



REGIONPRESS

22. TÝŽDEŇ / 31. MÁJ 2024

# 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

**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**

**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 30.6.!!!**

**ČAS POSTAVIŤ SA ZA SLOVENSKO**

Nešťastný atentát na premiéra vyburcuje k eurovoľbám masy extrémistov. Preto je veľmi dôležité, aby prišli voliť aj slušní ľudia, ktorí Slovensko nechcú predať Putinovi.

**ĎAKUJEM za Vašu podporu**

**22 HNUTIE SLOVENSKO**

**INZERCIA**  
 0907 727 203

**INZERCIA**  
 0905 400 035

**VÝKUPŇA KOVOT NIŽNÁ**  
 výkup, predaj a výroba

**OD 1. JÚNA OTVORENÉ KAŽDÚ SOBOTU**

po-pia: 8:00 - 16:00  
 so: 8:00 - 13:00

- železný šrot
- farebné kovy
- autobatérie

**0948 014 623**

**VÝKUP KOVOV**  
 Info: 0949 444 151

**VÝKUPŇA NA KOLESÁCH PRÍDEME PRIAMO K VÁM**

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

**KOVOT**  
 výkup, predaj a výroba

- železný šrot
- farebné kovy
- autobatérie

presné váženie

doprava v rámci Oravy zdarma • ceny platné podľa aktuálneho cenníka

presné váženie na nápravových certifikovaných váhach pri nákladke k dispozícii hydraulická ruka vyplácanie šrotu v hotovosti prideme aj po menšie množstvá

**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

**MONITORING**

/ krtkovanie orava a liptov  
 / krtkovanie baník

**0905 219 486**

**ZDRAVÉ KŔMNE ZMESI BEZ GMO**  
 PRE VAŠE HOSPODÁRSKE ZVIERATÁ

- ✓ NOSNICE, BROJLERE
- ✓ OŠÍPANÉ
- ✓ KRÁLIKY
- ✓ DOBYTOK
- ✓ OVCE
- ✓ HOLUBY

**DOPRAVA ZADARMO**  
**0908 629 680**



**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 5, týždeň 22/2024.

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, Trstená, Zábiedovo, Brezovica, Čimhová, Liesek, Štefanov, Vavrečka, Ťapešovo, Lokca, Vasiľov, 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 pánmom týždni navyše:**

Oravský Biely Potok, Habovka, Klin, Bobrov, Zubrohľava, Rabča, Rabčice, Sihné, Oravská Polhora, Pribiň, Leštiny, Osádka, Malatína

**+ v nepánmom týždni navyše:**

Oravská Jasenica, Oravské Veselé, Mútno, Beňadovo, Breza, Krušetnica, Lomná, Zákamenné, Novof, Oravská Lesná, Vitanová, Hladovka, Suchá Hora, Zázrivá, Kralovany

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOLEČANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

**Stredné Slovensko**

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

**Východné Slovensko**

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

PROGRAM KINA MIER TRSTENÁ									
JÚN 2024									
Dátum	Čas	Film	D.	Deskriptory	Produkcia	Verzia	Prít.	Cena	
1.6.	so	19:00	Haikyuu! The Dumpster Battle	N	2D	USA	ČT	+12	6 €
2.6.	ne	16:00	Imaginárni priatelia	S	2D	USA	SD	+07	6 €
2.6.	ne	19:00	Saint Omer	D, N, S	2D	FRA	ČT	+15	6 €
7.6.	pi	19:00	Bad Boys: Na život a na smrť	N, S, V	2D	USA	ST	+15	6 €
8.6.	so	19:00	Daaaaaah!		2D	FRA	ČT	+15	6 €
9.6.	ne	16:00	Imaginárni priatelia	S	2D	USA	SD	+07	6 €
9.6.	ne	19:00	Bad Boys: Na život a na smrť	N, S, V	2D	USA	ST	+15	6 €
14.6.	pi	19:00	SleďiĎi	S	2D	USA	ST	+15	6 €
15.6.	so	19:00	Povaha lásky	X	2D	CAN, FRA	ČT	+12	6 €
16.6.	ne	16:00	V hlave 2		2D	USA	SD	MP	6 €
16.6.	ne	19:00	Nežiaduci	D, N, S	2D	FRA	ČT	+15	6 €
21.6.	pi	19:00	Motorári	N, Z	2D	USA	ST	+15	6 €
22.6.	so	19:00	Máme prachy!		2D	FRA	ČT	+15	6 €
23.6.	ne	16:00	Lassie: Nové dobrodružstvo		2D	GER	SD	MP	6 €
23.6.	ne	19:00	Chiméra		2D	ITA, FRA, SPA	ČT	+15	6 €
28.6.	pi	19:00	Tiché miesto: Prvý deň	N, S	2D	USA	ST	+15	6 €
29.6.	so	19:00	Horizont: Americká sága	N, S, H	2D	USA	ČT	+15	6 €
30.6.	ne	16:00	V hlave 2		2D	USA	SD	MP	6 €
30.6.	ne	19:00	Rýchlo a nemožne	N, S, V	2D	FRA	ČD	+15	6 €

ST, ČT - slovenské, D - české, S - slovenský, N - nemecký, OY - originálna verzia, U - mládeži prístupné, 2D, 3D - 3D, 4D - 4D, 5D - 5D, 6D - 6D, 7D - 7D, 8D - 8D, 9D - 9D, 10D - 10D, 11D - 11D, 12D - 12D, 13D - 13D, 14D - 14D, 15D - 15D, 16D - 16D, 17D - 17D, 18D - 18D, 19D - 19D, 20D - 20D, 21D - 21D, 22D - 22D, 23D - 23D, 24D - 24D, 25D - 25D, 26D - 26D, 27D - 27D, 28D - 28D, 29D - 29D, 30D - 30D, 31D - 31D, 32D - 32D, 33D - 33D, 34D - 34D, 35D - 35D, 36D - 36D, 37D - 37D, 38D - 38D, 39D - 39D, 40D - 40D, 41D - 41D, 42D - 42D, 43D - 43D, 44D - 44D, 45D - 45D, 46D - 46D, 47D - 47D, 48D - 48D, 49D - 49D, 50D - 50D, 51D - 51D, 52D - 52D, 53D - 53D, 54D - 54D, 55D - 55D, 56D - 56D, 57D - 57D, 58D - 58D, 59D - 59D, 60D - 60D, 61D - 61D, 62D - 62D, 63D - 63D, 64D - 64D, 65D - 65D, 66D - 66D, 67D - 67D, 68D - 68D, 69D - 69D, 70D - 70D, 71D - 71D, 72D - 72D, 73D - 73D, 74D - 74D, 75D - 75D, 76D - 76D, 77D - 77D, 78D - 78D, 79D - 79D, 80D - 80D, 81D - 81D, 82D - 82D, 83D - 83D, 84D - 84D, 85D - 85D, 86D - 86D, 87D - 87D, 88D - 88D, 89D - 89D, 90D - 90D, 91D - 91D, 92D - 92D, 93D - 93D, 94D - 94D, 95D - 95D, 96D - 96D, 97D - 97D, 98D - 98D, 99D - 99D, 100D - 100D

**Jarná akcia!** **UHOĽNÉ SKLADY**

Hnedý ekohrašok **27,00 € - 31,00 €/balený**  
 Hnedé uhlie Bilina **29,00 €**  
 Čierne uhlie Ekoret **35,00 € - 38,00 €/balený**  
 Čierne uhlie kocka **41,20 €**  
 Brikety uhoľné **35,50 €**

(Cena je uvedená s DPH za 100 kg/1g)

**KOTLY Lokca**  
Slovenský výrobca kotlov

**KOTLY LOKCA, s.r.o., Urbárska 509, 029 51 Lokca**  
tel: 0918 913 240, 0915 823 741

**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**

**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

**PROFI PROFIL**

**SERVIS OKIEN**

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

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

**PÍLA**

Porez gulatiny neobmedzenej dĺžky  
**KROVY- DOSKY**

Okres Tvrdošín  
**0910 584 605**

**Kamenárstvo KAMPOL**  
Oravská Lesná

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

**ĽARUKA 10 ROKOV**

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





Správna voľba

**42% ZĽAVA**

6.99

**3.99**

Kuracie stehná  
XXL  
cena za 1 kg  
bez kostí a kože



**52% ZĽAVA**

7.49\*\*\*

**3.59**

• (1 kg = 738)

Čučoriedky  
500 g balenie



LIDL  
STÁNOK  
KURIE KOSTI

**SUPERCENA**

**0.70**

Trvanlivé mlieko  
1 l  
3,5 % tuku



**28% ZĽAVA**

2.09\*\*\*

**1.49**

Konzumné zemiaky skoré  
1,5 kg balenie  
vetrý typ B - prílohové

1 kg iba

**0.99**



**50% ZĽAVA**

0.69

**0.34**

• (100 g = 0,23)

Zvolenský  
smotanový jogurt  
140 g  
výborne druzky



OBLÚBENÉ  
VÝROBKY  
SO ZĽAVOU  
MINIMÁLNE

**50%**



**53% ZĽAVA**

59.99\*

**27.99**

Jar Platinum  
140 tabliet  
tablety do umývačky riadu

1 tableta iba

**0.20**



**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!**

\*Doporučená veľkosť množstvom poskytujúci najnižšiu cenu za liter.  
\*\*\*Cena odporúčaná výrobcami alebo predajcami v rámci Slovenska do celého územia republiky, s výnimkou prípadov, kedy je predpísaná iná cena za liter. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Poruka tesanu platí od 3. 6. do 9. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. 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**

»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**



**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](http://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 neučítujeme. **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.

**Diskusie áno, kampaň nie**

V súvislosti s blížiacimi sa voľbami do Európskeho parlamentu ministerstvo školstva opätovne upozorňuje, že politické kampane na školách sú v rozpore so zákonom. Diskusie o veciach verejných aj o politike sú vítanou súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov, ale musia sa vyhnúť akejkolvek forme propagácie politických strán alebo kandidátov.

„Podľa § 151 ods. 2 školského zákona je v školách zakázaná činnosť politických strán a ich propagácia. Cieľom tohto ustanovenia je zabezpečiť ideologickú neutralitu výchovy a vzdelávania. Neutralita znamená, že školské prostredie nesmie byť využívané na presadzovanie konkrétnych politických názorov alebo propagácie politických subjektov,“ informoval rezort školstva.

**Politická propagácia je neprípustná**

Politická propagácia je systematická forma presvedčania, ktorej cieľom je ovplyvňovať názory a postoje cieľového publika na ideologické alebo politické účely. Takéto aktivity sú v školách neprípustné, pretože môžu narušovať proces kritického myslenia a nezávislej analýzy žiakov. „Školy zohrávajú kľúčovú úlohu pri budovaní pluralitnej a demokratickej občianskej spoločnosti. Diskusie o politike, ktoré sú politicky neutrálne a bez propagácie konkrétnych strán a kandidátov, sú vítané a môžu prispieť k rozvoju občianskej gramotnosti a kritického mys-

lenia žiakov. Politici sa však musia zdržať kampaňovania, obzvlášť v citlivom období pred voľbami,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

**Neutrálna diskusia**

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR považuje za žiaduce, aby sa žiaci stretávali s osobami, ktoré formujú verejné dianie, ale vždy je nutné zabezpečiť, aby stretnutia zostali v rovine neutrálnej diskusie. Zároveň pripomína, že aj tretie strany, ako neziskové organizácie alebo iné externé subjekty, musia dodržiavať princíp apolitickosti pri organizovaní prednášok a distribúcií vzdelávacích materiálov na školách. „Aktivity, ktoré majú za cieľ politické ovplyvňovanie žiakov bez zaručenia plurality názorov, sú neprípustné. Rezort školstva sa zaväzuje pokračovať v ochrane neutrality školského prostredia a podporovať vzdelávacie aktivity, ktoré prispievajú k rozvoju kritického myslenia a občianskej zodpovednosti mladých ľudí,“ uzatvára rezort školstva.



» ren zdroj foto LeeJeongSoo pixabay

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

		1					4	
S			5			8		
U								
D	6				5			
O				4			9	1
K	5	7			9			8
U			9	4	1			8
			6					9
	6			3				7

**Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**  
0948 300 988

**ZATEPLOVANIE RODINNÝCH DOMOV**  
0917 819 877

**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](http://uholneskladymatis.com)

**JARNÁ AKCIA**  
0905 281 702  
043 558 17 13  
NÁMESTOVO  
Kliňanská cesta  
K NÁKUPU DARČEK

**Prenájom pivných setov, párty stanov**  
0903 597 241

• Frézovanie komínov  
• Vložkovanie komínov  
• Revízie komínov na kolaudáciu  
• Výstavba nerezových a betonovo-nerezových komínov  
*Všetko pre Váš komín*  
[www.kominy-kabac.sk](http://www.kominy-kabac.sk)  
0908 591 216 0905 742 808

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

**Píla Vasil'ov s.r.o.** Pelety AI certifikované  
**PELETY BRIKETY**  
AKCIA  
ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU  
[www.pilavasilov.sk](http://www.pilavasilov.sk)  
Kontakt 0907 105 008

SPOLAHLIVO A HLAVNE KOREKTNE  
**PARTIA ŠIKOVNÝCH ORAVCOV**  
SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV A PRERÁBKU BYTOVÝCH JADIER  
0918 086 431



PREDAJ, PORADENSTVO A SERVIS BICYKLOV, ŠPORTOVÉHO PRÍSLUŠENSTVA A OBLEČENIA

BICYKLE  
**X**  
SPORT



ZNAČKOVÉ  
EXKLUZÍVNE  
**BICYKLE**  
pre náročných

**KELLYS**  
BIKE COMPANY

**GHOST**

**CRUSSIS**

**LAPIERRE**

**CUBE**

**SUPER CENY!**

NÁMESTOVO OC KLINEC, 4. poschodie  
po - pia: 8:30 – 17:00 | so: 9:00 – 12:00

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



**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.drevotvrdošin.sk](http://www.drevotvrdošin.sk)

0909 216 888

**MAĽUJEME**  
strechy a brizolity  
**MONTUJEME**  
lapače snehu  
a renovujeme rýny

PODĽA POTREBY POSKYTNEME PODKLADY PRE POISŤOVNE

0904 112 402

**INTERNET**

**+ TV**

OD  
**8.99€**  
/mesiac

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

**Oranet**

POKRYTIE na celej  
Orave a okolí

[oranet@oranet.sk](mailto:oranet@oranet.sk)  
0907 822 870



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

***Silné Slovensko  
v bezpečnej Európe***

**KDH 19.**

**2. Viliam KARAS**



Objedávateľ: Kresťanskodemokratické hnutie, Šafárikovo námestie 4, 811 02 Bratislava, IČO: 00586846  
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekarška 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO:36252417

068-151

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

***Silné Slovensko  
v bezpečnej Európe***

**KDH 19.**

**3. Gabriel PAĽA**



Objedávateľ: Kresťanskodemokratické hnutie, Šafárikovo námestie 4, 811 02 Bratislava, IČO: 00586846  
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekarška 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO:36252417

068-152



# ZATEPLOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

## STRECHY

Andrzej Kasperek

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

tel.: 0904 611 460

## NÁTERY, OPRAVA, ČISTENIE

- STRIECH
- KOMÍNOV

za dobrú cenu

0940 128 302

**8. jún 1600** Výročia a udalosti

v Prahe sa konala **prvá anatomická pitva ľudského tela**, ktorú uskutočnil lekár **Ján Jesenský-Jessenius**; pitva trvala až do 12. júla 1600

## OPRAVA KLIMATIZÁCIÍ

AUTOBUSY, NÁKLADNÉ AUTÁ, POLNOSTROJE

- SERVISUJEME AJ NAJNOVŠIE KLÍMY MONTOVANÉ DO ÁUT PO ROKU 2013 R 1234YF
- OPRAVY A VÝMENA OLEJA AUTOMATICKÝCH PREVODOVIK

**Autoservis ŠÁLKA s.r.o.**

**TVRDOŠÍN** | 0904 252 197  
oproti žel. stanici | 0903 395 114

Máme u nás voľné pracovné miesto. Zavolaj.

## ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma

### AKCIA

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

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

## kamstav

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

## 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

0902 066 166

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

## BIOMEGA SK

- Demolácia budov
- Odvoz a spracovanie stavebného odpadu

BioMega SK s.r.o.

biomegask@gmail.com 0918 411 176

			
<b>Klampiarske práce</b>	<b>Odkvapové systémy</b>	<b>Ploché strechy</b>	<b>Šikmé strechy</b>
Falcované krytiny od 24€/m <sup>2</sup> (Pozink, farebný nástrek, med', t.zinok) Trapézové krytiny od 12€/m <sup>2</sup>	Odkvapové systémy od 20€/bm Škridl'ové krytiny od 29€/m <sup>2</sup> Ploché lepenkové krytiny od 11€/m <sup>2</sup>	Snehové zábrany od 12€/bm Nátery striech od 6€/m <sup>2</sup> Oprava krovov	

**0911 368 159**  
info.imvsolutions@gmail.com



## Zakladáme kompostovisko

Kompostovisko sa v posledných rokoch stalo súčasťou nejednej slovenskej záhrady. Vytvorí si ho však môžete dokonca aj na balkóne bytu či terase. Jeho výhodou je, že sa vďaka nemu zbavíte organického odpadu z domácnosti aj záhrady a tiež získate vlastné kvalitné bio hnojivo.

Kompostovisko si môžete založiť kedykoľvek počas roka. Skôr ako sa pustíte do jeho výstavby, nájdite mu vhodné miesto, najlepšie v polotieni niekde v kúte záhrady. Použitím na tento účel môžete kompostér, alebo si ho vytvoríte svojpomocne.

### Ako na to?

Označte si miesto, kde chcete kompostovisko založiť a tam odkopte asi 15 cm zeminy. Následne položte drenáž, ktorou by mal byť v prípade hlinitej pôdy piesok, v prípade piesčitej pôdy hlinitá pôda. Vytvorte spodnú vrstvu kompostoviska pozostávajúcu z posekaných konárov a potom ukladajte striedavo vrstvy zeleného materiálu, ktorým môže byť odpad z ovocia a zeleniny, usadenina kávy, čajové vrecúška, rastliny či pokosená tráva (tú však najskôr nechajte trochu preschnúť) a hnedého odpadu, kam sa počíta suché listie, štiepka, piliny, slama, kartón či drevený popol (pozor nie popol z uhlia). Vrstvy striedajte v pomere 2:1. Dbajte na to, aby kompostovisko ne-

prekročilo výšku 1,50 m. Na jeho zakrytie použite ochrannú vrstvu vytvorenú z listia, slamy alebo pokosenej trávy. Niektorí odborníci odporúčajú vždy na jar kompost poprevracať a to tak, že budete pri obracaní ukladať materiál z kraja do vnútra kompostoviska a vnútorný smerom von. Hotový kompost by mal pripomínať tmavú hnedastú hmotu, z ktorej by však nemal byť cítiť zápach hnoja, ale vôňa čerstvo rozrytej záhradnej pôdy.

**Pozor:** Do kompostoviska nepri dávajte semenaté buriny ani korene rýchlo sa šíriacich burín. Rovnako tam nepatrí záhradný odpad napadnutý chorobami alebo plesňou či rastliny, ktoré boli ošetrené insekticídmi.

**Náš tip:** Ak začne kompost zapáchať pridajte doň hnedý odpad. Ak sa vám bude javiť príliš suchý, pridajte zelený odpad a trochu vody.



» ren

Ilustračné foto. zdroj foto Antrianis pixabay

**KAMKO STAV**  
KAMENÁRSKE SLUŽBY S TRADÍCIOU

NÁMESTOVO • TVRDOŠÍN • DOLNÝ KUBÍN

[www.kamkostav.sk](http://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

## 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](http://www.vrtanie-studni.eu)

- NATIERANIE STRIECH
- KLAMPIARSKÉ PRÁCE
- POKRÝVAČSKÉ PRÁCE
- MONTÁŽ ODKVAPOVÝCH SYSTÉMOV
- MONTÁŽ STREŠNÝCH DOPLNKOV

+421 903 511 778

kelusiak.d@gmail.com  
DACH PRO - Strechy

FRÉZOVANIE  
A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny  
Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál 45%	Frézovanie od 15€ / m	Obhliadka zdarma
-----------------------	-----------------------	------------------

tel: 0907 265 361

MONTÁŽ V CELEJ SR

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,  
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk  
0944 842 953

## 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

## BUKOVÉ brikety

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

ROZMER BRIKETY  
155 x 90 x 60mm

LETNÁ AKCIA  
229€

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

NONSTOP SLUŽBA  
0915 113 102  
Rozvoz aj v sobotu



# Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

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

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

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

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

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

**AKCIA 2+1 ZADARMO**

**HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE 45,90 EUR / 1 KS**

**KOLAGÉN FORTE 2 V 1 38,90 EUR / 1 KS**

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

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

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

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

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

text: Medika Expert



Môžete teraz objednať na:

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

alebo na tel.:

**0904 552 345**

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

Alebo kúpiť aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA  
Coborihu 1, Nitra - OC Polyгон

**NÁTERY STRIECH** práce vo výškach

**0917 578 839** [www.altitudo.sk](http://www.altitudo.sk)

**REKONŠTRUKCIE RÍŇ**

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

Ondrej Hanuliak  
**0944 585 763**

[info@vykurovaniehanuliak.sk](mailto:info@vykurovaniehanuliak.sk)

**NÁTERY STRIECH**

**POSTUP PRÁCE:**

- čistenie strechy pomocou tlaku vody
- brúsenie starého náteru
- základný náter
- vrchný náter (2v1)

Máte výhodnejšiu cenu a kvalitu na trhu

**0947 147 355**

**KVALITNÉ NEREZOVÉ ZÁBRADLIA, PLOTY, BRÁNY**

tel: 0948 487 841 s poradenstvom

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

**DREVENÉ SCHODY NA MIERU**

obhliadka ZADARMO

DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

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

**NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY**  
**OCELOVÉ DYMOVODY**  
**FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY**

**komín s.r.o.**

**FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

**0948 267 814**

[kominso@kominso.sk](mailto:kominso@kominso.sk)  
[kominso.sk](http://kominso.sk)

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

**PÁLENIE LASEROM**  
**NEREZ, HLINÍK, OCEL**

tel: 0914 224 010 s poradenstvom

[palienelaserom@gmail.com](mailto:palienelaserom@gmail.com)

**CENA OD 4,80 €**

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

**0905 111 637 • www.axvertical.sk**

**STRECHY A KROVY**

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

**0903 874 784**




**HLAS**  
 SOCIÁLNA DEMOKRACIA

# SLOVENSKO JE ZRANENÉ ZACHRÁŇME HO SPOLOČNE

## Vol'te 23

Streda 15. mája 2024 sa čiernymi písmenami zapísala do histórie slovenskej demokracie. Politická nenávisť a netolerancia k inému názoru vyústila až do atentátu na predsedu vlády Roberta Fica.

Jediná možná cesta je cesta pokoja, pokory a utlmenie vášní. Nesmieme na nenávisť odpovedať ďalšou nenávisťou, inak sa zlo nezastaví.

Slovensko je len jedno. Je to naša spoločná vlasť. A my nesmieme kvôli jednému šílenému činu rezignovať na všetko, čo sme ako národ a spoločenstvo počas troch desaťročí nezávislej Slovenskej republiky spolu dokázali.

mov či podpora regiónov. O tom všetkom rozhodoval a naďalej bude rozhodovať Európsky parlament. A už 8. júna pôjdeme voliť slovenských europoslancov, ktorí budú presne tieto otázky najbližších päť rokov riešiť.

Podme voliť ľudí, ktorí budú hrdými reprezentantmi Slovenska v Európe. Ktorí budú našim spoločným HLASom a ktorí budú mať na prvom mieste tak národnoštátne záujmy

# SLOVENSKO JE LEN JEDNO. A MY NESMIEME REZIGNOVAŤ

Nebol to však len atentát na premiéra. Bol to atentát na demokraciu.

Slovensko každú politickú krízu vo svojej histórii vyriešilo demokraticky a ústavne vo volebných miestnostiach. Prvýkrát sa stalo, že sa niekto pokúsil vyjadriť svoj politický názor guľkami vystrelenými do tela jedného z najvyšších ústavných činiteľov.

Aby sa to nikdy viac nestalo, musíme otvorene hovoriť o príčinách a nebáť sa pomenovať aj chyby. Ale predovšetkým, slovenský národ sa nevyhnutne musí upokojiť, uzmierniť a žiť inak ako v posledných mesiacoch.

Svet sa ani po tomto hroznom skutku nezastaví. Nesmieme sa zastaviť ani my. A najväčšou chybou by bolo prenechať priestor ľuďom, myšlienkam a skutkom, ktoré priviedli atentátnika na handlovské námestie so zbraňou v ruke.

Náš spoločný HLAS musí znieť ďalej – hrdo, suverénne a sebedovo. A musí znieť nielen na Slovensku, ale aj v Európe. Pretože ani tá sa nezastaví a naďalej bude rozhodovať o mnohých konkrétnych veciach v našich životoch.

Postoj k nelegálnym migrantom, zákaz áut so spaľovacími motormi, zateplovanie do-

Slovenska, ako aj potreby slovenských ľudí. Slovensko je dnes zranené. Ale spoločne ho môžeme zachrániť. Aj demokratickým a slobodným vyjadrením názoru v eurovoľbách. Nedajme sa zastaviť ani zastrašiť. Podme ukázať, že našou jedinou zbraňou je odovzdaný hlas.


**HLAS**  
 SOCIÁLNA DEMOKRACIA



# 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

125,00 EUR **112,50 EUR**



SKLADACÍ BALKÓNOVÝ NÁBYTKO - STÔL, 2 STOLIČKY

**-10%**

decoreum

55,00 EUR **49,50 EUR**



BIELEA VONKAJŠIA ZÁHRADNÁ GIRLANDA, 20M REŤAZ + 20X E27 LED ŽIAROVKA

**-10%**

decoreum

179,00 EUR **161,10 EUR**



HERNÁ STOLIČKA HELL'S CHAIR HC-1006 GREY GREY WHITE FABRIC

**-10%**

# 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](http://www.dobrekamenarstvo.sk)

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

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE od 15€/bm

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

**REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV**

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV  
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV  
OBHLIADKA KOMÍNOV  
**ZDARMA**

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

**TEPOVANIE**

kobercov, sedačiek, kresiel, stoličiek, váleňd, matracov, profesionálnymi strojmi a čistiacimi prostriedkami

**0908 249 429**



# AKCIA

Zavolaj a dohodni DOVOZ ZDARMA

**Ekohrášok PREMIUM**

balený poľský (Čierny)

**A1 pelety PLATINUM**

dostupné sklodom (Svetlé)



Kvalitný, suchý ekohrášok

**AKCIA 360€ 1 tona s dovozom**

**AKCIA 270€ 1 tona s dovozom**

[www.hydroinstalorawa.pl](http://www.hydroinstalorawa.pl)

Najlepšia kvalita v najlepšej cene

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





# COLOR TOP

## FARBY-LAKY-OMIETKY



Klíňanská cesta 1225, Námestovo

0904 917 262

colortop.farby@gmail.com

OTVÁRACIE HODINY

Po-Pia 7.00-16.30

Sobota: 8.00-12.00

**AKCIA**

1.6.2024 - 30.6.2024

### Snehobiela vnútorná farba

Biela paropriepustná farba s veľmi dobrým krytím a belosťou

kúp 1x 25kg, máš to za **27,00€** (JC: 1,08€/kg)

kúp 2x 25kg, máš to za **52,00€** (JC: 1,04€/kg)

kúp 3x 25kg, máš to za **77,00€** (JC: 1,03€/kg)

kúp 4x 25kg, máš to za **100,00€** (JC: 1,00€/kg)

### Dulux Perfect white

#### interiérová farba

- dekoratívne a ochranné nátery stien a stropov v interiéroch
- odolná voči vlhkosti
- snehobiela

**26kg**

**55,00€**



### Farba na strechy

ZÁKLADNÁ ANTIKORÓZNA SYNTETICKÁ 10KG

+ VRCHNÁ SYNTETICKÁ 10KG

+ RIEDIDLO S6006 9L

**= 120,00€**

Výdatnosť cca 100m<sup>2</sup>

Odtiene: Červenohnedá, šedáhnedá

### AXAPUR U2218

2v1 polyuretánová polomatná dvojzložková jednovrstvová farba



- ✓ 2v1 základ + vrst soľazne
- ✓ na nový pazník
- ✓ vysoká ochrana proti poškodeniu a UV

- vzorka farby zadarmo
- okamžitý odber odtieňov: Antracit, Čierna a pod.
- Vzorkovník RAL, NCS

balenie: 1 L / 4 L / 9 L

### Jeger impregnácia

dekoratívny a ochranný prípravok na drevo  
matný povrch  
rôzne odtiene



**5 L 20,00€**

JEG-4000 L

### Jeger olej na terasy

rôzne odtiene  
terasové dosky, záhradný nábytok



**2,5 L**

**30,00€**

JEG-1200 6L

### Tvrдый voskový olej

miešanie odtieňov na počkanie  
bezfarebný  
šedý  
biely



**2,5L**

**47,00€**

JC: 18,80 €/L

### Dulux floorpaint classic

farba na podlahy  
rôzne odtiene

**3kg**

**6kg**

**25,00€**

**47,00€**

JC: 8,33 €/kg

JC: 7,83 €/kg





## Pridajte si do jedálnečka vlákninu

Vláknina je významná zložka potravy. Je veľmi dôležitá pre náš organizmus a prospieva celkovému zdraviu. Podľa odborníkov je však jej príjem vo všeobecnej populácii nedostatočný.

na sociálnej sieti, pričom odporúčajú prijať denne 25 až 35 gramov rozpustnej a nerozpustnej vlákniny. Obilniny, ovocie a zelenina by mali podľa nich tvoriť vyše polovicu nášho denného jedálnečka.

**Vlákninu rozdeľujeme na dva typy** – rozpustnú a nerozpustnú vo vode. Tá nerozpustná zväčšuje po skončení objem natrávanej potravy a stolice, čím podporuje pohyby čriev a črevnú peristaltiku. Rozpustná vláknina sa vo vode rozpustí a v hrubom čreve vytvára akýsi gél. Pomáha znižovať hladinu glukózy ako aj cholesterolu v krvi.

### Účinky na zdravie

Vláknina má vplyv na látkovú premenu a činnosť tráviaceho systému. Podporuje činnosť žalúdka aj čriev – zlepšuje trávenie a pomáha pri výprázdňovaní. Výrazne znižuje hladiny cholesterolu v krvi a znižuje riziko vzniku srdcovocievnych ochorení. „Jej príjem je vo všeobecnej populácii nedostatočný, väčšina ľudí by preto mala aktívne dbať na pravidelnú zvýšenú konzumáciu celozrnných obilnín, ovocia a zeleniny,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR

### Potraviny obsahujúce vlákninu

Dobрым zdrojom vlákniny sú napríklad strukoviny - fazuľa, hrach, cícer, šošovica, ďalej kapusta, kel, mrkva, sója, jablká a hrušky, zemiaky - najmä so šupkou, sušené ovocie - figy, slivky, ale aj bobuľové ovocie - čučoriedky, maliny, jahody, rovnako aj pomaranč, brokolica, orechy a semená. „Obilniny sa snažte jedať v čo najviac prirodzenej celozrnnnej podobe - ovsené vločky, nelúpaná ryža, celozrnné pečivo alebo celozrnné cestoviny,“ radia odborníci.



» ren zdroj foto RitaE pixabay

**NÁTERY STRIECH**  
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI  
PRÍJEMNÉ CENY  
Volajte: 0944 813 531

**INZERCA**  
0907 727 203

**OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKACH**  
PRIAMO NA CINTORÍNE  
čistenie dvojhrobu 100€  
0944 229 001

**PREDAJ KRMIVA PRE HOSPODÁRSKE ZVIERATÁ**  
NOSNICE, BROJLERY A OSTATNÉ GRANULE - PSY, MAČKY  
NIŽNÁ – Družstevná 851 0911 844 141, 0911 844 142

**POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY**  
výborná kvalita, cena dohodou  
tel: 0048 722 109 196

**VÝKUP KROJOV**  
a ich súčastí, plátno kašmírové sukne, šatky brokátové šatky, štočky  
0908 627 952

**PREDAJ PALIVOVÉHO DREVA**  
0905 622 569 www.ekopaliva.sk

**STAVEBNÉ PRÁCE** 0911 810 113  
OBKLADY • DLAŽBY • PRERÁBKY KÚPEĽNÍ

**MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH**  
od 4,50 €/m<sup>2</sup> – v cene je farba + práca  
tel: 0905 129 718

**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

**AKCIA DREVO, PELETY**  
SMREKOVÉ BRIKETY RUF 200€/tona  
BUKOVÉ BRIKETY 220€  
UHOĽNÉ BRIKETY 280€  
EKOHRÁŠOK 28MJ/ 330 €  
VALCOVÉ BRIKETY 240€ dovoz zdarma  
tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

**ŠUMNÁ STRECHA**  
-nátery striech  
-nátery kostolov  
-oprava komínov  
MICHAL  
0908 337 893

**PRENÁJOM STROPNÉ DEBNENE**  
RÁMOVÉ LEŠENIE GRAF  
ŠALOVACIE STOUJKY  
ŠALOVACIE SVORKY  
PODBIEL 0948 345 111

Výrobca peliet PILSKA s.r.o.  
ponúka na predaj  
**SMREKOVÉ PELETY**  
cena 220 € MOŽNÝ DOVOZ  
1050 kg/paleta 0917 750 267

**PREDÁM PALIVOVÉ DREVO**  
SMREK, METROVICU  
35€ + DOVOZ  
0908 655 933

**FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**  
frézovanie od 15€/bm  
• Stavba troj vrstvových komínov  
• Prestavby nadstrešných častí komínov  
• Rekonštrukcia a sieťkovanie komínov  
• Montáž zrealizujeme za jeden deň  
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA  
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA na materiál 35%  
0904 157 144, 0903 874 784

**Najlepšie ceny obrúčk priamo od výrobcu z Námestova**  
14Kt zlato!  
predajňa - Hviezdoslavovo nám. 200/5  
rubino jewellery  
www.rubino.sk

**DUBOVÉ SCHODY**  
VÝROBA A PREDAJ  
SAMONOSNÉ NA BETÓN NA ŽELEZNÚ KONŠTRUKCIU  
Bližšie info na t. č. 0903 342 254



## Kvitne voňavá baza

Baza čierna rastie najmä na vlhších miestach, na lúčkach, poliach, či okraji lesov. Ide o pomerne známy ker, ktorý od mája až do konca júla kvitne bielymi až žltobielymi kvetmi s charakteristickou a prenikavou vôňou. Jej plody sú čierne až čiernofialové. Je bohatá na množstvo živín a zdraviu prospešných látok.

„Plody bazy čiernej sú zdrojom vitamínu C a A, vlákniny a minerálov ako draslík, vápnik a železo. Avšak najviac jej zdraviu prospešných účinkov je pripisovaných polyfenolovým látkam a z nich najmä antokyanínom, ktoré sú zodpovedné za čierne sfarbenie bazových plodov a ktoré majú i antioxidantné a protizápalové účinky,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Baza podporuje imunitu, pomáha v prevencii a pri podpore liečby prechladnutia a často sa vyskytujúcich respiračných ochorení, ako angína či chrípka. Svojimi protizápalovými účinkami môže pomáhať i pri vonkajšom použití, ako zábalu



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

alebo obklady pri miernení bolesti a opuchov. Antokyaníny taktiež pomáhajú pri prevencii srdcovo-cievnych chorôb. Baza má laxatívne účinky a tým môže pomáhať pri liečbe zápsy, má močopudné účinky, stimuluje potenie, môže taktiež zlepšovať náladu a životnú výkonnosť.

### Použitie

Z plodov a kvetov bazy si môžeme pripraviť čaj, sirup, džem alebo víno. Kveti by sa mali sušiť zavesené za stopku alebo rozložené v tenkých vrstvách bez priameho slnečného svetla. Je tiež možné sušiť plody, keď sú už zrelé. Pokiaľ nie sú sušené, je najlepšie spracovávať kvety i plody čo najskôr.

### Pozor!

Odborníci upozorňujú, že niektoré časti bazy - listy, korene, kôra, stonky a dokonca aj nezrelé bobule obsahujú kyanogénne glykozidy, ktoré za určitých okolností môžu uvoľňovať kyanid, ktorého množstvo je síce zriedkavo život ohrozujúce, avšak môže spôsobiť nevoľnosť, vracanie, hnačku, závraty či problémy s dýchaním. Aj zrelé, ale neuvarené plody môžu spôsobiť ťažkosti. Konzumácia bazy nie je vhodná ani pre ľudí s autoimunitnými problémami, malé deti, tehotné ženy či pre ľudí, ktorí užívajú močopudné lieky.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

## Pripravte si chutné pesto

# Bazalka v našej kuchyni

Bazalka je jednoročná bylina, ktorej listy a vňať zberáme od júna až do septembra. Má príjemnú vôňu, široké uplatnenie v našej kuchyni a dopestovať si ju môžeme počas celého roka aj na okennom parapete.

Bazalka sa používa do omáčok, šalátov i polievok, pridávať ju však môžete aj do smoothie, limonád či šalátov. Ochutí tiež marinády a zálievky. Veľmi dobre sa hodí k paradajkám či baklažánu a pravdaže k cestovinám. Do varených jedál ju pridávajte až tesne pred ich dokončením, aby nestratila svoju vôňu.

### Účinky na zdravie

Bazalka obsahuje veľa zdraviu prospešných látok. Patria medzi ne železo, horčík, vápnik, fosfor, draslík, zinok, selén, sodík, mangán, omega 3, omega 6 kyseliny, vitamíny A, B, C, E, K, luteín, betakarotén, kyselina listová, kyselina pantoténová. Bylinka má protizápalové a protivírusové účinky a je tak skvelým pomocníkom v boji proti rôznym infekciám. Podporuje chuť do jedla, uľaví pri nechutenstve, nevoľnosti, ale aj pri bolestiach hlavy. Vďaka svojim upokojujúcim účinkom pomáha zmierniť stres.

### Náš tip:

Z bazalky si môžete pripraviť chutné pesto, ktoré výborne dochutí cestoviny,



Ilustračné foto.

zdroj foto Jill Wellington pixabay

ryby ale aj opekanú bruschettu.

**Budete potrebovať:** 2 šálky čerstvých lístkov bazalky, strúčik cesnaku, 30 g nasucho opražených píniových orieškov, 30 g syru parmezán, 60 ml olivového oleja, soľ, mleté čierne korenie, pár kvapiek citrónovej šťavy.

**Postup:** Lístky bazalky umyte pod tečúcou vodou a poriadne osušte. Do kuchynského elektrického sekáčika alebo mixéra vložte cesnak, nasucho opražené vychladnuté píniové oriešky

a dôkladne rozsekejte. Postupne po dávkach pridávajte bazalku a prilievajte olivový olej. Mixujte krátko, aby prehrievaním bazalka nezhorkla a nestratila svoju zelenú farbu. Nakoniec pridajte strúhaný parmezán, pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ, korenie a domixujte. Pesto preložte do uzatvárateľnej nádoby, jeho povrch zalejte olivovým olejom, uzatvorte viečkom a vložte do chladničky.

» ren

## Pripravte si sirup alebo čaj

# Tymian uľaví prieduškám aj tráveniu

Ak ste tymian doposiaľ používali len na dochutenie pokrmov, tak neváhajte a skúste jeho liečivé účinky využiť aj v podobe čaju či sirupu.

Hoci tymian alebo dúška tymianová pochádza zo Stredomoria, dopestovať si ho môžeme aj v našich záhradách. Daríť sa mu bude voľne v záhrade ale aj v nádobách na balkóne či terase. Nájdite mu však slnečné miesto. Pestovať ho môžete priamo zo semienok alebo z predpestovaných sadeníc, ktoré sa dajú zakúpiť v záhradníctvach. Sušený ho však bez ťažkostí zakúpite v predajni s potravinami.

### Liečivé účinky tymianu

Liečivú silu tymianu poznali už naši predkovia a túto príjemne voňajúcu bylinku využívali najmä na liečenie problémov s tráviacim ústrojenstvom, pri zmiernení žalúdočných kŕčov, pri ničení črevných parazitov, pri nadúvaní, ale aj pri prechladnutí, pri liečbe záchvatového kašľa u priedušiek.

### Tymianový sirup

**Budete potrebovať:** 300g trstinového cukru, 300ml vody a 15g sušeného tymianu

**Takto sa to podarí:** Vodu priveďte do varu, pridajte cukor a miešajte



Ilustračné foto.

autor foto photosforyou pixabay

kým sa cukor úplne rozpustí. Do takto vzniknutého sirupu vsypte sušený tymian, odstavte, prikryte a nechajte lúhovať 30 minút. Hotový sirup sceďte cez jemné sitko alebo plátno do čistého suchého a najlepšie sterilizovaného pohára, dobre uzatvorte a uložte na tmavé chladné miesto. Podávajte 3krát denne čajovú lyžičku.

### Tymianový čaj

Z nasledovnej dávky získate čaj na celý deň. Dve čajové lyžičky sušeného tymianu (maximálne 7 gramov) zalejte

500ml vriacej vody, prikryte a nechajte lúhovať 15 minút. Scedte cez jemné sitko alebo plátno a čaj popíjajte počas celého dňa. Toto množstvo neprekračujte.

### Pozor

Tak ako v prípade všetkých bylín, aj tymian by sme mali užívať s mierou. Jeho nadmerná konzumácia môže spôsobiť zdravotné ťažkosti napríklad so štítnou žľazou. Ak nie ste si istí, poraďte sa so svojím lekárom.

» ren



## VOLNÉ PRACOVNÉ MIESTA:

## Technik montáže

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

## Majster výroby

Priemerná mzda 1350 €  
Práca na 12 hod zmeny  
- veľa osobného voľna

## Operátor výroby

Priemerná mzda 950 €  
Práca na 12hod zmeny  
- veľa osobného voľna

## Zoraďovač vstrekolisov

Práca na 12 hod zmeny  
Nástupný plat 1000-1500€  
podľa skúseností

Kontakt:

+421 905 529 661



HDF, s.r.o., prevádzka Nižná

Ďalšie podrobnosti ohľadom mzdy, odmien a ostatných benefitov budú upresnené na osobnom pohovore.  
e-mail: [m.franeкова@hdf-sk.sk](mailto:m.franeкова@hdf-sk.sk), [www.hdf.sk](http://www.hdf.sk)

86-0024

**9 ŽIVOTY NIE PROFITY**  
socialist.sk

**Lucia Hubinská**  
handballistka

Objednávateľ: Socialisti.sk, Štefánikova tr. 44, 94901 Nitra, IČO: 52859071  
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/0A, 917 01 Trnava, IČO: 88 252 417

20-0080

**čujte.sk**  
Čítajte nás:

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

zdaj, foto: iStock, Foto: pixabay

Hľadáme **ŠOFÉROV NA KAMIÓNY**  
s posuvnou podlahou

Ponúkame:  
nadštandardné platové  
ohodnotenie, platené  
sviatky a voľné  
víkendy

t: 0910 466 433 [office@vkbreal.sk](mailto:office@vkbreal.sk)

24-0155

**INZERCIA**  
[oravsko@regionpress.sk](mailto:oravsko@regionpress.sk)



ŽILINSKÝ SAMOSPRÁVNÝ KRAJ

Žilinský samosprávny kraj,  
Komenského 48, 011 09 Žilina  
(ďalej len „vyhlasovateľ“)



### ZÁMER PREDAJA MAJETKU ŽSK OVS č. 001/2024 (1. opakovanie)

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

1. Predmetom OVS je **odpredaj nehnuteľností:**

- **stavby** s. č. 1836, **učňovský internát**, na pozemku parc. KN-C č. 629/3
- a
- pozemku parc. KN-C č. 627/1 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 682 m<sup>2</sup>,
- pozemku parc. KN-C č. 629/3 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 694 m<sup>2</sup>,
- pozemku parc. KN-C č. 629/35 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 75 m<sup>2</sup>,

ktoré sú zapísané na **liste vlastníctva č. 3705, kat. územie Dolný Kubín**, obec Dolný Kubín, okres Dolný Kubín, pre vlastníka: Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09 Žilina v podiele 1/1, v správe správcu: Stredná odborná škola obchodu a služieb, Pelhřimovská 1186/10, 026 80 Dolný Kubín, IČO: 158518.

Súčasťou predaja nehnuteľností je aj príslušenstvo, a to: prípojka vody na parc. KN-C č. 627/1, vodomerná šachta na parc. KN-C č. 627/1, prípojka kanalizácie na parc. KN-C č. 627/1, prípojka plynu na parc. KN-C č. 627/1, spevnená plocha na parc. KN-C č. 627/1.

Súčasťou predaja nehnuteľností sú aj vonkajšie úpravy, a to: betónové zábrany, parkovisko, rampa, reklamná tabuľa a schodisko do kotolne.

Uvedené nehnuteľnosti sa predávajú spolu s hnutelým majetkom, ktorý tvorí Prílohu č. 3 Osobitných obchodných podmienok

Obchodné podmienky pre uchádzačov sú uverejnené na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa a na [www.zilinskazupa.sk](http://www.zilinskazupa.sk) v časti: Obchodné verejné súťaže na predaj. Lehota na doručenie cenových ponúk je **do 31.07.2024 do 12:00 h na adresu vyhlasovateľa**. Informácie: e-mail: [andrea.francistyova@zilinskazupa.sk](mailto:andrea.francistyova@zilinskazupa.sk), tel. č. 041/5032 229, 0948 306 605

24-0154

**11. jún 1881**

**Výročia a udalosti**  
bolo **otvorené Národné divadlo v Prahe** premiérou Libuše od Bedřicha Smetanu

**6. jún 1944**

**vylozenie v Normandii**

**Výročia a udalosti**

**STADREKO**

**VÝROBNÝ PRACOVNÍK**

Výroba betónových prefabrikátov

Miesto výkonu práce:  
Nižná

Jednosmenná prevádzka  
Úkolová mzda

0902 553 333  
[praca@stadreko.sk](mailto:praca@stadreko.sk)

24-0046

**HĽADÁME ĽUDÍ, STROJNÍKOV**

(báger, nakladač), šofér (sk.T).  
Práca v kameňolome pri Párnici

[dopravex@dopravex.sk](mailto:dopravex@dopravex.sk)

0915 870 839  
0917 399 777

17-0022

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](mailto:martin@danup.sk)  
0903 532 747

86-0138

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

24-0150



**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 znalostí/skúseností + náborový príspevok.

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

0911 717 719

[komatsu@kuhn.sk](mailto:komatsu@kuhn.sk)

17-0026



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

## ZĽAVY 20%



### STOP

vlhkým múrom

0918 671 541

## 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

20-0014

46-0009

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTELNOSTI

EKOLOGICKÉ

## ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých  
nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

BombaFasada  
www.BombaFasada.sk  
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁZKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy  
**ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

65-001

- ! Stavba a rekonštrukcie  
RD a bytov
- ! Zatepľovanie RD
- ! Sadrokartón

- Obklady
- Dlažby
- Kúpelne



tel: 0905 244 170

24-0102

## Oplatisa.sk

### ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



MT-SPORT  
LOKCA

# SEZÓNNA

## AKCIA

### ZĽAVY

NA VŠETKY  
BICYKLE A ELEKTROBICYKLE



PLATÍ DO **30.06.2024**

KU KAŽDÉMU ZAKÚPENÉMU BICYKLU  
V KAMENNEJ PREDAJNI:

MT-SPORT LOKCA

ZÍSKATE OD NÁS:

- STOJAN AKO DARČEK
- 1X GARANČNÁ PREHLIADKA
- PRILBA EXTEND SO ZĽAVOU -50%
- ZĽAVA -20% NA DOPLNKY EXTEND

86-0061