



REGIONPRESS

34. TÝŽDEŇ / 23. AUGUST 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

VYBORNÁ KVALITA ZA NÍZKU CENU

0915 363 983

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

ZATEPLOVANIE RD FASÁD

MONTÁŽ SADROKARTÓNU

0904 845 444



itcomplet, s.r.o.

SERVIS A PREDAJ MOBILOV, TABLETOV NOTEBOOKOV A POČÍTAČOV

+421 43 202 13 58

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 presné vázenie
• farebné kovy
• autobatérie

doprava v rámci Oravy zdarma • ceny platné podľa aktuálneho cenníka

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

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

UHLIE

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

LETNÉ ZĽAVY

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

ŽALÚZIE

0905 514 279
Pri montáži do celého bytu sieťka zdarma

www.mimax.sk
Pre novostavby **30% zľava**



Kompletná starostlivosť o Vašich miláčikov

- Strihanie
- Kúpanie
- Trimovanie
- Vyčesávanie

0948 647 585

DOLNÝ KUBÍN



28. augusta 1949

bola násilne zlikvidovaná **gréckokatolícka cirkev v Mukačevskej eparchii**

Výročia a udalosti

FIRMA KOVOT

výkup, predaj a výroba

PRÍJMEME NA TPP ÚČTOVNÍKA/ EKONÓMA

Vedenie ekonomickej a personálnej agendy vrátane podvojného účtovníctva

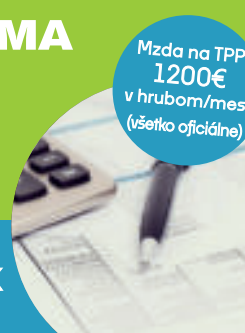
Pracovný čas od 7.00h do 15.00h (Je možná úprava prac. času)

Miesto práce: areál starý Punch Vavrečka

Životopis zasielajte na :

kancelaria@kovot.sk

0908 291 614



Mzda na TPP **1200€** v hrubom/mes. (všetko oficiálne)

BUKOVÉ BRIKETY AKCIA

BUKOVÉ BRIKETY

VYROBENÉ ZO 100% BUKOVÝCH PILÍN, BEZ KÓRY

AKCIA **225€** tona

SMREKOVÉ PELETY BIELE

259€ tona

CERTIFIKÁT ENplusA1 bez kóry (0% kóry)

SMREKOVÉ PELETY

245€ tona

SVETLÉ (2-3% kóry)

VYSOKÝ ŠTANDARD KVALITY

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

0902 066 166

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

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 17, týždeň 34/2024.

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), Trvrdošín, Námestovo, Nižná, Trstena, Zábjedovo, Brezovica, Čimhová, Liesek, Štefanov, Vavrečka, Ťapešovo, Lokca, Vasíľov, Babin, Hruštín, Podbiel, Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlebnice, Sedliacka Dubová, Homá Lehota, Oravský Podzámok, Medzibrodie nad Oravou, Bziny, Veličná, Revinské, Oravská Poruba, Párnica, Istebné, Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Zemiarska Dedina

+ v párom týždni navyše:

Oravský Biely Potok, Habovka, Klin, Bobrov, Zubrohľava, Rabča, Rabčice, Sineľné, Oravská Polhora, Pribiň, Leštíny, Osádka, Malatína

+ v nepárom 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 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-SALANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-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	LUČENECKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	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

Zmeny v školskom stravovaní

V školských jedálňach pribudnú nové receptúry, chutnejšie pokrmy, čerstvá zelenia a ovocie a zároveň sa zníži obsah cukru v nápojoch. Vyplýva to z revízie Materiálno-spotrebných noriem a receptúr pre školské stravovanie. Je to záväzný dokument, ktorým sa pri príprave jedál riadia školské jedálne.

„Naším cieľom je, aby školské jedálne poskytovali deťom zdravé a chutné pokrmy. Zníženie obsahu cukru, soli a nezdravých tukov v jedlách je kľúčové pre zdravý vývin detí. S novými receptúrami a zvýšeným využitím čerstvej zeleniny a ovocia sa snažíme nielen zlepšiť kvalitu školského stravovania, ale aj podporiť správne stravovacie návyky, ktoré budú mať pozitívny vplyv na ich zdravie,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Kompletné zmeny v školskom stravovaní (revízia školského stravovania 2024):

- Nové receptúry pre školské jedálne,
- Úprava pôvodných receptúr,
- Zvýšenie kvality podávaných jedál,
- Zvýšenie minimálnych požiadaviek na kvalitu používaných surovín,
- Zníženie obsahu soli a prídavných látok v receptúrach,
- Zlepšenie chuťovej stránky pripravovaných jedál,
- Zníženie cukru v nápojoch,
- Príprava jedál z čerstvých surovín,
- Podávanie čistej pitnej vody – priorita,
- Obmedzenie pokrmov s obsahom mä-

kých mäsových výrobkov, výrobkov z údených mias a pokrmov pripravovaných technologickým postupom vyprážania, • Spriehľadnenie a zjednodušenie metodického usmernenia pre prípravu pokrmov v školskej jedálni, • Zjednodušenie práce a viac možností pri príprave stravy: pani kuchárky môžu používať viac ovocia, viac zeleniny, jedlá môžu dochucovať rôznymi bylinkami bez obmedzenia, výber dvoch jedál na výber, možnosť väčšej variability pri príprave pokrmov.

„Všeobecné princípy Aplikácie sú vypracované v súlade s odporúčaniami Svetovej zdravotníckej organizácie v oblastiach reformulácie cukru, soli a tukov. Dodržiavanie uvedených princípov, ako aj kontrola ich dodržiavania je mimoriadne dôležitá pre zdravý vývin detí a mládeže v súvislosti so školským stravovaním. Zariadenie nových receptúr, ako aj revidovanú Aplikáciu princípov k Materiálno-spotrebným normám a receptúram pre školské stravovanie 2024 tak odporúčam uplatniť v praxi,“ povedala hlavná odborníčka hlavného hygienika SR pre odbor hygieny detí a mládeže z ÚVZ SR Jana Hamade.

Ako uviedol rezort školstva, zmeny v školskom stravovaní pozitívne ohodnotili aj Slovenská asociácia pre výživu a revenciu, Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre a Slovenská pediatricka spoločnosť.

» ren

POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY
+48 608 799 936
+48 509 814 460

STRECHY A KROVY
• PRÍSTREŠKY NA AUTÁ
• ALTÁNKY
• OPRAVY CHÁT
0904 019 224

STRECHY A KROVY
• Realizácia nových striech, obnova a rekonštrukcia starých striech.
• Cenová ponuka a obhliadka zdarma
0903 874 784

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ
• prestavba bytových jadier
• rekonštrukcie kúpeľní v rod. domoch a bytoch
• realizácia bezbariérových kúpeľní - ZTP
• rekonštrukcie rodinných domov a bytov (obklady a dlažby, omietky, sádrokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)
www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk, tel: 0911 699 577

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

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov
Zľava na materiál 45% Frézovanie Obhliadka od 15€/m zdarma
tel: 0907 265 361

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

• MALOVANIE
• STIERKOVANIE
• SÁDROKARTÓN
• REKONŠTRUKCIE
• ZATEPLOVANIE
info: 0911 866 130

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

Letná akcia! UHOĽNÉ SKLADY
Hnedý ekohrášok 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



Správna voľba

OD PONDELKA

OD PONDELKA 26. 8. DO NEDELE 1. 9.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

MORČACIE
MÄSO
SO ZĽAVOU

-20%

PLATÍ LEN V PONDELOK 26. 8.

52%
ZĽAVA

2,49**

1,19

(100g = 0,64)

Tuniakový šalát
185 g
rôzne druhy



44%
ZĽAVA

2,49

1,39



60%
ZĽAVA

2,49

0,99

Slivky
cena za 1 kg



LIDL
STÁNOK
BEHO ČISTIVE

AKTIVUJ KUPÓN



33%
ZĽAVA

4,49

2,99

(1l = 1,99)

Prosecco DOC
Frizzante
0,75 l
Múčňavý odliet
36 9 kusov na nádobu.

CENA PLATÍ PRI KÚPE
OD 3 KUSOV



33%
ZĽAVA

1,19

0,79

Červené jablká
cena za 1 kg



nová
úroda

41%
ZĽAVA

1,89**

1,11

(1l = 0,56)

Coca-Cola/Coca-Cola
Zero/Fanta/
Sprite
3 l
+ nádob za obal 0,35 €



28%
ZĽAVA

6,98

4,99

Mleté mäso MIX XXL
1 kg balenie
hovädzie a bravčové
30 % tuku



XXL

WELFARE
CHOV



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

**Doporučená hotová maloobchodná základná cena výrobku.

**Cena vrátane z najnižšej hodnoty predajnej ceny. 1. j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 6. 8. 2024.

Porovnanie cien platí od 26. 8. do 1. 9. 2024 alebo do vypredania záloh. Ceny sú bez daňových. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variáciach ponúkaného tovaru. Odber 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

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

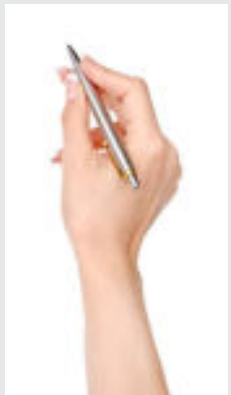
13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

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

15 HLADÁM 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

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

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

• Demolácia budov
• Odvoz a spracovanie stavebného odpadu

BioMega SK s.r.o.
biomegask@gmail.com
0918 411 176

UHOĽNÉ SKLADY MATIS s.r.o.

PREDAJ UHLIA:

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

uholneskladymatis.com

LETNÁ AKCIA
0905 281 702
043 558 17 13
NÁMESTOVO
Kliňanská cesta

K NÁKUPU DARČEK

31. augusta 1971 Výročia a udalosti
Program Apollo: astronaut **Dave Scott** sa stal prvým človekom, ktorý riadil vozidlo na mesačnom povrchu; stalo sa tak počas misie **Apollo 15**

LETNÉ ZNÍŽENIE CIEN Predaj **UHLIA**
HNEDE UHLIE, ČIERNE UHLIE, UHOĽNÉ BRIKETY, EKOHRÁŠOK HNEDÝ/ČIERNY, PELETKY

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

0907 085 918 Námestovo, POLOM 1201
0908 054 958 janosuvada@gmail.com

STAVEBNÉ PRÁCE
KÚPEĽNE, OBKLADY, DLAŽBY
Bytové jadrá, stierkovanie, maľovanie, bezbariérové kúpeľne, plávajúce podlahy, dvere+montáž.
Tel: 0951 387 690

STAVEBNÉ PRÁCE 0911 810 113
OBKLADY • DLAŽBY • PRERÁBKY KÚPEĽNÍ

PREDAJ PALIVOVÉHO DREVA
0905 622 569 www.ekopaliva.sk

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH
od 4,50 €/m² – v cene je farba + práca
tel: 0905 129 718

STROJOVÉ OMIETKY
sádrové - cementové potery
Edward
e-mail: bitynk@op.pl
Tel: 0048 501 452 577, Tel: 0915 310 493

PREDÁM PALIVOVÉ DREVO SMREK VRÔZNYCH DĹŽKACH
24€ priestorový meter
TRSTENÁ 0949 167 890

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

Všetko pro Váš komín
www.kominy-kabac.sk
0908 591 216 0905 742 808

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

AKCIA
Zavolaj a dohodni DOVOZ ZDARMA

Ekohrášok PREMIUM balený poľský (Čierny)
A1 pelety PLATINUM dostupné skladom (Svetlé)

25 kg AKCIA 380€ 1 tona s dovozom
5 kg 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

ZATEPĽOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

STRECHY // Andrzej Kasperek

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

tel.: 0904 611 460

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

☎ 0948 267 814

✉ kominsro@kominsro.sk

🌐 kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

MAĽUJEME
strechy a brizolity
MONTUJEME
lapače snehu
a renovujeme rýny

PODĽA POTREBY POSKYTNEME PODKLADY PRE POISTOVNE

0904 112 402

PRENÁJOM LEŠENIA 

majlo870@gmail.com
+421 903 639 870

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

frézovanie od 15€/bm

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 35%

0904 157 144, 0903 874 784



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



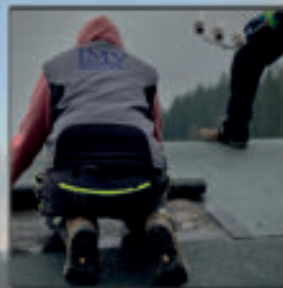
Klampiarske práce

Falcované krytiny od 24€/m²
(Pozink, farebný nástrek, med', t.zinok)
Trapézové krytiny od 12€/m²

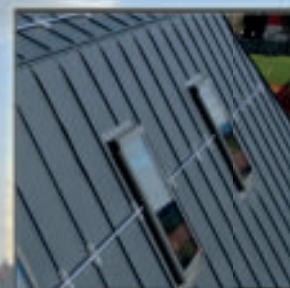


Odkvapové systémy

Odkvapové systémy od 20€/bm
Škrídlivé krytiny od 29€/m²
Ploché lepenkové krytiny od 11€/m²



Ploché strechy



Šikmé strechy

Snehové zábrany od 12€/bm
Nátery striech od 6€/m²
Oprava krovov

0911 368 159
info.imvsolutions@gmail.com

INTERNET

+ TV

OD
8.99€
/mesiac

www.oranet.sk

Oranet

POKRYTIE na celej
Orave a okolí

oranet@oranet.sk
0907 822 870

Prvá pomoc pri uštipnutí hmyzom

Uštipnutie hmyzom nie je v letných mesiacoch ničím neobvyklým. Zvyčajne sa nezaobíde bez drobných či väčších opuchov a nepríjemného svrbenia postihnutého miesta. Niekedy sa však môže dostať aj alergická reakcia. Preto je dobré vedieť, ako uhryznutie a uštipnutie od hmyzu správne ošetriť a čo robiť, ak sa prejavia príznaky alergie.

Pozor by sme si mali podľa odborníkov dávať na včely, osy aj mravce. „Ak neviete identifikovať hmyz, ktorý vás poštípil – nevaďte, prvá pomoc je rovnaká,“ uvádza na sociálnej sieti Slovenský červený kríž a pridáva nasledovné rady:

• Pokiaľ v rane vidíte žihadlo, opatrne ho vysuňte z rany. Nikdy ho nestláčajte na jeho konci, pretože tam má jedové vačky a stlačením by ste jed vypudili pod kožu.

• Náhla bolesť je normálnym sprievodným znakom. Podľa rozsahu reakcie chlaďte postihnuté miesto studeným obkladom. Ak je vpich v ústach – cmúľajte ľad, pretože chlad spomaľuje vstrebávanie jedu.

• Ak je postihnutá končatina, dajte ju do zvýšenej polohy, aby ste zmiernili opuch.

• Ak ste alergik, užite lieky – antihistaminiká, ktoré máte predpísané lekárom. Ten vám môže pre istotu predpísať aj adrenalinové pero, ktoré si môžete sami aplikovať do vonkajšej strany stehenného svaly v prípade anafylaktickej reakcie. Tá môže nastúpiť s miernymi príznakmi, ktoré však náhle môžu vyústiť až do anafylaktického šoku.

Všimajte si preto:

- pokles tlaku – závraty,
- sťažené dýchanie, bolesť na hrudi, pískanie,
- opuch jazyka, krku, či tváre,
- bolesť brucha, vracanie, hnačka,
- vyrážka, začervenanie kože, jej svrbenie až bolesť

V takom prípade vždy volajte na tísňovú linku 155 alebo 112. Najrizikovejšie skupiny z hľadiska ohrozenia života po uštipnutí hmyzom sú dočatá, seniori a alergici.



» ren

zdroj foto terski pixabay

Oravská kapusta

Priíjme objednávky na rezanú kapustu vypestovanú na Orave. Rezanie a predaj čerstvej kapusty od 16. septembra.

Aktuálne ponúkame:

- kyslú kapustu pripravovanú tradičným spôsobom kvasenia, bez konzervantov v 1 kg, 5 kg a 10 kg baleniach
- domácu čalamádu z našej oravskej kapusty

Objednávky na tel. čísle **0918 885 356** www.oravskakapusta.sk
Čímhová 206, v areáli poľnohospodárskeho družstva v Čímhovej



BIOFARMA ORAVSKÝ DVOR PONÚKA
NA PREDAJ POCTIVÉ, FARMÁRSKE HUSOKAČKY,
MORKY A KURČATÁ

Objednávky na tel. čísle:
0918 885 356

Viac info na fb Oravský dvor

KURČA

Priemerná váha: od 3 kg
Cena: 3,80 €/kg

MORKA

Priemerná váha: od 10 kg
Cena: 6 €/kg

HUSOKAČKA

Priemerná váha: od 3 kg
Cena: 7 €/kg



Odber: v areáli poľnohospodárskeho družstva v Čímhovej

SLOBYT, spol,s.r.o
SLOBYT interiérové štúdio

ELEGANTNÁ A TRENDOVÁ
KUCHYŇA ESTER TERAZ AŽ DO
-50%
AKCIA TRVÁ DO 31.08.2024

*Získajte kuchyňu
na mieru
vo výnimočnej cene
práve teraz!*



☎ **0915 819 356**

NÁJDETE NÁS NA
Nábřežie1226/3 Námestovo
f **Slobyt - interiérové štúdio**



0915 674 467

- KÚRENIE
- VODA
- SOLAR
- TEPELNÉ ČERPADLÁ
- PODLAHOVÉ VYKUROVANIE
- REGULÁCIE
- SANITA
- KANALIZÁCIA

» ORAVA «

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 40%

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

RAMAX
PRIESTOR NA MAXIMUM

- Obkladačské práce
- Montáž veľkoformátového obkladu
- Rekonštrukcie bytových jadier
- Maľovanie - AirLess

0944 449 307

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0907 727 203

VÝKUP KROJOV

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

0908 627 952

ČISTENIE HROBOV

jednohrob 60 €
dvojhrob 80 €
impregnácia v cene

0948 010 845

NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA

NEBEZPEČNÉHO ODPADU A AZBESTOVÝCH STRIECH

0910 336 600 • 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com

FÚKANÉ IZOLÁCIE

STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY

Tel: 0951 387 690

PROFI PROFIL

SERVIS OKIEN

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

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

INZERCIA

oravsko@regionpress.sk

TEPOVANIE

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

0908 249 429

NÁTERY STRIECH

práce vo výškach

0917 578 839 www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE RÍŇ

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

0905 219 486

ČISTENIE HROBOV

HROB 90€ / 11€ ZHROB 340€ / 10€

Obnova písma 1,5€ /znak
Dosekávania písma
Dátum 100€, text 10€ /znak
Posledná akcia pred Dúšičkami!
Ceny platné do 31.8.8

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

KAMKO STAV
KAMENÁRSKE SLUŽBY S TRADÍCIOU

NÁMESTOVO • TVRDOŠÍN • DOLNÝ KUBÍN

www.kamkostav.sk

DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI SÚ ZÁRUKOU KVALITY A VAŠEJ SPOKOJNOSTI

TERAZ LACNEJŠIE AKO V POĽSKU

5 ROKOV ZÁRUKA

DOPRAVA A ZAMERANIE ZDARMA

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

tel.: 0903 272 952, 0904 916 896
e-mail: kamenarstvokamkostav@gmail.com

KVALITNÉ ČIERNE UHLIE Záruka kvality

0908 944 618

RAŠELINOVÉ BRIKETY

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

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
8 týždňové morky,
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0944 842 953

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

OPRAVA KLIMATIZÁCIÍ

AUTOBUSY, NÁKLADNÉ AUTÁ, POĽNOSTROJE

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

Autoservis ŠÁLKA s.r.o.

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

Máme u nás voľné pracovné miesto. Zavolaj.

čistenie ozónom

BUKOVÉ brikety

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

- nízka popolnatosť
- nedehtujú
- pre všetky typy pecok, sporákov a krbov

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

LETNÁ AKCIA 215€

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

NONSTOP SLUŽBA
0908 241 937
Rozvoz aj v sobotu

LESNÉ PNEUMATIKY
NA VŠETKY STROJE
ZA ATRAKTIVNE CENY

VOLAJTE
0911 403 927

Bohnenkamp
Moving Professionals

ALLIANCE

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 ŽĽABOV

slovenská firma
ZÁRUKA 25 ROKOV

akvaplus - plus s.r.o.

Kavečianska 8
040 01 Košice
Tel./Fax: 055/671 19 30

e-mail: aplus@akvaplus.sk • www.akvaplus.sk

Obnova plochých a šikmých striech

Staré plechové, eternitové strechy, šikmé aj ploché obnovíme, bez demontáže.

SME NAJDLHŠIE NA TRHU
Vysoká kvalita, záruka práce na 12 rokov

Novinka: 3D MATERIÁL

0905 272 349

ICOPAL 3D

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

29. augusta 1966 Výročia a udalosti
posledný koncert skupiny The Beatles
(San Francisco)

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



GoGreen®

FOTOVOLTICKÉ SYSTÉMY

NA RODINNÉ DOMY

Dotácie sa už začali!

5 kW systém s
využitím dotácie
už od **3 999 €**



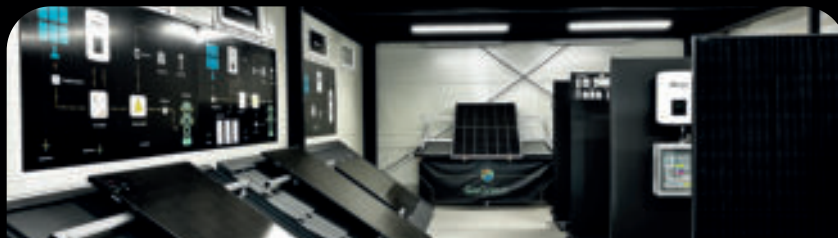
10 kW systém s
využitím dotácie
už od **4 999 €**



10 ročná
záruka
na prácu

Začnite šetriť na účtoch za elektrinu s využitím
dotácie až do výšky **4 025 €**

Montáž
už do
25 dní



**NAVŠTÍVTE NÁS V NAŠEJ PREDAJNI A SHOWROOME
S FOTOVOLTIKOU V TRSTENEJ A ZÍSKAJTE
40% ZĽAVU NA VYBRANÉ PRODUKTY**

*Zľava platná pre prvých 10 zákazníkov

ZAVOLAJTE NÁM

+421 911 824 714
+421 911 393 747

NAPIŠTE NÁM

info@gogreen.sk
www.gogreen.sk

NÁJDETE NÁS

Oravická 1759
028 01 Trstená

PRIJEME

VODIČAmraziarenskeho
návesu

ponúkame:

- každý deň doma
- dobré ohodnotenie a stála práca na trvalý pomer
- rozvozy do obchodných reťazcov

požadujeme:

- vodičský preukaz C,E a potrebné doklady
- prax a zodpovedný prístup



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

24-0138

PRENÁJOM SKLADOVÝCH PRIESTOROV 635 M2 V NIŽNEJ

KONTAKT:

0907 918 043

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

24-0226

Súkromná firma zaoberajúca sa výrobou
oceľových konštrukcií
ponúka prácu na živnosť'

ZÁMOČNÍK, ZVÁRAČ**MONTÉR
OCEĽOVÝCH
KONŠTRUKCIÍ**

Výroba v okrese Námestovo. Montáž po celej SR.

Tel: 0903 248 413 (od 8:00-19:00)

KAVOVA5 ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

Potrebujete
pomocť?Hasičská a záchranná
služba, polícia:**112**

Hasičská služba:

150, 112

Záchranná služba:

155, 112

Polícia:

158, 112

Mestská polícia:

159

Havarijná služba:

0123Letecká záchranná
služba:**18 155**Horská záchranná
služba:**18 300**Odstraňovanie
následkov
dopravných nehôd:**154**Havarijná a núdzová
služba pre motoristov:**18 128, 18 154**

24-0225

Prospievajú aj našej pokožke

Uhorky sú osviežujúce a plné vitamínov

Počas letných horúčav nás dokážu príjemne osviežiť. Reč je o uhorkách, ktoré majú veľa pozitívnych účinkov na naše zdravie. Môžeme ich konzumovať, ale prospievajú aj našej pokožke.

Pestovanie

Uhorky síce pochádzajú z Indie, ale aj na Slovensku patria medzi veľmi často pestované plodiny. Poznáme veľké množstvo odrôd uhoriek, stačí si len vybrať.

Uhorky obľubujú slnečné miesto s dobre priepustnou a na živiny bohatou pôdou. Semienka uhoriek vyžadujú pred výsadbou pôdu zohriatu aspoň na 15 °C. Vysievať ich môžeme priamo do záhona. Vkladáme ich do hĺbky približne 1 až 2 cm a necháme medzi nimi rozstup asi 30 cm. Pôdu udržiavame vlhkú, ale nie premočenú a zabudnúť by sme nemali ani na oporu, pretože sa budú ťahať do výšky.

Účinky na zdravie

Uhorky obsahujú veľa vody, až 96%, preto sú vhodné na vylepšenie hydratácie organizmu aj v letných horúčavách. „Obsahujú množstvo vitamínov C, A, K, B a minerálnych látok draslík, horčík, mangán, kremík, ktorými pomáhajú

posilňovať imunitný systém, srdcovú činnosť a prispievajú k skrásleniu pokožky, nechťov či vlasov,“ popisuje na sociálnej sieti Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že kremík nachádzajúci sa v uhorkách posilňuje kĺby, šľachy, chrupavky a väzivá. „Uhorky v sebe skrývajú dôležitý enzým erepsín, ktorý štiepi bielkoviny a tým zlepšuje využitie bielkovín v organizme. Protizápalový flavonol nazývaný fisetin, nám zlepši pamäť a ochráni nervové bunky pred starnutím. Dostatočné množstvo vlákniny v uhorkách zase zabezpečí správny pohyb čriev, v kombinácii s vysokým obsahom vody podporí vyprázdňovanie a zabráni zápche,“ vymenúva pozitíva uhoriek odborníčka na zdravú výživu.

Použitie

Najlepšie je uhorky konzumovať čerstvé ako súčasť rozličných šalátov. Pripraviť si z nich môžeme aj studenú polievku či veľmi chutný a populárny dressing s názvom Tzatziky.

Náš tip: Tzatziky

Suroviny: 1 ks šalátová uhorka, 2 strúčiky cesnak, 1 zväzok kôpor, 2 tégliky grécky biely jogurt, 2 PL olivový olej,



Ilustračné foto.

zdroj foto No-longer-here pixabay

1 PL citrónová šťava, podľa chuti soľ, mleté čierne korenie

Postup: Šalátovú uhorku nastrúhame, vložíme do sita a vylýmame z nej vodu. Následne uhorku premiešame do misky a tam zmiešame s prelisovaným cesnakom, nasekaným kôprom, jogurtom, citrónovou šťavou a olivovým olejom. Na záver dochutíme soľou a korením. Podávame vychladené s pita chlebom, pečivom, prípadne ako dressing ku grilovanému mäsu alebo zelenine.

Uhorka však nemusí byť len súčasťou vášho letného zeleninového šalátu. Výťažky z tejto zeleniny sa vo veľkej miere používajú aj na kozmetické účely. Uhorky dokážu zjemniť, osviežiť, upokojiť a hydratovať pokožku, zmenšiť póry a celkovo rozjasniť a zlepšiť stav pleti.

Náš tip: Uhorková maska

Uhorku vložte do mixéra a vzniknutú kašu naneste na tvár. Ak chcete, môžete do nej pre lepšiu hydratáciu pridať aj tvaroh alebo biely jogurt.

» ren



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 akcie vyhradená. Zľavy sa nekumulujú.

OLFEN FORTE
23,2 MG/G GÉL 150 G

- Sila 2x vyššej koncentrácie účinnej látky
- Uľavuje od intenzívnej, náhle vzniknutej bolesti chrbta, svalov a kĺbov
- Aplikácia 2x denne



~~18,98€~~
10,59€

NAJLEPŠIA CENA
NA TRHU!

*liek na vonkajšie použitie

PREČO SI VYBRAŤ LEKÁREŇ Sv. Michala?

SÚ VŠETKY VAŠE LIEKY DOSTUPNÉ?

U NÁS MÁTE LIEKY K DISPOZÍCII NA JEDNOM MIESTE A NEMUSÍTE NAVŠTEVOVAŤ VIACERÉ LEKÁRNE.

MÁTE PROBLÉM ZOHNATĽ LIEKY, KTORÉ SÚ MOMENTÁLNE NA SLOVENSKU VYPADNUTÉ?

V NAŠICH LEKÁRŇACH ZOŽENIETE AJ NEDOSTUPNÉ LIEKY.

MUSÍTE STÁŤ A ČAKAŤ V RADE?

U NÁS NEMUSÍTE ČAKAŤ V RADE, SNAŽÍME SA PRACOVAŤ PROFESIONÁLNE A ČO NAJEFEKTÍVNEJŠIE ABY SME ZABEZPEČILI VAŠU MAXIMÁLNU SPOKOJNOSŤ.

DOSTÁVATE MAXIMÁLNU ZLAVU NA SVOJE LIEKY?

• V NAŠICH LEKÁRŇACH MÁTE LIEKY ZADARMO ALEBO S MAXIMÁLNOU ZLAVOU NA RECEPT, TAK UŠETRÍTE ČO NAJVIAC.

PRIPOMIENKA NA OPAKOVANÉ RECEPTY?

KEĎ BUDE VÁŠ OPAKOVANÝ RECEPTY OPĀŤ AKTÍVNY, INFORUJEME VÁS ABY STE NA VAŠE LIEKY NEZABUDLI.

BEŽNÁ
LEKÁREŇ

LEKÁREŇ
SV. MICHALA



P parkovanie
pred lekárňou

1

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

pohotovostná
lekáreň



P parkovanie
pred lekárňou

2

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

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

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%**

Píla Vasil'ov s.r.o.

Pelety A1
certifikované



**VŠETKO
SKLADOM**

**PELETY
BRIKETY**

**AKCIA BRIKETY
220 € / 1000 kg**

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM
DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907 105 008

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541

POKRÝVAČ- TESÁR



renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁČ

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

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 UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy
ZĽAVA 50%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

Oplatí sa!.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**



POKRÝVAČ- TESÁR



RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁČU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628