



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

JARNÉ ZNÍŽENIE CIEN

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

Výkup KOVOV
MEĎ, MOSADZ, HLINÍK, NEREZ,
OLOVO, ŽELEZNÝ ŠROT

ŠUVADA
0907 085 918

Námestovo, POLOM T201
janosuvada@gmail.com

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY
ZATEPLOVANIE
RD FASÁD
MONTÁŽ
SADROKARTÓNU

0904 845 444

ŽALÚZIE
0905 514 279
Pri montáži do celého
bytu sieťka zdarma
www.mimax.sk
Pre novostavby
30% zľava

MALIARSKÉ PRÁCE

- steny, stropy, okná, dvere
- byty, rodinné domy, chaty
- kancelárie
- obchodné priestory
- zdravotnícke zariadenia
- ambulancie, čakárne
- kuchyne, školské jedálne

DEKORATÍVNE OMIETKY

0949 451 300

MAĽUJEME
strechy a brizolity
MONTUJEME
lapače snehu
a renovujeme rýny

PODĽA POTREBY POSKYTNEME PODKLADY PRE POISŤOVNE

0904 112 402

ČESTNE ZA VÁS

Voľby do EP sú tentokrát **mimoriadne dôležité**. Ak Európu ovládnú kolaboranti s vrahom Putinom, postupne náš spoločný Európsky dom zvnútra zničia. Preto je veľmi dôležité voľiť ľudí, ktorí Slovensko Putinovi nezapredajú. **My ľudia nikdy nezárdzame.**

ĎAKUJEM za Vašu podporu

22 HNUTIE SLOVENSKO

**ZATEPLOVANIE
RODINNÝCH
DOMOV**

0917 819 877

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

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

Obnova písma 1,30 €/znak
Tabuľky, fotografie, výzy, sviatniky, umučenia

Doprava a impregnácia ZDARMA

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

MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

VYKUROVANIE HANULIAK

Ondrej Hanuliak

0944 585 763

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

info@vykurovaniehanuliak.sk

**PREDÁM SMREK,
PALIVOVÉ METROVICU
DREVO 35€ + DOVOZ**

0908 655 933

**FRÉZOVANIE
A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvé komíny
Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál 45%

Frézovanie od 15€ / m

Obhliadka zdarma

MONTÁŽ V CELEJ SR

tel: 0907 265 361

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

tel: **0905 129 718**

STAVEBNÉ PRÁCE / 0911 810 113

OBKLADY • DLAŽBY • PRERÁBKY KÚPEĽNÍ

UHLIE

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

VÝRAZNÉ JARNÉ ZĽACNENIE

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

SPOLAHLIVO
A HLAVNE
KOREKTNE

**PARTIA
ŠIKOVNÝCH ORAVCOV**

SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV
A PRERÁBKY BYTOVÝCH JADIER

0918 086 431

PÍLA

Porez gulatiny
neobmedzenej dĺžky
KROVY- DOSKY

Okres Tvrdosín

0910 584 605

Bezplatný týždenník

ORAVSKO
DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

EV 6216/24

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

Ročník 1, Vydanie 4, týždeň 21/2024.

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (34.980 domácností)

Každý týždeň:
Dolný Kubín (+ prímestské časti),
Tvrdošín, Námestovo, Nižná, Trste-
ná, Zábiedovo, Brezovica, Čimhová,
Liesek, Štefanov, Vavrečka, Ťapešovo,
Lokca, Vasilíov, Babin, Hruštín, Pod-
biel, 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, Ze-
mianska Dedina

+ v pánmom týždni navyše:
Oravský Biely Potok, Habovka, Klin,
Bobrov, Zubrohľava, Rabča, Rabčice,
Sihelné, Oravská Polhora, Pribiš, Leš-
tíny, Osádka, Malatína

+ v nepánmom týždni navyše:
Oravská Jasenica, Oravské Veselé,
Mútno, Beňadovo, Breza, Krušetnica,
Lomná, Zákamenné, Novot', Oravská
Lesná, Vitanová, Hladovka, Suchá
Hora, Zázrivá, Kralovany

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou 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	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIAŇSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMČOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČANSKO-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	LUČEŇECKO-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	POPRAĎSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

PREDAJ KRMIVA PRE HOSPODÁRSKE ZVIERATÁ

NOSNICE, BROJLERY A OŠTANÉ GRANULE - PSY, MAČKY

NIŽNÁ - Družstevná 851 0911 844 141, 0911 844 142

BUKOVÉ brikety

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

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

LETNÁ AKCIA 219€

výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnatosť: 1,3%

• nízka popolnatosť
• nedehtujú
• pre všetky typy peciek, sporákov a krbov

NONSTOP SLUŽBA
0908 241 937
Rozvoz aj v sobotu

KOVOVÝROBA

lukov_kovovyroba
Lukov kovovýroba

BRÁNY ZÁBRADLIA
PLOTY ZVÁRAČSKÉ PRÁCE

0902 137 487 lukov.kovovyroba@gmail.com

Najlepšie ceny obrúčok priamo od výrobcu z Námestova

14Kt zlato!

predajňa - Hviezdoslavovo nám. 200/5

rubino jewellery

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

Kamenárstvo KAMPOL
Oravská Lesná

Ponúkame kompletne kamenárske práce z prírodného kameňa (pomníky, parapety, schody, hrobky, urny,)

www.kampolsro.sk
info@kampolsro.sk
0908 910 437

10 ROKOV

PRENÁJOM : RÁMOVÉ LEŠENIE GRAF
STROPNÉ DEBNENE : ŠALOVACIE STOJKY
: ŠALOVACIE SVORKY

PODBIEL 0948 345 111

NÁTERY STRIECH

0917 578 839 www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE RÍŇ

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

			9	7		4	1		
S									
				1				8	5
U	1					9	3		4
D		4				2	7		
O								4	
K	2			8					
U			4				1	8	
									2



Správna voľba

SUPERCENA

1.69

• (1kg = 6,76)
Tradičné maslo
250 g



38% ZĽAVA

~~6,99*~~
4.29

Popradská Extra
Špeciál Originál
300 g
pražená, mlieka káva
100 % Arabica



44% ZĽAVA

~~1,79*~~
0.99

Kofola
2,25 l
1 nádob za obal 0,18 €
ročne dávky



OD PONDELKA

OD PONDELKA 27. 5. DO NEDELE 2. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**VYROBENÉ
NA**

SLOVENSKU

50% ZĽAVA

~~2,79~~

1.39

Paradajky
strapcové
cena za 1 kg



40% ZĽAVA

~~0,55~~

0.33

Hrach
cena za 300 g



20% ZĽAVA

~~8,49~~

6.79

Farmárske kuracie
prsne rezne XXL
cena za 1 kg



WELFARE
CHOV



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Doporučená bezdaňová maloobchodná predajná cena vrátane DPH

Prezentačná trvanie platí od 27. 5. do 2. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v ťači vybrazené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch poskytovaného tovaru. Dôber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

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

»Kúpim KRÁLIČIE KOŽE 0905350531

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

»Predám novú rohovú vanu-lavu 150x100 s čelným krytom, 140€ 0903012303

14 RÔZNE / iné

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

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»RADA SPOZNÁM MUŽA VEK 65 ROKOV NEFAJČIARA S AUTOM.TEL.0902730501



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

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

Pozor na nadmerný príjem soli

Väčšina ľudí konzumuje podľa odborníkov priveľa soli. Dospelí prijímajú v priemere približne dvojnásobok jej odporúčaného maximálneho denného príjmu. „Zníženie celkového príjmu soli je pritom jedným z najúčinnějších krokov pri zlepšovaní zdravotných vyhládok jednotlivcov a aj celej populácie,“ upozorňuje na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR).

Svetová zdravotnícka organizácia odhaduje, že ak by sa celosvetová spotreba soli znížila na odporúčanú úroveň, mohlo by sa tým predísť až 2,5 miliónu úmrtí ročne. Nadmerný príjem soli totiž okrem iného zvyšuje krvný tlak, zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení a nadmerne zaťažuje obličky.

Kolko soli konzumovať denne?

„Dospelí by mali denne skonzumovať najviac 5 gramov soli, pričom toto množstvo predstavuje približne jednu čajovú lyžičku,“ objasňujú odborníci a pripomínajú, že soľ, ktorú si sami pridávame do jedla pri varení častokrát netvorí väčšinu z celkového množstva soli prijatej v našej strave. Tá pochádza skôr z priemyselne vyrábaných potravín. Aj preto sa podľa nich oplatí čítať etikety na kupovaných potravinách.

Ako znížiť príjem soli?

„Príjem soli dokážete postupne a účinne znižovať pomocou niekoľkých relatívne jednoduchých krokov,“ uvádzajú odborníci z ÚVZ SR a radia nasledovné:

- Pri varení používajte menej soli a hotové jedlá už neprisáľajte.
- Soľničku radšej nedávajte pri servírovaní pokrmov na stôl.
- Postupne znižujte množstvo soli, ktoré konzumujete. Vaše chuťové poháriky si na nižší obsah soli postupne zvyknú.
- Na dochucovanie používajte korenie a bylinky.
- Obmedzte potraviny s vysokým obsahom soli - obvykle ide napríklad o údeniny, instantné jedlá, hotové omáčky a kečupy, slané oriešky a pochutiny, či takzvané ultraspracované potraviny - toto sú len orientačné príklady, pričom obsah soli v konkrétnej potravine si môžete vždy overiť prostredníctvom údajov na obale výrobku.



» ren zdroj foto mkupiec7 pixabay

REALIZUJEM HRUBÉ STAVBY



Tel.: 0903 343 802

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 40%

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

PREDAJ PALIVOVÉHO DREVA

0905 622 569 www.ekopaliva.sk

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA

cena za materiál a prácu 26,99 € / m²

0915 470 099 | ŽĽABY - HLINÍK 20€/m

PROFI PROFIL

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

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

DREVOTVRDOŠÍN

PALIVOVÉ DREVO

33cm, 25cm alebo 50cm štiepané klátiky

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

PREDÁM 15 ROČNÚ zabehnutú TAXI službu stále funkčnú

s autom a dvoma telefónnymi číslami v Námestove

0948 125 901

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka kačky, husokačky, morky

www.hydinashop.sk

0944 842 953

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

SMREKOVÉ PELETY

cena 220 € MOŽNÝ DOVOZ

1050 kg/paleta 0917 750 267

BETÓN

0918 411 178

PIESKY, ŠTRKY, MAKADAM

0944 084 434

MegaBet, s.r.o. Kvalitne a lacno - len u nás!

KVALITNÉ NEREZOVÉ ZÁBRADLIA, PLOTY, BRÁNY

tel: 0948 487 841 s poradenstvom

www.zabradliamk.sk

Poznáme laureátov ocenenia Vedec roka SR 2023

Kvantové technológie, materiálová veda, strojárnske technológie, fyzikálna chémia či umelá inteligencia sú vedecké oblasti, ktoré sú väčšine ľudí málo známe. Vďaka podujatiu Vedec roka SR, ktoré má za cieľ profesionálne a spoločensky vyzdvihnúť najvýznamnejšie osobnosti vedeckého života na Slovensku, poznáme mená piatich výnimočných osobností.

Ocenenia za rok 2023 v jednotlivých kategóriách získali:

• **Kategória Vedec roka/Vedkyňa roka:** prof. Ing. Martin Orendáč, DrSc., Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Ocenenie získal za významný vedecký prínos v oblasti molekuleového a nízkorozmerného magnetizmu, rozsiahlu publikačnú činnosť v prestížnych karentovaných časopisoch a za mimoriadnu grantovú úspešnosť.

• **Kategória Mladý vedecký pracovník/Mladá vedecká pracovníčka:** RNDr. Ivana Šišoláková, PhD., Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Ocenenie získala za budovanie významnej medzinárodnej spolupráce a spolupráce so súkromným sektorom a za významný prínos v oblasti výskumu neenzymatických elektrochemických senzorov ako nových diagnostických metód.

• **Kategória Inovátor roka/Inovátor roka:** doc. Ing. Alexander Schrek, PhD., Slovenská technická univerzita v Bratisla-

ve. Ocenenie získal za významný novátorský prínos v oblasti tváriteľnosti kombinovaných polotovarov zváraných laserom.

• **Kategória Technológ roka/Technológ roka:** doc. Ing. Miloš Mičian, PhD., Žilinská univerzita v Žiline. Ocenenie získal za výskum a vývoj technologických postupov zvárania vysokopevných ocelí pre prax.

• **Kategória Osobnosť medzinárodnej spolupráce:** prof. Ing. Igor Farkaš, Dr., Univerzita Komenského v Bratislave. Ocenenie získal za významné vedecké výsledky v oblasti umelej inteligencie s využitím modelov umelých neurónových sietí, získané v spolupráci so zahraničnými partnermi, a za rozvíjanie medzinárodného interdisciplinárneho magisterského programu kognitívna veda.

Vyhlasovateľmi ocenenia sú Centrum vedecko-technických informácií SR (CVTI SR), Slovenská akadémia vied (SAV) a Zväz slovenských vedeckotechnických spoločností (ZSVTS). Hodnotiacia komisia, ktorú tvoria zástupcovia vyhlasovateľov podujatia, vybrala laureátov v piatich kategóriách spomedzi 48 nominovaných vedeckých osobností za významné výsledky vo vede a výskume na Slovensku. 27. ročník podujatia Vedec roka SR sa uskutočnil pod záštitou ministra školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR, Tomáša Dručka.

» ren

Potrebujete pomoc?

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

							5	
S	5	8	7					2
U		9						
D	3					2		
O		4		7				
K	7	5		2		4	8	
U				1	9			3
	2			8		1		9
		1	9	5			4	8

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

- Frézovanie komínov
- Vložkovanie komínov
- Revízie komínov na kaudáciu
- Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

Všetko pre Váš komín

0905 742 808 www.kominy-kabac.sk

AKCIOVÁ CENA



205/55 R16 94Y
KC2000

45,90 €

MIKONA
... ON THE ROAD

CENA OD 4,80 €

NÁTER A ČISTENIE STRIECH A FASÁD
OPRAVA KOMÍNOV
VÝMENA DAŽDOVÝCH ŽLABOV
UMÝVANIE OKIEN

0905 111 637 • www.axvertical.sk

UHOĽNÉ SKLADY MATIS s.r.o.

PREDAJ UHLIA:

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

uholneskladymatis.com

JARNÁ AKCIA

0905 281 702
043 558 1713
NÁMESTOVO
Kliňanská cesta



čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCELOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

0948 267 814

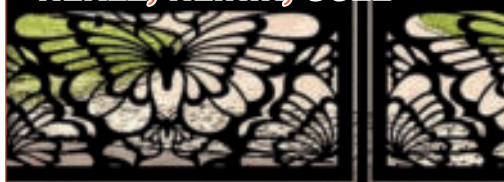
kominsro@kominsro.sk

kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

PÁLENIE LASEROM

NEREZ, HLINÍK, OCEĽ



tel: 0914 224 010

s poradenstvom

palenielaserom@gmail.com

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

MATRACE • POSTELE • PAPTÓNŮ

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

ZATEPĽOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

STRECHY // Andrzej Kasperek

- STREŠNÉ KONŠTRUKCIE •
- STREŠNÁ KRYTINA •
- KROVY •
- VÝMENA STRIECH •

tel.: 0904 611 460

STRECHY A KROVY

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

0903 874 784

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

frézovanie od 15€/bm

OBHĽIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 35%

0904 157 144, 0903 874 784

29. mája 1919 Výročia a udalosti počas zatmenia Slnka **Arthur Eddington** po prvýkrát testoval platnosť všeobecnej teórie relativity



Krbové štúdio

Kollárova 85A, Martin 036 01



www.krbykominy.sk

0918 188334

JARNÝ VÝPREDAJ skoro na VŠETKY KACHLE

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

INZERCIA

oravsko@regionpress.sk



ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

SLOBYT, spol,s.r.o
interiérové štúdio

**OD VIZUALIZÁCIE
PO REALIZÁCIU**

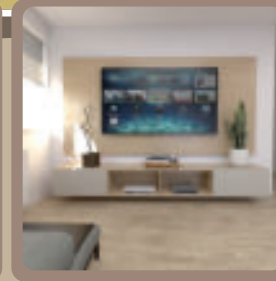
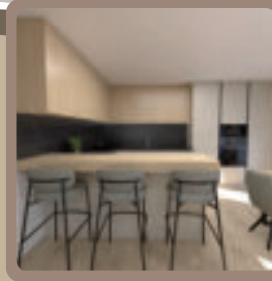


☎ 0915 819 356

NÁJDETE NÁS NA

Nábřežie1226/3 Námestovo

Slobyt - interiérové štúdio





LEKÁREŇ
Sv. Michala
A ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY

NOVÁ karta výhod!
NAJLEPŠÍ VERNOSTNÝ
PROGRAM V MESTE

Maximálne výhody pre Vaše zdravie



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 zľavneného 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.



-36,70
EUR

WOBENZYM
800 TABLET

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

~~175,67€~~
138,98€

NAJNIŽŠIA CENA
NA SLOVENSKOM TRHU!

*Wobenzym je liek na inzulíne použítie

AVR³PA[®]
BIOTECHNOLOGY

MÁTE KAŠEĽ?

LEKÁREŇ Sv. Michala

PRE CELÚ RODINU

VÝŽIVNÉ DOPLNKY

AVR³PA[®]
BIOTECHNOLOGY

**TRÁVENIE ?
DETOXIKÁCIA ?
PARAZITY ?**

LEKÁREŇ Sv. Michala

PRE CELÚ RODINU

VÝŽIVNÉ DOPLNKY

1

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

P parkovanie pred lekárnou

2

pohotovostná lekáreň

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

P parkovanie pred lekárnou

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

Zachraňujú ovocné stromy z Polonín

Pôvodné druhy ovocných stromov z územia zaniknutých obcí vodnej nádrže Starina v Poloninách sú už súčasťou genofondového sadu v katastrálnom území obce Habura vo Východných Karpatoch. Výskum pôvodných ovocných drevín ako aj výsadbu a oplotenie sadu realizovala Štátna ochrana prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) v spolupráci s Technickou univerzitou vo Zvolene a miestnym poľnohospodárskym družstvom PD Habura. Na území siedmich obcí bolo identifikovaných až 529 ovocných stromov v zastúpení viac ako 150 rôznych odrôd.

„Cieľom bolo identifikovať rozmanitosť ovocných druhov v oblasti, ale aj v poslednej chvíli zachovať a zachrániť potenciál odrodovej rozmanitosti ovocných stromov tohto územia. Záchrana zistených regionálnych špecifik bola však, vzhľadom k obhospodarovaniu a štruktúre krajiny a veku mapovaných drevín, možná len formou prenesenia genetického materiálu do genofondového sadu,“ zdôraznil generálny riaditeľ ŠOP SR Štefan Kysel. Projektant výsadby genofondového sadu Bruno Jakubec doplnil: „Popri záchrane starých krajových odrôd jabloní, hrušiek či sliviek má založený ovocný sad veľký význam aj z hľadiska výskumnej a edukačnej funkcie. Nakoľko mnohé odrody sú laickej, no tiež odbornej verejnosti neznáme, pre ich hlbšie charakterizovanie je potrebný ďalší výskum.“

Prepojenosť s históriou

Výskum krajových odrôd prebiehal v katastrálnom území siedmich zaniknutých obcí – Starina nad Cirochou, Dara, Veľká Polana, Ruské, Smolník nad Cirochou, Zvala a Ostržnica. Ako uvádza Dušan Daniš z Technickej univerzity vo Zvolene: „Mnohé identifikované odrody pri vodnom diele Starina nám ukazujú prepojenosť územia s historickými udalosťami. Identifikovali sme odrody, ktoré poznáme ako české. Predpokladáme, že sa na územie dostali v súvislosti s rozvojom školstva počas vzniku 1. Československej republiky. Iné odrody súvisia s postavením územia na historickej ceste vedúcej do Poľska.“

Celkové výstupy realizovaného výskumu prinášajú prehľad o zastúpení a hodnote existujúceho genofondy starých a krajových odrôd jabloní, hrušiek, sliviek a ďalších ovocných stromov. Výskum zaznamenal 529 jedincov ovocných stromov z toho 58 určených odrôd jabloní, 12 určených odrôd hrušiek a 6 určených odrôd sliviek.

Informácie poskytol Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR



» ren
zdroj foto ŠOP SR

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY

0948 300 988

NÁTERY, OPRAVA,
ČISTENIE

- STRIECH
- KOMÍNOV

za dobrú cenu

0940 128 302

NIŽNÁ **LIATINOVÉ SPORÁKY**

AKCIE ktoré sa nebudú opakovať!

✓ vysoká kvalita
✓ rýchle dodanie

0902 818 424 www.pece-krb-krby.sk

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

! MÁJOVÁ AKCIA

BUKOVÉ BRIKETY **VYSOKÝ ŠTANDARD KVALITY**

CERTIFIKÁT ENplus
VYROBENÉ ZO 100%
BUKOVÝCH PILÍN,
BEZ KÓRY

AKCIA 225€
tona

SMREKOVÉ PELETY
CERTIFIKÁT ENplusA1
BIELE

AKCIA 259€
tona

ROZVOZ AJ SOBOTY

- 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

0902 066 166

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

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

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

PELETY BRIKETY

AKCIA BRIKETY 240 € /1000 kg

VŠETKO SKLADOM

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907105 008

INTERNET

+ TV

OD 8.99€ /mesiac

www.oranet.sk

Oranet

oranet@oranet.sk
0907 822 870

POKRYTIE na celej Orave a okolí

Zakročte proti škodcom v záhrade aj bez použitia chémie

Otázku ako ochrániť úrodu pred škodcami bez použitia chemikálií rieši pravdepodobne z času na čas každý záhradkár a úloha to nie je vôbec jednoduchá. Prinášame zopár tipov, vďaka ktorým by sa ju mohlo podariť zvládnuť ľahšie.

Z roka na rok pribúda záhradkárov, ktorí nechcú vo svojich záhradách používať rôzne chemické postreky či prípravky. Našťastie existujú spôsoby, ako sa zbaviť neželaných hostí v našich záhradách aj bez zbytočných chemikálií. Zväčša to však dá viac námahy a spravidla to vyžaduje tiež väčšiu dávku trpezlivosti. Príroda sa nám však za to podakuje, o našom zdraví ani nehovoriac.

Využite silu rastlín - Na zeleninové hriadky vysadte nechťík lekársky a aksamietnicu, dezinfikujú pôdu a chránia rastliny pred škodcami. Aksamietnica pôsobí proti háďatkám, nitkovitým červikom v pôde a tiež proti molici. Odstráni aj plesne a hnilobu z pôdy. K rajčiam a jahodám sa hodí pažítka, kôpor zasa k uhorkám či šalátom. Fazuľu a cibuľu ochráni saturejka, kapustu zasa levandula.

Na mravce tabakom - Ovocné stromy zbavíte mravcov pomocou tabaku.

Postup: tabak vložte do vedra, zalejte vodou a niekoľko dní nechajte lúhovať. Potom do takto pripraveného roztoku

namočte motúz a následne ho omotajte okolo kmeňa stromu.

Vaječnými škrupinami proti slimákovi - Zeleninu pred slimákmi ochránite pomocou vaječných škrupín. Rozdrvte ich a vzniknutý prášok nasypete okolo rastlín, ktoré si obľúbili slimáky.

Sódou bikarbónou proti múčnatke - Pred múčnatkou rastliny chráni roztok, ktorý pripravíte z dvoch lyžičiek sódy bikarbóny a dvoch litrov vody. Následne striekajte na listy rastlín dvakrát do týždňa, vždy ráno aj večer.

Na vošky žihlavou - Postrek, ktorý si pripravíte zo žihľavy, vám pomôže zbaviť sa vošiek. Aplikovať ho však treba viac dní za sebou.

Postup: Nazbierajte čo najviac žihľavy, natrhajte ju na menšie kúsky a vložte do vedra. Následne zalejete vodou. Potom vedro s vodou a kusmi žihľavy odložte na tienisté miesto. Nechajte žihľavu lúhovať 24 hodín a potom takto získaný výluh prelejte cez sitko do záhradného postrekovača.



Ilustračné foto. zdroj foto congerdesign pixabay

» ren

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: kamenarstvakamkostav@gmail.com

15-0019

ČISTENIE HROBOV

• Čistenie hrobov • Obnova písma

AKCIA

JEDNOHROB ~~100€~~ **65€**
DVOJHROB ~~140€~~ **95€**

Obnova písma ~~1,50€~~ **1,30€/ZNAK**
Impregnácia a doprava ZDARMA

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

85_0009

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská
firma

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny**

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

43-0019

www.krtkovanieorava.sk



NEODTEKÁ?

Toaleta, drez,
strešný zvod?

**RÝCHLO
A ÚČINNE**

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

• / krtkovanie orava a liptov
• / krtkovanie baník

MONITORING

0905 219 486

59-0001

Premalujte si
nábytok
aj interier

**Urob si z bydliska
originálny
a jedinečný domov**



KURZ MAĽOVANIA
KRIEDOVOU FARBOU
ANNIE SLOAN

ÚCHYTKY
NOHY, NOŽIČKY
FARBY

KRIEDOVÉ FARBY
SATÉNOVÉ FARBY
FARBY NA STENU

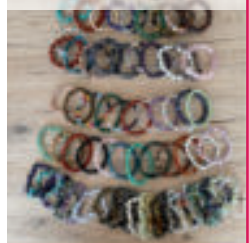
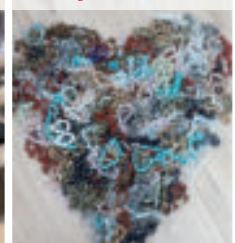
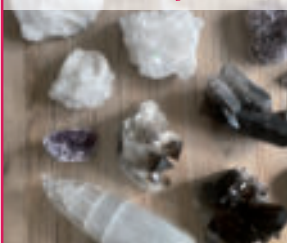
nechcemické, nepáchnúce,
umývateľné farby

VOSKY
ŠTETCE

CORVICI s.r.o. Verchiel kreativ | Na Sihoti 1168, 026 01 Dolný Kubín
Telefón: +421 950 212 660, E-mail: petronela.dendisova@gmail.com

www.verchielkreativ.sk

KAMENE, SVIETNIKY, LAMPY a mnoho iného



www.kamene-svietniky-lampy.sk

85-0038



AKCIA

Zavolaj a dohodni DOVOZ ZDARMA

Ekohrášok PREMIUM
balený poľský (Čierny)



AKCIA 350€
1 tona s dovozom.

Kvalitný, suchý ekohrášok

A1 pelety PLATINUM
dostupné skladom (Svetlé)



AKCIA 270€
1 tona s dovozom.

www.hydroinstalorawa.pl

Najlepšia kvalita v najlepšej cene

ul. Krótka 4, 34-480 Jablonka, Poľsko
hydroinstalorawa@wp.pl
Tel: SK +48 735 555 188
PL +48 666 846 294



PONÚKAME MOŽNOSŤ INVESTOVAŤ DO NEHNUTEĽNOSTÍ V BRATISLAVE

Novostavby v top lokalitách, ktoré sa nedostanú na inzertné portály

Vieme zabezpečiť aj prípadný následný prenájom a komplexnú správu nehnuteľnosti.



0908 035 458



kompletné kamenárske služby
www.kamenarstvo-kamstav.sk
DOLNÝ KUBÍN,
Bysterecká 1263/55 (pri čerpacej stanici BENZINOL) **0908 917 634**

SERIÓZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

-50% na všetky pomníky

SPISUJEME OBJEDNÁVKY PRE ROK 2024 ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA

Prineste nám konkurenčnú ponuku a my Vám spravíme lepšiu cenu

ELEKTRO SAHUL

info@elektrosahul.eu, 0917 077 087

Tepelné čerpadlá pre udržateľný komfort bývania



Zásobníkové ohrievače vody

Ideálne riešenie pre ohrev vody, vykurovanie a chladenie

STIEBEL ELTRON

kombinovaný zásobník STIEBEL ELTRON PSH 150 WE-H /Lavé, Pravé/

DOPRAVA GRÁTIS 469 €

tepelné čerpadlo na prípravu teplej vody

STIEBEL ELTRON SHP-A 220 Plus **1850 €**

SHP-A 300 **1999 €**

DOPRAVA GRÁTIS

ZÁHRADA
hrable, motyky
rýle, krhly
substráty
hnojivá

KUCH. POTREBY
obedové súpravy
prád./smetné koše
mlynčeky, obedáre
prístroje, hrnce

DOMÁCNOSŤ
kotlíky, kvetináče
sudý, barely
postrekovače
fúriky

DROGÉRIA
čistiace, hygienické
prostriedky
parfémy
kozmetika

BAZÉNY od 6,50 €

GRILY od 9,90 €

SLNEČNÍKY od 4,99 €

BONUX, 7,5 kg magnólia 11,90 €

LOKCA - oproti autobus. násupištu, tel: 043/4510 134

ZÁKAMENNÉ tel: 043/5592 727

Najväčšia sieť elektropredajní na Orave

www.elektrosahul.eu

Nechtík zahojí rany a pomôže aj pri kožných problémoch

Pestujeme nechtík lekársky

Nechtík lekársky je veľmi liečivá a všestranne využiteľná bylina, ktorú si môžete dopestovať vo svojej záhrade. Ide o letničku, ktorá kvitne od jari až do jesene oranžovými, prípadne žltými kvetmi.

Pestovanie

Nechtík lekársky nie je veľmi náročný na pestovanie. Daráť sa mu bude v záhrade aj v nádobách na balkóne či terase. Oblubuje slnečné miesto a dobre priepustnú pôdu. Semená sa vysievajú priamo do pôdy, do hĺbky 2 až 3 cm.

Liečivé účinky

Nechtík lekársky čistí krv, hojí rany, zmierňuje kŕčové žily, zápaly ciev, lieči popáleniny či omrzliny. Čaj z tejto bylinky pôsobí priaznivo na činnosť pečene, na žalúdočné a črevné ochorenia, detoxikuje organizmus a lymfatický systém, pôsobí priaznivo na nervový systém, upokojuje, uvoľňuje menštruačné kŕče, pomáha vykašľávať hlieny, zmierňuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

Zber

Oranžové kvety nechtíka zbierajte od júna do septembra počas slnečného poľudnia. Pozbierané kvety sušte v tieni či

tme v suchom prostredí.

Použitie

Z kvetov nechtíka lekárskeho si môžete pripraviť masť, ktorú môžete bežne používať na hydratovanie suchej pokožky, ako aj na ďalšie vonkajšie problémy ako sú hojace sa rany, vredy, opuchy, zapareniny, preležaniny, omrzliny či popáleniny. Upokojí aj pokožku spálenú od slnka. Obzvlášť vhodná je na kŕčové žily či ako prvá pomoc pri plesňových ochoreniach nôh. Rovnako prospieje pokožke rúk počas zimných mrazivých dní.

Nechtíková masť

Budeme potrebovať: 100g vazelíny alebo bravčovej masť, hrsť sušených okvetných lístkov nechtíka lekárskeho, nádobku na masť

Postup: Bravčovú masť alebo čistú vazelínu vložte do hrnca s hrubším dnom a zohrejte. Potom do nej pridajte nechtík, dobre premiešajte a zložte zo sporáka. Hrnec prikryte pokrievkou a všetko nechajte stáť do ďalšieho dňa. Potom masť opäť ohrejte a následne precedte cez gázu do vhodnej nádoby či pohára s uzáverom.

Nechtíkový čaj

Jednu čajovú lyžičku sušeného kve-



Ilustračné foto.

zdroj foto TanteLoe pixabay

tu nechtíka lekárskeho zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne precedte cez sitko a môžete popíjať.

Náš tip: Čaj z nechtíka lekárskeho nám môže poslúžiť aj na prípravu obkladov napríklad pri zápale spojiviek. Nechajte ho vychladnúť na teplotu tela. Následne doň môžete namáčať štvorce z gázy a prikladať na oči.

Pozor!

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak si nie ste istí s ich použitím, poraďte sa vždy so svojim lekárom.

» ren

KOBERCE MAX

Kobercemax.sk

**PONUKA KOBERCOV • INTERIEROVÝCH DVERÍ
PODLAHOVÉ KRYTINY A CHÉMIA
REALIZÁCIA PRIESTOROV NA MIERU**

pokládky podláh, kobercov, pvc a vinylu
montáž dvier
príprava povrchov nivelizácia, brúsenie
servis a montáž produktov a materiálov,
ktoré neboli zakúpené v našej predajni...

Ružomberok, Plavisko 7, pri BILLE
www.kobercemax.sk, 044 432 38 84



62,19€

Calvin Klein Eternity
Parfumovaná voda 100 ml

Demro.sk



390,00€

Pánske hodinky casio g-shock
gst-w310d-1aer

ZlatnictvoLion.sk



34,99€

Škrabadlo zoofari®
pre mačky, 84 x 139 x 42 cm

Lidl.sk



1.179,00€

Americká chladnička
Whirlpool WQ9 E1L

ZlavneneSpotrebice.sk



27,90€

Musetti zrnková káva
Armonico - 1kg

Domkavy.sk



30,55€

Dekoratívne nástenné hodiny
Town šedé

Houseland.sk



451,60€
~~465,70€~~

Kosačka Worcraft RLM-20Li,
20V 4ah, Li-Ion, robotická

ZEPA.sk



249,00€

Nafukovací paddleboard
Allround SUP Aquaview

Lidl.sk



66,00€

Drevená zateplená búda
Profitent pre psa-M

Profitent.sk



29,89€

Forma na pečenie Marissa
biskup.chlebíček 26x15 cm

Hausmarket.sk



129,00€

Elektrická kosačka PARKSIDE®
PRM 1500 B2

Lidl.sk



63,50€

TRAMP kempingový skladací
turistický set 120x60 cm loft

Wellhox

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

čujte.sk

Naučme deti ako si správne umývať ruky



zdroj foto: bloggschwister-pokaly

www.cujte.sk



POZVÁNKA NA KONFERENCIU

POTENCIÁL A STRATÉGIA CESTOVNÉHO RUCHU V REGIÓNE **ORAVA**

PROGRAM

- 9:00 - 9:45** Registrácia účastníkov konferencie
- 10:00 - 10:10** Privítanie účastníkov Ing. Maroš Badáň – predseda predstavenstva Klaster ORAVA
Otvorenie odbornej konferencie Mgr. Marek Harbuľák – štátny tajomník MCRAŠ
- 10:10 - 10:25** Prínos rozvoja cestovného ruchu v regióne ORAVY – cyklotrasa okolo Oravskej Priehrady / Ing. Ján Kadera – primátor mesta Námestovo
- 10:25 - 10:50** SMART riešenia pre zber dát pri destinačnom manažmente v regióne / Ing. Maroš Badáň
- 10:50 - 11:05** Stratégia ako nástroj rozvoja destinácie a práca s dátami pri jej tvorbe a implementácii / Prof. Ing. Kristína Pompurová, PhD., Mgr. Ivana Šimočková, PhD.
- 11:05 - 11:20** Tvorba produktu cestovného ruchu v regióne, dobrá prax / Ing. Darina Bartková – výkonná riaditeľka oocr Liptov
- 11:20 - 12:50** Panelová diskusia:
Mgr. Marek Harbuľák, Ing. Ján Kadera, Prof. Ing. Kristína Pompurová, PhD., Mgr. Ivana Šimočková, PhD., Ing. Darina Bartková, Ing. Maroš Badáň, Rastislav Žulko, PaedDr. Mária Jagnešáková
- 12:50 - 13:00** Záver – ukončenie a podakovanie Ing. Maroš Badáň
- 13:00 - 14:00** Obed

Podujatie realizované s finančnou podporou Ministerstva cestovného ruchu a športu Slovenskej republiky



30.5.2024

NÁMESTOVO

Dom kultúry
Námestovo

Vážení kolegovia a partneri

Klaster ORAVA oocr a OZ Oravská priehrada.eu v spolupráci s mestom Námestovo a Ministerstvom cestovného ruchu a športu SR, si Vás dovoľuje pozvať na odbornú konferenciu o potenciáli a strategii cestovného ruchu v regióne Orava.

Tešíme sa na stretnutie s vami

24-0152



VELKÁ NOC



**NEZBUDNUTELNÝ ZÁŽITOK
S KONTAKTNÝMI EXOTICKÝMI PAPAŽAJMI**

ARAKOVO

**MIESTO: PARKOVISKO POD
ORAVSKÝM HRADOM**

ČAS: 28.3.2024 - 2.4.2024 KAŽDÝ DEŇ OD 10⁰⁰ - 17⁰⁰

0918 373 761

www.arakovo.sk arakovo.zoo@gmail.com

25-0070

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

15-0018

POMÔŽEME VÁM NAŠARTOVAŤ VAŠE PODNIKANIE !



INZERCIA
 TLAČ
 DISTRIBÚCIA
 ONLINE

ORAVSKO
 REGIONPRESS

Oravsko.sk
 0907 727 203
 0905 400 035
 oravsko@regionpress.sk

3. júna 1989 **Výročia a udalosti**
 čínska vláda rozhodla o vyslaní armády na potlačenie študentských protestov na pekinskom námestí Tchien-an-men kuang-čchang

tu mohla byť **VAŠA REKLAMA**

Materasso
 najväčší výber matracov a postelí na Orave



+421 917 555 283 +421 907 028 155 ul. Červeného kríža 64, Námestovo
 posteles.matrace.no@gmail.com V budove čistiarne pri OC Klinec

KUHN - SLOVAKIA s.r.o. hľadá

MECHANIK SENIOR STAVEBNÝCH STROJOV
 Mzdové podmienky (brutto) od 1 750 EUR/mesiac

MECHANIK JUNIOR STAVEBNÝCH STROJOV
 Mzdové podmienky (brutto) od 1 250 EUR/mesiac

Celková výška odmeny je dohodnutá individuálne podľa znalosti/skúsenosti + náborový príspevok.

Náplň práce: Výjazdový technik stavebných strojov, záručný a pozáručný servis

0911 717 719 komatsu@kuhn.sk

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

Ponúkam Vám **veľmi kvalitné nátery striech za výhodné ceny!**

Dohodnite si obhliadku **zdarma na t.č. 0940 969 994**
 Farba podľa vlastného výberu!
Kvalitná práca a dobrá cena

VOLNÉ PRACOVNÉ MIESTA:

Technik montáže
 Priemerná mzda 1500 €, Anglický a Nemecký jazyk výhodou
 Práca na 8 hod zmeny

Operátor výroby
 Priemerná mzda 950 €
 Práca na 12hod zmeny – veľ'a osobného voľ'na

Majster výroby
 Priemerná mzda 1350 €
 Práca na 12 hod zmeny – veľ'a osobného voľ'na

Zoraďovač vstrekolisov
 Práca na 12 hod zmeny
 Nástupný plat 1000-1500€ podľa skúsenosti

Kontakt: +421 905 529 661

HDF
 HDF, s.r.o., prevádzka Nižná

Ďalšie podrobnosti ohľadom mzdy, odmien a ostatných benefitov budú upresnené na osobnom pohovore.
 e-mail: m.franeikova@hdf-sk.sk, www.hdf.sk

INZERCIA
0908 792 859

HĽADÁME zodpovedného VODIČA/ČKU do zabehnutej taxislužby

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

čujte.sk

Pestrá úroda aj na malej ploche



www.cujte.sk

Výročia a udalosti

1. júna 1980 začala vysielať **spravodajská televízna stanica CNN**

2. júna 1953 **Koronovacia kráľovnej Alžbety II** ktorá je korunovaná kráľovnou Spojeného kráľovstva, Kanady, Austrálie, Nového Zélandu a ďalších častí spoločenstva Commonwealth

LETNÁ BRIGÁDA PRE ŠTUDENTOV
 V SENCI NA SLNEČNÝCH JAZERÁCH

Pozície:
 • barman/barmanka
 • čašník/čašnička
 • pomoc. sila do kuchyne
 • chyžná
 • recepcná

Zabezpečujeme ubytovanie

MZDA: od 4,50 - 6,00 €/hod. (závisí od pozície)

Kontakt: brigada@hotelsun.sk (potrebne poslať životopis)
 tel.: 0918 727 000, 0919 787 000

Prijmeme **VODIČA** kamiónovej dopravy

Ponúkame:
 • pravidelné prepravy CZ-SK

Požadujeme:
 • vodičský preukaz C,E
 • kartu vodiča
 • zodpovedný prístup

DANUP s.r.o., Dolný Kubín
 martin@danup.sk
0903 532 747

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

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



DOM
KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

Oplatí sa!

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

Stavba a rekonštrukcie
RD a bytov
Zatepľovanie RD
Sadrokartón

Obklady

Dlažby

Kúpeľne



tel: 0905 244 170

Nakúpte výhodne

vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

decoreum

49,90 EUR **44,91 EUR**



DETSKÁ STOLNÁ
LED LAMPA PSÍK

-10%

decoreum

22,00 EUR **19,80 EUR**



SOLÁRNA LED GIRLANDA
SOLI 7,7 METROV
-30 ŽIAROVIEK

-10%

decoreum

45,00 EUR **40,50 EUR**



6X SOLAR LED
ZÁHRADNÉ SVIETIDLO
LANTERN FILAMENT

-10%

Aleja Slobody 3054, Dolný Kubín
tel.: 043-238 8992

Otváracie hodiny: Po - Pia: 8.00 - 18.00 hod.
So: 8.00 - 16.00 hod.
Ne: Zatvorené

DOMOSS®

člen siete euronics

TÝŽDNE ZLIAV

SO SUPER CENAMI SÚ TU!

NEZMEŠKAJTE ZĽAVY AŽ DO **40%** na vybraný sortiment!



Biela
technika



Malá biela
technika



Čierna technika



Sanita



Záhrada
a bicykle

Nákup na splátky
s **0%** navýšením

Quatro

Nákup na splátky
pre podnikateľov

Až do 10 000 € u nás
na predajni
 HOME CREDIT

SLEDUJTE NÁS A NEZMEŠKAJTE ZĽAVY.

www.domoss.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
POINT

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**

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 Soťáková

Trustpilot

Zavolajte zadarmo
0800 162 162 • www.stannah.sk

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

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 7/6/2024



UŽ OD
379 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

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 predĺžovať o 2m.

**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

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

11
ROČNÉ
SKÚŠENOSTI

NAKUPOJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016

LETO SA BLIŽÍ!

Hliník

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

TEPELNÉ ČERPADLÁ
VODA-VODA

BEZPROBLÉMOVÝ
PRIMÁR
SPIRÁLA
MOŽNÁ DOTÁCIA
DO VÝŠKY **4370€**

viga@viga.sk
tel: 0905 258 236
www.viga.sk

PREDAJ ODVETRANEJ FASÁDY