležité väzské brody a významné karpatské priesmyky. Prechádzali cez ne obchodné cesty spájajúce oblasť severného Uhorska a stredoslovenských banských miest s Čechami, Moravou, Sliezskom a Poľskom. V ďalších storo-



Trenčiansky hrad.

čiach sa hrad stal sídlom pohraničného komitátu, kráľovskej a neskôr šľachtickej župy. Najznámejším panovníkom a majiteľom hradu bol Matúš Čák Trenčiansky. Ak zavítate na Trenčiansky hrad, tak tam môžete obdivovať Matúšovu vežu. Za vašu pozornosť však isto stojí aj Ludovítov, Barborin či Zápoľského palác, Letná veža, Delová bašta, Rotunda či objekt Kasárne. Zastaviť sa nezapomnite ani na Dolnom nádvorí, ktoré ponúka nezabudnuteľné výhľady na mesto Trenčín a jeho prilahlé okolie. Výnimočnou je aj Studňa lásky, ku ktorej sa viaže známa povesť o tom, ako turecký paša Omar chcel za každú cenu oslobodiť svoju milú Fatimu, ktorú po jednej z vojnových výprav na Trenčianskom hrade zajaľ Stefan Zápoľský. Vykúpiť jej slobodu mohol Turek iba splnením najťažšej úlohy, a to vykopaním hlbokkej studne do hradnej skaly. Zaľúbený a vytrvalý Omar rúbal tvrdú skalu so svojimi tristo druhmi celé tri roky. So slovami „Zápoľský, vodu máš, ale srdce nie!“ si Omar krásnu Fatimu napokon odviezol domov.

K Trenčianskemu hradu sa dostanete jednoducho z centra mesta. Spod mestskej veže nachádzajúcej sa na námestí vás k nemu dovedú výnimočné kryté Farské schody.

Manínska tiesňava

V severozápadnej časti Strážovských vrchov, približne šesť kilometrov od Považskej Bystrice sa nachádza krásny vápencový kaňon Manínska tiesňava. Skalné steny vysoké až štyristo metrov zvierajú užúzkú dolinu Manínskeho potoka. Priesmyk vznikol zarezaním Manínskeho potoka do vápencov a rozdelením Manínskeho bradla na dva vrchy: Veľký Manín (891 m n. m.) a Malý Manín (812 m n. m.). V podstate sú tu dve menšie tiesňavy oddelené malou kotlinkou. Šírka najužších miest sotva stačí na priechod autobusu. Zo strmých svahov často dno doliny zasypávajú snehové lavíny. Hromada snehu sa v tienistom prostredí topí len pomaly, takže tu biela perina niekedy ostáva až do mája.

Priamo cez tiesňavu prechádza cesta. Do kaňonu je tiež zabezpečená mestská aj prímestská doprava z mesta Považská Bystrica.

Náš tip: Proti prúdu potoka môžete ďalej pokračovať náučným chodníkom až k ďalšej prírodnej rarite – Kostoleckej tiesňave. V nej je najväčší skalný previs Karpatského oblúka aj s imponantným sutinovým kuželom. Tento vzácny previs vytvorila príroda tak, že sa do vápencového bradla Drieňovka od vekov



Manínska tiesňava.

zarezával Manínsky potok, ktorý má na svedomí aj Manínsku tiesňavu. Zarezával sa, prekvapkával, tiekol, a až po veľmi dlhej dobe vznikla táto prírodná rarita. Bralo, na ktorom je vytesaná tiesňava, sa nazýva Kavčia skala podľa výskytu Kavky tmavej. Na ľavej strane môžete postrehnúť skalný útvar pripomínajúci vlasy.

Informácie a foto poskytla
Krajská organizácia cestovného
ruchu Trenčín región

» ren

Realizujeme
**STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**

0948 300 988

**VÝKUP
KROJOV**

a ich súčastí, plátno
kašmírové sukne, šatky
brokátové šatky, štofky

0908 627 952

53-0069

77-0013

DREVENÉ konštrukcie



ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE TERASY
ZASKLENIE PRÍSTREŠKU
PRÍSTREŠKY
BIOKLIMATICKÉ PERGOLY
BALKÓNY a LODŽIE
SCREENOVE ROLETY
BETÓNOVANIE a DLAŽBA

DOPYT@OLIMONT.SK

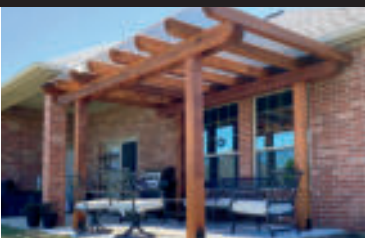
0908 077 040

WWW.OLIMONT.SK

Nehľadajte 2-3 firmy.
My sa o všetko postaráme.



HLINÍKOVÉ konštrukcie



BIOKLIMATICKÉ PERGOLY

**DACH PRO
STRECHY**

+421 903 511 778

kelusiak.d@gmail.com

DACH PRO - Strechy

- NATIERANIE STRIECH
- KLAMPIARSKÉ PRÁCE
- POKRÝVAČSKÉ PRÁCE

- MONTÁŽ ODKVAPOVÝCH SYSTÉMOV
- MONTÁŽ STREŠNÝCH DOPLNKOV

**BUKOVÉ
brikety**

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

nízka popolnatosť
nedehtujú
pre všetky typy pecok,
sporákov a krbov

NONSTOP SLUŽBA
0908 241 937
Rozvoz aj v sobotu

výhrevnosť: 16,36 MJ/kg
popolnatosť: 1,3%

ROZMER BRIKETY
155 x 90 x 60mm

AKCIA
225€

LAMINÁTOVÁ PODLAHA

OKNÁ

INTERIÉROVÉ DVERE

zľava
-20%

INTERIÉROVÉ
DVERE
+
ZÁRUBŇA
do hrúbky
steny 18 cm

pri zakúpení podložky
a obvodových lišt **6,90€/m²**

komplet
so zárubňou **165€**

NIŽNÁ – Družstevná 851

☎ 0911 844 141, 0911 844 142 ✉ predajna@jpkomplet.sk

Námestovo - Vodárenská 5005 - smer Klin pri hlavnej ceste

☎ 0911 844 143 ✉ namestovo@jpkomplet.sk

KAMKO STAV
KAMENÁRSKE SLUŽBY S TRADÍCIOU

NÁMESTOVO • TVRDOŠÍN • DOLNÝ KUBÍN

www.kamkostav.sk

DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI SÚ ZÁRUKOU KVALITY A VAŠEJ SPOKOJNOSTI

**TERAZ LACNEJŠIE
AKO V POĽSKU**

**5 ROKOV
ZÁRUKA**



DOPRAVA
A ZAMERANIE
ZDARMA

Výroba aj **A-TYPOV**, podľa vašich predstáv

tel.: **0903 272 952, 0904 916 896**

e-mail: kamenarstvokamkostav@gmail.com

PneuBest

**PREZÚVANIE
PREDAJ
PNEUMATÍK A DISKOV**

sklad pneumatík
vyváženie pneumatík
oprava pneumatík a diskov
oprava defektov
prezúvanie pneumatík
montáž a demontáž
kódovanie TPMS snímačov

**ONLINE
REZERVÁCIA
0918 210 611**

www.pneubest.sk

16. mája 1929

Akadémia filmových umení a vied po prvýkrát udelila ceny za zásluhy, známejšie pod **menom Oscar**

Výročia a udalosti

**REKONŠTRUKCIA
ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH,
PLECHOVÝCH A PVC STRIECH
BEZ DEMONTÁŽE!!!**



KVALITA A SPOĽAHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY

Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou.

S farebným a vzorovaným materiálom INDEX a VILLAS 3D

TEL.: **0915 437 039** **BEZPLATNÁ OBHLIADKA** **AKCIA**



112,00€

Chloé Love Story
Parfumovaná voda 75 ml

Demro.sk



229,00€

Pánske hodinky police
polychromované 0006204

ZlatnictvoLion.sk



1.199,00€

Americká chladnička Haier
HF7720ENMB

ZlavneneSpotrebice.sk



49,99€

Parný mop Silvercrest®
2 v 1 SDM 1500 D3

Lidl.sk



13,90€

Musetti zrnková káva
Deca - 500g

Domkavy.sk



250,00€

Prechádzka v daždi
akryl+olej 70×50 cm

zlatovsky.eu



2.359,00€

Traktorová kosačka Riwall
PRO RIT 92 HRD

trtechnic.sk



339,00€

K 4 Power Control Car and
Home 1.324-041.0

karcher-store-karimtech.sk



51,29€
53,99€

Akumulátorový plotostrih
HECHT 6020

trtechnic.sk



10,39€

AMBITION forma
na 12 muffinov Lukrecja

Kuchyňovo.sk



29,99€

Maliarsky stojan
crelando®

Lidl.sk



26,99€

Teleskopický regál
do kúpeľne Livarno home

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €

HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €

HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €

HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Divadelný festival pre mladých

Milovníci divadla si môžu užít prvý ročník medzinárodného divadelného bienále festivalu pre mladé publikum, ktorý organizuje Divadlo Jána Palárika (DJP) v Trnave a uskutoční sa od 22. do 26. júna. Ide o jediný divadelný festival na Slovensku zameraný na mladých ľudí, ktorí si budú môcť pozrieť zaujímavé zahraničné i domáce inscenácie a vychutnať si bohatý sprievodný program, diskusie a koncerty na rôznych miestach v Trnave.

Na prvom ročníku festivalu Teen Theatre Fest sa predstaví osem špičkových divadiel zo Slovenska, Poľska, Maďarska, Česka, Ukrajiny i Nemecka s inscenáciami pre mladých. Sprievodný program budú tvoriť koncerty, besedy, seminár mladej kritiky, predstavenia pre rodiny s deťmi, workshopy či výstavy. „Trnavské divadlo bolo svojho času unikátnym Divadlom pre deti a mládež. Táto tradícia v Trnave neustále rezonuje a my sa ju snažíme neustále pestovať. Okrem inscenácií ponúkame mnoho druhov zážitkov, vzdelávacích, aj voľnočasových aktivít, ktoré oslovujú mladé publikum. Na záver našej jubilejnej 50. sezóny, vytvárame podujatie, ktoré má ambíciu stať sa najdôležitejšou kultúrnou udalosťou pre mladých na Slovensku. Divadelné festivaly sú oslavami umenia, živého kontaktu, originality a kreatívnych duší. Pre mladých ľudí však môžu znamenať ešte niečo viac – zážitok, ktorý určuje smer,“ povedala umelecká

riaditeľka festivalu a umelecká šéfká DJP Lucia Mihálová.

Môj uhol pohľadu

Mottom prvého ročníka je „point of view“ alebo „Môj uhol pohľadu“. Festival sa zameria na témy, ktoré v aktuálnej spoločenskej klíme mimoriadne rezonujú. Aké formy kolektívneho bytia ponúkajú queer ľudia? Ako hľadať spoločne radosť a energiu pre utopickú imagináciu? Sme ochotní prekročiť medzigeneračné konflikty? A koľko empatie unesieme voči obetiam prebiehajúcich vojnových konfliktov? Slogan „point of view“ nie je prehlásenie polarizácie, ale akceptovanie aj opačného názoru a základnou podmienkou tvorivej slobody. Festival prináša aj dôležité spojenia divadla s miestnymi, regionálnymi, kultúrnymi a vzdelávacími organizáciami: Kultúrne centrum Malý Berlín, Nádvorie – priestor súčasnej kultúry, Štúdio tanca a pohybu Alegria, Galéria Jána Koniarka v Trnave, Knižnica Juraja Fándlyho, Kreatívne centrum Trnava, Zaži v Trnave – Mestské kultúrne stredisko, Región Trnava, mesto Trnava, Trnavský samosprávny kraj a Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave. Vďaka týmto partnerom sa budú predstavenia aj sprievodný program odohrávať na rôznych miestach v rôznych časoch a divadlom tak ožije celá Trnava. Festival z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

» ren

MÁJOVÁ AKCIA

BUKOVÉ BRIKETY CERTIFIKÁT ENplus
VYROBENÉ ZO 100%
BUKOVÝCH PILÍN,
BEZ KÓRY

SMREKOVÉ PELETY CERTIFIKÁT ENplusA1
BIELE

ROZVOZ AJ SOBOTY

VYSOKÝ ŠTANDARD KVALITY

- bez spojiv a iných prísad
- vysoká výhrevnosť okolo 20 GJ/t
- dlhá doba horenia
- malé množstvo obsahu popola 1%
- popol možno použiť ako záhradné hnojivo
- praktický tvar, výhodné balenie
- malé množstvo, nenáročné na skladovanie
- parametre sú v súlade s DIN

225€
/tona

259€
/tona

0902 066 166

DOVOZ A VYKLÁDKU ZABEZPEČUJEME HYDRAULICKOU RUKOU S DOSAHO AŽ 13M ZDARMA (od 2 pallet)

kamstav

kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

DOLNÝ KUBÍN,
Bysterecká 1263/55 (pri čerpacej stanici BENZINOL) 0908 917 634

SERIOZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

-50%
na všetky pomníky

SPISUJEME OBJEDNÁVKY
PRE ROK 2024
ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA

Odborníci radia kedy a ako začať s učením

Naučme deti ako si správne umývať ruky

V predškolskom veku si dieťa vytvára hygienické návyky pre celý svoj život. Hygiena rúk nie je len vecou čistoty, ale predovšetkým ochrany zdravia. Pri dotyku s kontaminovaným povrchom sa na ruky môže preniesť patogén, ktorý môže putovať ďalej na ďalší povrch či predmet, alebo pri kontakte s ústami, nosom či očami preniknúť do tela a spôsobiť ochorenie.

Podľa odborníkov je veľmi dôležité, ak si už v najútlejšom detstve osvojujeme dôležité návyky, ktoré si nesieme so sebou do dospelosti a ďalej ich vstúpujeme našim deťom. Patrí medzi ne aj umývanie rúk - stále najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení. „Denne sa dotkneme množstva povrchov, ako sú kľučky, držadlá v autobusoch, rúčky nákupných košíkov a vozíkov, mobilné telefóny, tlačidlá vo výtahu. Berieme do rúk množstvo predmetov, nevedomky sa popritom dotykame vlastnej tváre. To všetko vytvára cestu, ktorou sa môžu šíriť nákazy a správne umývanie rúk je cestou, ako toto šírenie obmedziť,“ pripomína Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky.

Kedy a ako začať s učením

S vytváraním vhodných hygienických

návykov je možné začať u detí už približne od 2 – 3 rokov. Všetky hygienické činnosti má dieťa vykonávať zo začiatku pod kontrolou dospelých – doma s rodičmi, alebo v materskej škole pod kontrolou pedagógov. Rodičia by mali začať od seba a ísť príkladom svojim deťom. „Deti bývajú totiž pozornými pozorovateľmi dospelých a ľahko sa učia od nich zdravým návykom,“ vysvetľuje zástupkyňa hlavného hygienika so zameraním na hygienu detí a mládeže Jana Hamade.

Aktivity v materskej škole

V rámci aktivít v materskej škole je potrebné nájsť okrem iného dostatok času aj na kontrolu správnej hygieny rúk. „Malé deti trávia väčšinu dní v predškolských zariadeniach, kde sú v úzkom kontakte a práve tu dochádza k šíreniu infekčných ochorení typických pre detské kolektívy. Preto je mimoriadne dôležité, aby pedagógovia dbali na správne a najmä časte umývanie rúk u detí. Prevádzkovatelia by tiež mali venovať pozornosť aj dôkladnej hygieny všetkých povrchov v predškolskom zariadení. Naším spoločným cieľom musí byť chrániť zdravie detí,“ zdôrazňuje Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky. „Deti by sa mali učiť tejto činnosti hravou formou, môžu byť použité napríklad nástenky s kresbami správneho



Ilustračné foto.

zdroj foto berggeschwister pixabay

umývania rúk. Deti treba oboznámiť aj s ochoreniami, baktériami alebo vírusmi spôsobom, akým môžu problematiku porozumieť – napríklad použiť farebnú encyklopédiu, alebo spolu s deťmi vykreslovať farebné obrázky s baktériami. Takouto hravou formou sa deťom vysvetlí, prečo je hygiena rúk dôležitá a ako pomáha v boji s chorobami,“ dodáva Jana Hamade.

Kedy a ako často

Deti by sa mali podľa odborníkov nau-

čiť, že nie je dôležité vedieť iba to, ako si majú umývať ruky, ale aj ako často a kedy to:

- keď sú ruky viditeľne špinavé,
- po návšteve toalety,
- po hraní vonku,
- pred jedlom,
- pri príchode domov,
- po smrkaní.

Zdroj informácií Úrad verejného zdravotníctva SR / Fb

» ren

Medzi kobrami v džungli

Súostrovia Andamany a Nikobary v Indickom oceáne ničím nezaostávajú za bielymi plážami Thajska či Myanmaru, ku ktorým sú geograficky najbližšie. Teritoriálne patria k Indii. Okrem nádherných pláží sa na ostrovoch rozprestiera hustá džungľa, plná kobier a iných nebezpečenstiev.

„Je extrémne náročné dostať sa cez nepriechodnú džungľu do odlahých oblastí,“ hovorí Santosh Kumar. Pôsobí ako diakon vo farnosti Panny Márie ustavičnej pomoci v Kalapahade na severných Andamanoch. „Pri predieraní sa hustým porastom myslíme na ľudí, ktorí sa rovnako ako my presekávajú cez džungľu, aby prišli na svätú omšu. Zdolávajú pritom často aj niekoľko kilometrov. To nám spolu s farárom dodáva silu pokračovať,“ poukazuje Santosh na veľkú vieru kresťanov, ktorí žijú v najvzdialenejších častiach farnosti. „Keď príde do kaplniek, nikdy ich nenájdeme prázdne - ľudia majú smäd po Eucharistii a modlitbe.“

K niektorým kaplnkám vedú aké-také cesty. Kňaz a diakon na nich často využívajú motorku, ktorú farnosť dostala od nadácie ACN - Pomoc trpiacej Cirkvi. „Motorka je pre nás veľmi užitočná. Keby sme ju nemali, nemohli by sme plniť naše poslanie a navštevovať dediny vzdialené 10, 20 alebo aj 30 km,“ vysvetľuje Santosh. V mnohých

dedinách nie je elektrina a ľudia trpia nedostatkom pitnej vody. „Vždy si nejakú poradíme,“ nestráca optimizmus diakon.

Santosh v týchto dňoch prijme kňazskú vysviacku. Je vďačný za to, že ho pri štúdiu ako prvého seminaristu na Andamanoch a Nikobaroch podporovala nadácia ACN. Jeho cesta povolania sa začala nečakane, po vrúcnych modlitbách za uzdravenie svojho otca. „Nikdy som nepomyslel na to, že sa stanem kňazom, ale potom môj otec ochorel na rakovinu. Modlil som sa k Bohu a to začalo meniť môj život,“ spomína. Po otcovom vyličení Santosh cítil, že ho to ťahá ku kňazstvu: „V našej diecéze je veľmi málo kňazov. Vnímal som túžbu ľudí po Kristovi a po sviatostiach, a rozhodol som sa odpovedať na Božie volanie a slúžiť jemu i ľuďom.“

www.acnslovensko.sk



» acn
zdroj foto ACN



Pohybom ku zdraviu



www.cujte.sk


Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Nepodceňujte spánok, dôležitá je jeho dĺžka aj kvalita

Zdravému a dostatočnému spánku by sme mali podľa odborníkov venovať náležitú pozornosť. Jeho význam často недоceňujeme a to je veľmi nebezpečné. Nedostatok spánku sa môže následne prejaviť nielen fyzickými, ale aj psychickými zmenami.

Spánok je prirodzený útlmový stav, no nie je to len akýsi čas nečinnosti alebo odychu organizmu. „Je to biologický proces, ktorý je nevyhnutný pre regeneráciu organizmu, načerpanie energie a pre celkový priebeh jednotlivých procesov v tele človeka. Kvalita aj kvantita spánku sa odráža na psychickom a fyzickom zdraví a tak ovplyvňuje kvalitu života,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a pripomína, že dospelý človek by mal spať približne 7 až 8 hodín.

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Spánok je dôležitý pri spracovaní emócií a ukladaní spomienok. Bez dostatočného spánku tak človek nedokáže dostatočne prijímať a zapamätávať si nové informácie

a sústrediť sa. Spánok je rozhodujúci aj pre fyzický výkon ako aj pre zotavenie po fyzickom výkone. Pri nedostatku spánku dochádza k rýchlejšiemu fyzickému vyčerpaniu, k spomaleniu reakčného času a tým sa zvyšuje riziko zranenia. „Taktiež dochádza k rýchlejšiemu psychickému vyčerpaniu, a tým sa oslabuje motivácia zvládať atletické výzvy,“ argumentuje odborníčka. Po fyzickom výkone je dostatočný spánok taktiež nesmierne dôležitý, pretože urýchľuje fyzické zotavovanie, stimuluje obnovu svalov a pomáha doplniť zásoby energie buniek.

Hrozia zdravotné ťažkosti

Nedostatok spánku môže viesť k vážnym zdravotným následkom. Cyklus spánku a bdenia a jeho dostatočné a pravidelné dodržiavanie je nevyhnutné aj na predchádzanie rozvoja rôznych ochorení. Počas spánku nastáva prirodzený pokles krvného tlaku. Pri nedostatku spánku nedochádza k jeho dostatočnému poklesu, čo časom môže prispievať k zvyšovaniu rizika rozvoja ochorení kardiovaskulárneho systému. Počas spánku taktiež prirodzene klesá množstvo glukózy v krvi. Nedostatok spánku preto môže byť spojený s narušením spracovania glukózy v tele a možným rizikom



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

vývinu cukrovky. „Prebiehajúci nedostatok spánku taktiež môže ovplyvňovať imunitné procesy, čo môže viesť k nedostatočnej alebo oneskorenej imunitnej odpovedi voči infekciám, a teda k ľahšiemu infikovaniu a ťažšiemu priebehu ochorenia,“ objasňuje MUDr. Šranková. Je podľa nej nesmierne dôležité nezanebávať dôležitosť spánku a dopriať telu pravidelný, kvalitný a dostatočný spánok. Spoločné pomenovanie viacerých zdravých spánkových návykov sa nazýva „spánková hygiena“.

Medzi tieto návyky patrí napríklad:

- dodržiavanie určitej pravidelnosti v časoch zaspávania a zobúdzania sa. Človek

by mal zaspávať a vstávať približne v tých istých časoch každý deň.

- Taktiež je dôležité niekoľko hodín pred spánkom vynechať konzumáciu kofeínu, nikotínu, alkoholických nápojov či väčších, vysokokalorických porcií jedál.

- Rovnako nie je dobré vykonávať fyzickú aktivitu pred spánkom, ale venovať sa skôr relaxačným aktivitám.

- Dôležité je aj správne prostredie v spálni či detskej izbe, ako je vhodná teplota v miestnosti, pohodlný matrac a vankúš, dostatočná tma ako aj ticho a neprítomnosť elektronických zariadení.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

VÝPREDAJ



AVON 205/55 R16 91V
109,90 € **54,90 €**
v pneuservise alebo online: www.mikona.sk

MIKONA
... ON THE ROAD

HĽADÁME
zodpovedného
VODIČA/ČKU
do zabehnutej
taxi služby

práca vhodná aj pre
invalidov alebo ZŤP,
mzda 1000 €
0948 125 901

800 € / 2 TÝŽDNE
Oblíbené jarné práce
na Českých Chmelnicích

Ubytovanie s internetom zdarma. Týždenné zálohy a výplata mesačne.
Prac. zmena 10 hod, pracuje sa na úko! **U nás vek nerozhoduje!** Práca nie je ťažká,
ale hľadáme prednostne ľudí, zvyknutých na fyzickú prácu. **Ďalšie nástupy**
16.5. alebo dohodou. Môžete pracovať aj dlhodobo, prácu máme celý rok.
Viac na **0948 944 782** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť!).

Jobbees - tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

NAJLACNEJŠIA
LIKVIDÁCIA 

NEBEZPEČNÉHO ODPADU A
AZBESTOVÝCH STRIECH
0910 336 600 • 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com

čujte.sk
Čítajte nás:



www.cujte.sk

HĽADÁME ĽUDÍ, STROJNÍKOV
(báger, nakladač), šofér (sk.T).
Práca v kameňolome pri Párnici
dopravex@dopravex.sk
0915 870 839
0917 399 777

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky,
brojterové
a nosnicové kuraťka
husí, kačky,
husokačky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

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

INZERCIA
0907 727 203



ODBORNÝ/Á
PRÍPRAVÁR/KA -
ROZPOČTÁR(KA)

Požiadavky:
- SOŠ technického zamerania
(stavebné, strojnícne,
elektrotechnické)
- práca s PC
(Cenkros, AutoCad)
PROVEST, spol. s r.o.
Oravická 1771, Trstená
043 5392 200, provest@provest.sk

ARVENSIS
STEEL

Rozširujeme náš kolektív
o pracovnú pozíciu
ZÁMOČNÍK - MONTÁŽNIK
11€/hod + príplatky za montáž,
platené obedy

Bližšie info na tel.
kontakte: **0949 208 433**

  
najzamestnávateľ 2023
1. miesto Obchod a služby

PRÁCA
NA LETO

PREDAVAČ -
POKLADNÍK
(M/Ž)

NÁSTUPNÁ
MESAČNÁ MZDA
1150 €
38,75 HOD./TÝŽ.
+ PRÍPLATKY

 Možnosť predĺženia pracovného pomeru na dobu neurčitú.

 Prihlás sa ešte dnes na www.lidl.sk - sekcia kariéra


Správna voľba

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
PROJEKT

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

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

**-10%
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami.
Platí do 24/5/2024

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré sú navrhnuté tak, aby vám priniesli nezávislosť a pokoj na duši. Dôverujte našej tradícii starostlivosti o bezpečnosť a pohodu, vďaka ktorej akýkoľvek priestor zmeníme na radosné a pohodlné miesto.

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

Služby
Špičkovej
Kvality

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD

rodinné domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná kontaktná technológia
Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

UŽ OD 379 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

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
trofejeeu@gmail.com

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

11 ROČNÉ SKÚŠENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016

LETO SA BLIŽI!

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať zimnú záhradu aj **bez ZÁLOHY!**
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730 **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**