

ORAVSKO

DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 980 domácností

AKCIA
od 5,19 €
s materiálom!

**STAVEBNÉ
IZOLÁCIE**
16 ROKOV
SKÚSENOSTÍ

Baumit
PARTNER FIRMY STAVPOČ
VÝBORNÁ KVALITA ZA NÍZKU CENU
0915 363 983

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

ČISTENIE HROBOV
HROB 90€ 80€ ZHROB 140€ 120€
OBNOVA PÍSMO: 1,5€ 1,3€/ZNAK
DOSEKÁVANIE PÍSMO-DÁTUM 100€, TEXT 10€/ZNAK
DO DUŠIČEK STÍHAME!
CENY PLATNÉ DO 30.9.!
ING. MIROSLAV GREISIGER
0940 653 651, 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

**ZATEPLOVANIE
RD FASÁD**

**MONTÁŽ
SADROKARTÓNU**

0904 845 444

NOVÁ PREDAJŇA DVERÍ

- INTERIÉROVÉ DVERE
- VCHODOVÉ DVERE
- KLUČKY
- PODLAHY

☎ 0948 488 410

www.egeo.sk

UL. Hviezdoslavová 45/24, NÁMESTOVO (budova Ornekt)

ŽALÚZIE

0905 514 279

Pri montáži do celého
bytu sieťka zdarma

www.mimax.sk

Pre novostavby
30% zľava

UHLIE

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

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

PRENÁJOM

- RÁMOVÉ LEŠENIE GRAF
- ŠALOVACIE STOJKY
- ŠALOVACIE SVORKY



PODBIEL 0948 345 111

NÁTERY STRIECH

práce vo výškach

0917 578 839 www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE RÍŇ

**NÁTERY
STRIECH**

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

TEPOVANIE

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

0908 249 429

BUKOVÉ BRIKETY AKCIA (DO KONCA SEPTEMBRA)

BUKOVÉ BRIKETY
VYROBENÉ ZO 100%
BUKOVÝCH PILÍN,
BEZ KÓRY

AKCIA
219€
tona

**SMREKOVÉ
PELETY BIELE**

259€
tona

CERTIFIKÁT ENplusA1 bez kóry (0% kóry)

**BRIKETA
VALEC**

219€
tona

(DUBOVÉ)

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, nenáročná na skladovanie
- parametre sú v súlade s DIN

0902 066 166

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

VÝKUP KOVOV

Info: 0949 444 151

**VÝKUPŇA NA KOLESÁCH
PRÍDEME PRIAMO K VÁM**

**ŽELEZNÝ ŠROT
HRUBÝ 180 €/t**

PLECH 150 €/t

doprava v rámci Oravy zdarma • ceny platné podľa aktuálneho cenníka

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

KOVOT

výkup, predaj a výroba

- železný šrot
- farebné kovy
- autobaterie

presné
váženie

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

Bezplatný týždenník

ORAVSKO
DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

EV 6216/24

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

Ročník I, Vydanie 21, týždeň 38/2024.

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, Trstena,
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, Veličina, Revišné, Oravská Poruba,
Párnica, Istebné, Žaškov, Vyšný Kubín,
Jasenová, Zemianska Dedaňa.

+ v párom týždni navyše:
Oravský Biely Potok, Habovka, Klin, Bobrov,
Zubrohľava, Rabča, Rabčice, Sihné,
Oravská Polhora, Pribiš, Leštiny, Osádka,
Malatína

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

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

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	TOPOLEČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČANSKO-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	LUČEŇSKO-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	ZVOLEŇSKO-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	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

STAVEBNÉ PRÁCE 0911 810 113

OBKLADY • DLAŽBY • PRERÁBKY KÚPEĽNÍ

PREDÁM STREŠNÉ LATY

5x5 cena 200€/m3 0905 835 443

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH

od 4,50 €/m² - v cene je farba + práca
tel: 0905 129 718

RAMAX
PRIESTOR NA MAXIMUM

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

0944 449 307

RAMAX ZĽAVOVÝ KUPÓN

ZĽAVA 10% ZĽAVA 5%

KÚPEĽNÁ SÁRKA

Pre využitie kupónu je potrebné sa bližšie informovať na telefónnom čísle 0944449307

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

0915 674 467

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

» ORAVA «

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

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

EMUDK • 0911 511 501 • www.emudk.sk •
Dolný Kubín, Lániky 957/11, 026 01 Dolný Kubín

- PROJEKCIA • INŽINIERING •
- ELEKTRO-MONTÁŽE •
- OSVETLENIE • BLESKOZVODY •

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

NONSTOP SLUŽBA
0908 241 937
Rozvoz aj v sobotu

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm
AKCIA OD 209€

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

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

PELETY BRIKETY

AKCIA BRIKETY 220 € / 1000 kg

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907 105 008

www.krtkovanieorava.sk

NEODTEKÁ? Toaleta, drez, strešný zvod?

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

RÝCHLO A ÚČINNE

/ krtkovanie orava a liptov / krtkovanie baník

MONITORING
0905 219 486

Oravská kapusta

Ponúkame na predaj:

- hlávkovú kapustu 0,50 €/kg
- čerstvú rezanú kapustu 0,70 €/kg

Kapustu narežeme priamo pred Vami v kapustárni v Čimhovej.

Celoročne v kapustárni ponúkame:

- kvasenú kapustu bez konzervantov
- domácu čalamádu z našej oravskej kapusty

Objednávky prijímame na tel. č. :0918 885 356
Čimhová 206, v areáli poľnohospodárskeho družstva LČV
www.oravskakapusta.sk



20
ROKOV NA SLOVENSKU

OD PONDELKA

OD PONDELKA 23. 9. DO NEDELE 29. 9.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

VYROBENÉ NA

SLOVENSKU

50% ZĽAVA

~~1.19~~

0.59

Tatranské mlieko
1 l
1,5% tuku



53% ZĽAVA

~~5.99~~

2.79

Konzumné zemiaky neskoré
5 kg balenie
prané
varný typ B - prílohové

1 kg iba

0.56



ZĽAVA AŽ -33% NA PRODUKTY

PIKOK

33% ZĽAVA

~~4.79~~

3.19

Spíšské párky
100 g



TUTO SEZÓNU
NAJNÍŽŠIA CENA
V LIDLÍ
LEN S LIDL PLUS



33% ZĽAVA

~~1.19~~

0.79

Červené jablká
cena za 1 kg



nová úroda

44% ZĽAVA

~~7.49~~

4.19

Hubert de Luxe
0,75 l
Mlieko/šampán



35% ZĽAVA

~~6.99~~

4.49

Bravčové karé
cena za 1 kg
bez kostí
v celku



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!



**Oblasť Slovenska vrátane Bratislavského samosprávneho kraja.

**Cena závisí od najnižšej bežnej predajnej ceny. LIDL máva skutočných cien, zameraných na základe porovnania cien dňa 4. 9. 2004.

Porovnávaná cena platí od 23. 9. do 29. 9. 2024 alebo do vypredania zásob. Drobty v ťaži vyhradené. Ceny sú bez daňov. Titulka LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleniach a variantoch porovnaného 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

» Kupim hlavné a ojnícne loziska na skodu 105,120, oktavia a zetor 25,50, Tel 0910594060 Dakujem.

» KÚPIM BABETU PIONIERA SIMSONA STELU STADIONA AJ NEPOJAZDNE 0915215406

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

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

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

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

Pri Útulni J. Maka pribudla suchá toaleta

Útulňu Jozefa Maku v Malých Karpatoch navštevujú stovky turistov. „Rastúci záujem o pobyt v prírode však prináša aj negatíva,“ informoval Trnavský samosprávny kraj (TTSK) s tým, že preto v lokalite Mihalinová v rámci dobrovoľníckej brigády osadili suchú toaletu a brigádnicmi zároveň upratali interiér útulne a skráslili celé jej okolie.

Útulňa Jozefa Maku je ukážkou spoločnej práce verejného a občianskeho sektora. Výsledkom ďalšej fázy spoločného úsilia viacerých subjektov bola brigáda, ktorá sa v lokalite Mihalinová uskutočnila v septembri 2024. Stretli sa na nej zástupcovia TTSK, Krajskej organizácie cestovného ruchu (KOCR) Trnavský kraj, Lesov SR, Chránenej krajiny Malé Karpaty, Klubu slovenských turistov aj viacerých dobrovoľníkov, ktorí sa v spolupráci s miestnymi lesníkmi. Stavba je neustále pod dohľadom, ale práve letný nápor návštevníkov a jej rastúca obľuba boli podnetom na zvolanie brigády.

Svojou ohľaduplnosťou môže priložiť ruku k dielu každý návštevník. Stačí sa riadiť jednoduchými pravidlami – odniesť všetko, čo do útulne prinesieme, vyčistiť použitú piecku, doplniť spotrebované drevo, vzájomne sa rešpektovať a tolerovať.

Útulňa Jozefa Maku bola verejnosti sprístupnená v júni 2023 a slúži tiež diaľkovým turistom prechádzajúcim cez Malé Karpaty po Ceste hrdinov SNP.

„povedal trnavský župan Jozef Viskupič po brigáde. „Okrem osadenia novej toalety sme spoločne upratali široké okolie, ale aj interiér útulne. Uvedomujeme si totiž, že zanedbané prostredie priťahuje ľudí, ktorí ho ďalej ničia a práve tomu sa touto aktívitou snažíme predchádzať,“ dodal vicežupan Rastislav Mráz, ktorý bol jedným z iniciátorov brigády. Na udržiavanie Útulne Jozefa Maku spolupracuje KOCR Trnavský kraj s Klubom slovenských turistov aj s miestnymi lesníkmi. Stavba je neustále pod dohľadom, ale práve letný nápor návštevníkov a jej rastúca obľuba boli podnetom na zvolanie brigády.

Svojou ohľaduplnosťou môže priložiť ruku k dielu každý návštevník. Stačí sa riadiť jednoduchými pravidlami – odniesť všetko, čo do útulne prinesieme, vyčistiť použitú piecku, doplniť spotrebované drevo, vzájomne sa rešpektovať a tolerovať.

Útulňa Jozefa Maku bola verejnosti sprístupnená v júni 2023 a slúži tiež diaľkovým turistom prechádzajúcim cez Malé Karpaty po Ceste hrdinov SNP.



» ren zdroj foto KOCR Trnavský kraj

PRENÁJOM LEŠENIA

majdo870@gmail.com
+421 903 639 870

SPOĽAHLIVO A HLAVNE KOREKTNE

PARTIA ŠIKOVNÝCH ORAVCOV

SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV A PRERÁBKY BYTOVÝCH JADIER

0918 086 431

Predaj UHLIA

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

Výkup KOVOV

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

0907 085 918 0908 054 958

Námestovo, POLOM 1201 janosuvada@gmail.com

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0944 842 953

STAVEBNÉ PRÁCE

KÚPEĽNE, OBKLADY, DLAŽBY

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

Tel: 0951 387 690

DACH PRO STRECHY

+421 903 511 778

strechy@dachpro.sk

DACH PRO - Strechy

www.dachpro.sk

- REALIZÁCIE STRIECH
- REKONŠTRUKCIE STRIECH
- KLAMPIARSKÉ PRÁCE
- POKRÝVAČSKÉ PRÁCE
- MONTÁŽ ODKVAPOVÝCH SYSTÉMOV
- MONTÁŽ STREŠNÝCH DOPLNKOV

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE VÝROBA KONTROLA REVÍZIA KONZULTÁCIA MERANIE SPALÍN STAVBA A MONTÁŽ

www.kominykabac.sk

www.kominy-kabac.sk

KOMINY KABÁČ

+421 905 742 808 JKABAC@ORAVA.SK NOVÁ 169, LIESEK

MUROVANÉ KOMINY S NEREZOVOU VLOŽKOU

- Trojvrstvový nerezovo betónový komínový systém na obvod spalin zo spotrebičov na tuhé, plyné a kvapalné palivá
- Dobré tepelnoizolačné vlastnosti
- Jednoduchá montáž
- Vysoká požiarne bezpečnosť

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

INZERCIA

oravsko@regionpress.sk

ZATEPĽOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

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

STRECHY Andrzej Kasperek
• STREŠNÉ KONŠTRUKCIE •
• STREŠNÁ KRYTINA •
• KROVY •
• VÝMENA STRECH •
tel.: 0904 611 460

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:

e-cycling slovmas

- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**
FRÉZOVANIE od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%
• PRESTAVBY
• NADSTREŠNÝCH
ČASŤÍ KOMÍNOV
• ZATEPĽOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV
• OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk

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

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

Viac informácií nájdete na webových sídlach
www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

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



AKCIA

Zavolaj a dohodni DOVOZ ZDARMA

**Ekohrášok
PREMIUM**

balený poľský (Čierny)

**A1 pelety
PLATINUM**

dostupné skladom (Svetlé)



**AKCIA
380€
1 tona
s dovozom**

Kvalitný,
suchý
ekohrášok



**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





GoGreen®

FOTOVOLTICKÉ SYSTÉMY

NA RODINNÉ DOMY

Dotácie sa už začali!

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



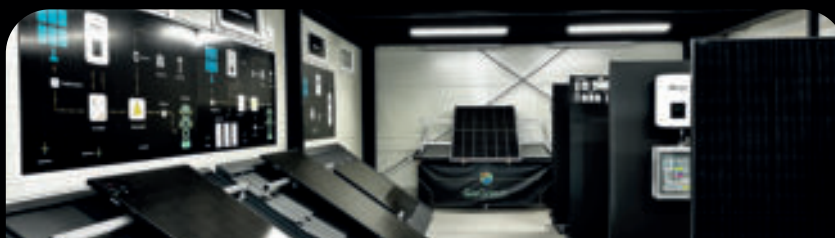
10 kW systém s
využitím dotácie
už od **4 999 €**



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

NAPÍŠTE NÁM

info@gogreen.sk
www.gogreen.sk

NÁJDETE NÁS

Oravická 1759
028 01 Trstená

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

SMREKOVÉ PELETY

cena 220 €
MOŽNÝ DOVOZ

1050 kg/paleta **0917 750 267**

PROFI PROFIL
Obchod s.r.o.

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

Realizujeme

- Strojové omietky
- Hrubé stavby
- Prerábka kúpeľní
- Obklady dlažby

tel. **0904 194 814**
strojveomietky@gmail.com

Čujte.sk

Chystáme poklady do špažzy

www.cujte.sk

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

VÝPREDAJ

NEXEN 185/60 R14 82T
WINGUARD SNOW G3

42,90 €

V PNEUSERVISOCH
MIKONA
www.mikona.sk

KVALITNÉ ČIERNE

UHLIE Záruka kvality

0908 944 618

RAŠELINOVÉ BRIKETY

DOPRAVA K VÁM DOMOV
KANEX

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

POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY

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

STRECHY A KROVY

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

0903 874 784

MAĽUJEME strechy a brizolity

MONTUJEME lapače snehu a renovujeme rýny

PODĽA POTREBY POSKYTNEME PODKLADY PRE POISŤOVNE

0904 112 402

FÚKANÉ IZOLÁCIE

STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY

Tel: 0951 387 690

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

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

BETÓN

0918 411 178

PIESKY, ŠTRKY, MAKADAM

0944 084 434

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

OBNOVA STRIECH RENODACH

- na eternit a plech bez demontáže krytiny
- hydroizolácie plochých striech
- INDEX MINERAL DESIGN • 3D VZOR

V PONUKE AJ STRIEKANÉ TEPELNÉ IZOLÁCIE

12-ročná záruka na prácu

Ing. Jozef Antoni • info@obnovastrechy.sk
www.obnovastrechy.sk **0903 603 755**

Môžete počuť KAŽDÉ SLOVO

SUPER PONUKA!
LEN 1 €

pre prvých 30 osôb

Bez hádania, čo kto povedal!

Hnevá vás, že dobre nepočujete, čo vám ľudia hovoria? Nebaví vás byť vo veľkej skupine ľudí a neustále sa pýtať, aby zopakovali, čo povedali?

ZÍSKAJTE NOVÝ SONICKÝ ZOSILŇOVAČ SLUCHU **PureSound Pulse!**

Zosilňovač je pohodlný a diskretný a vďaka anatomickému dizajnu padne do každého ucha ako uliaty! Malé slúchadlo so špeciálnym dizajnom perfektne sedí v uchu a nevypadáva. Ak chcete:

- ✓ počuť zreteľne ľudskú reč, spev, úradníka alebo pokladníka v obchode;
- ✓ počuť zvuk rádia a TV normálne – bez zvýšenia hlasitosti;
- ✓ rozumieť aj ľuďom, ktorí hovoria potichu a nezreteľne;
- ✓ byť schopný počuť všetko a všetkých okolo seba, dokonca aj vo väčších skupinách.

Vyskúšajte zosilňovač sluchu **PureSound Pulse!** Rozhovory pri rodinnom stole, telefonovanie, počúvanie rádia a sledovanie televízie – už vám neunikne žiadny dôležitý zvuk ani dôležité slovo!

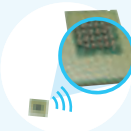
SONICKÝ ZOSILŇOVAČ SLUCHU

**POHODLNÝ
A DISKRÉTNY**
– teraz cenovo
dostupný pre
každého!



Pohodlný dizajn do uší – je takmer neviditeľný

NOVÝ MODEL
v našej ponuke!



Vstavaný digitálny mikroprocesor XDA-730 generuje vysokokvalitný a čistý zvuk



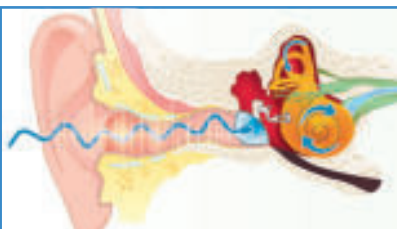
Nabíja sa elektrinou ako mobilný telefón a nepotrebuje k nemu kupovať batérie!



5 silikónových štipľov v 4 rôznych veľkostiach umožňuje správne nasadenie zosilňovača k uchu

PONUKA!
Zavolajte ešte dnes a vyskúšajte ho!

Sada obsahuje načúvací zosilňovač v elegantnej krabičke, 5 silikónových štipľov do uší a nabíjačku



- ✓ Zlepšenie každodenného pohodlia
- ✓ Jednoduché použitie
- ✓ Moderný zvukový mikroprocesor



Získajte zosilňovač
len za 1 €!



LETNÁ AKCIA!

Len do **30.09.2024** máte šancu získať zvukový zosilňovač **len za 99€ 1 €!**

Áno! Len za **JEDNO EURO** (plus poštovné) dostanete nový, originálny načúvací zosilňovač **PureSound Pulse!**

Ak potrebujete zosilňovač pre obe uši, zavolajte nám – momentálne prebieha akcia!



tel. 033/877 74 42

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00.
Cena hovoru je rovnaká ako pri bežnom hovore na pevnú linku.

Ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu?

Odborníci radia čo robiť v prípade povodní

Extrémne horúčavy vystriedal v uplynulých dňoch pretrvávajúci dážď a v mnohých oblastiach Slovenska spôsobil povodne. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesli informácie o tom, aké opatrenia treba po záplavách vykonať a ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu.

Radia: „Nezabúdajte, že pri vzniku povodne je potrebné“:

- celý čas sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konať s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starým, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

Základné odporúčania pre občanov:

- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Nepoužívajte otvorený oheň a nefajčite.

Sviete len baterkou.

- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedením a pitím, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonzumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácií a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.

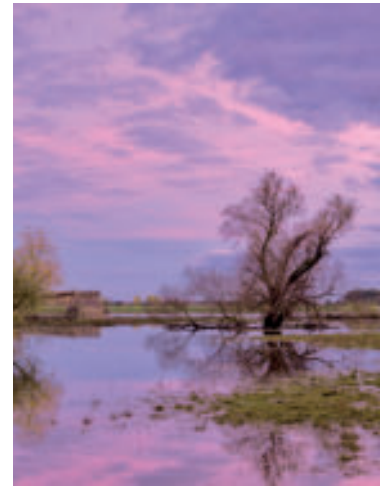
Vďaka spolupráci ÚVZ SR a Slovenského hydrometeorologického ústavu nájdete kompletné odporúčania aj priamo na stránke SHMÚ pri meteorologických a hydrologických výstrahách a podrobné informácie k ochrane zdravia nájdete uverejnené na webe ÚVZ SR.

Základné zásady vysušania domu alebo bytu:

- Zasiahnuté územie a objekty čo naj-

skôr odvodnite.

- Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou.
- Podlahy, steny, nábytok, zasiahnuté zariadenie a povrchy vydezinfikujte dezinfekčným prostriedkom, ktorý je určený na tento účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie.
- Skôr, než začnete s dezinfekciou, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riešenia použitého dezinfekčného prostriedku a možnosťami jeho použitia.
- Po vykonanej dezinfekcii predmety, plochy a podlahy umyte čistou vodou.
- Dezinfikované zariadenia a predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky (zaplavené drevené náčinie, cumlíky a dojčenské fľaše však radšej vyhodte).
- Urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí.
- Ak je to možné, použite ventilátory a teplovzdušné zdroje.
- Buďte však opatrní pri používaní benzínových teplovzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa priotraviť splovinami (oxid uhoľnatý)!
- Odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách).



Ilustračné foto.

zdroj foto Peggychoucair pixabay

- Znečistenú bielizeň namočte do dezinfekčného prostriedku určeného na daný účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie. Bielizeň po dezinfikovaní vyperte obvyklým spôsobom s použitím pracieho prášku.
- Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať, vysušte, vykfujete a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarne.

Zdroj informácií ÚVZ SR.

» ren

Čujte.sk
Nové objavy
v Bojnjej
www.cujte.sk

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**
0907 727 203

Letná 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

BIOMEGA SK

- Demolácia budov
- Odvoz a spracovanie stavebného odpadu

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

Kamenárstvo KAMPOL
Oravská Lesná

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

10 ROKOV

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

Čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

Ovocie vhodné na konzervovanie, sušenie i mrazenie

Slivky sú chutné a plné vitamínov

Slivky sú chutné ovocie obsahujúce množstvo zdraviu prospešných živín. Dozrievajú postupne podľa odrody od júla až do októbra a dokážeme ich veľmi dobre spracovať. Dajú sa konzervovať, sušiť aj mraziť, a tak môžu byť súčasťou nášho jedálneho lístka po celý rok.

Pestovanie

Slivka patrí medzi ovocné stromy, ktoré sa na Slovensku pestujú bežne a nie sú príliš náročné na teplo. Treba mať však na pamäti, že vyžadujú úrodné, teplé a mierne vlhké pôdy. Aj u sliviek platí, že ak sa chystáte vysadiť rastliny pestované v kontajneri, môžete tak urobiť počas celej doby vegetácie. Pokiaľ ste si zakúpili voľnokorenné stromčeky, teda rastliny predávané s holými koreňmi, bez črepníka, je možné ich vysadiť do záhrady výlučne na jar - od marca do konca apríla, alebo na jeseň - od septembra do novembra, alebo do prvých mrazov. Nemali by sme zabudnúť osadiť pri stromoch aj oporné koly. Keďže slivky často trpia na najrôznejšie choroby, je dobré voliť rezistentné odrody. Vybrať si však zo širokého sortimentu tú správnu nebýva ľahké, poraďte sa preto radšej s odborníkom.

Účinky na zdravie

„Slivky obsahujú pre zdravie dôležité vitamíny, ako napríklad vitamín C a vitamíny skupiny B. Z minerálov obsahujú napríklad draslík, horčík či fosfor. Obsahujú aj vlákninu, ktorá prispieva k udržaniu správnej činnosti čriev a pomáha pôsobiť preventívne proti zápche. Slivky navyše taktiež obsahujú sorbitol, ktorý má laxatívne účinky, čím slivky taktiež pomáhajú pri zápche,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva MUDr. Šranková z Poradne zdravia a dodáva, že slivky taktiež obsahujú i rôzne fytochemikálie, ako napríklad antokyány. „Antokyány sú pigmenty, ktoré sú koncentrované najmä v šupke sliviek a zabezpečujú jej tmavé sfarbenie. Antokyány majú antioxidantné vlastnosti,“ objasňuje odborníčka. Slivky obsahujú

taktiež pigmenty patriace ku karotenoidom, ako napríklad β -karotén, nazývaný aj provitamín vitamínu A, ktorý slúži na výrobu vitamínu A.

Použitie

Slivky by sme mali skladovať v chladničke. Konzumovať ich môžeme samostatne, alebo využiť pri príprave rôznych koláčov. Sú však veľmi vhodné aj na konzervovanie či výrobu lekvárov, džemov a dokonca i pečených čajov. Rovnako ich môžeme aj sušiť a mraziť.

Sušenie sliviek

Na sušenie vyberáme úplne vyzreté a zdravé plody, pričom celý proces sušenia môže v závislosti od veľkosti plodov trvať 6 až 15 hodín.

Slivky pred sušením umyjeme pod tečúcou vodou, následne ich narežeme nožom a vyberieme z nich kôstky. Sušiť ich môžeme v elektrickej rúre tak, že plech vystelieme papierom na pečenie a rovnomerne naň poukladáme pripravené slivky. Jednotlivé kusy by sa



Slivky sú chutné a plné vitamínov.

zdroj foto s-ms_1989 pixabay

šime na 60 °C. Treba myslieť na to, že slivky budú počas sušenia púšťať šťavu, ktorá sa bude odparovať. Dvierka na rúre by preto mali byť pootvorené.



Slivky sú vhodné na výrobu domácich džemov a lekvárov.

zdroj foto RitaE pixabay

nemali navzájom dotýkať, preto ich ukladáme s medzerou aspoň 3 cm.

Rúru nastavíme na teplotu 50 °C. Po prvých 6 hodinách teplotu sušenia zvý-

ak je šťava na plechu veľa, slivky opatrne preložíme na ďalší plech s novým papierom na pečenie.

To, že sú slivky správne usušené zistíme tak, že stmavnú, zmrstia sa a zmenšia svoju veľkosť až na štvrtinu tej pôvodnej, sú pružné a nevyteká z nich šťava.

Mrazenie sliviek

Na mrazenie sú vhodné úplne vyzreté plody. Slivky pred mrazením umyjeme pod tečúcou vodou, následne rozdelíme na polovice, vykôstkujeme, vložíme ich do nádobiek a dáme zamraziť. V nádobách by sme mali nechať aspoň 2cm vzduchovej medzery.

Pri dodržaní správneho postupu prípravy, by nám mali slivky v mrazničke vydržať 2 až 4 mesiace pri teplote mínus 12°C, 10 až 12 mesiacov pri teplote mínus 18°C.

Slivkový koláč s posýpkou

Suroviny: 125 g maslo, 250 g hladká múka, 1 ks vajce, 80 g kryštálový cukor, 1 vanilínový cukor, 1 ČL prášok do pečiva, slivky

na posýpku: 50g maslo, 50g krupica, 40g kryštálový cukor

Postup: Do misky preosejeme múku a prášok do pečiva, pridáme maslo izbovej teploty, vajce, cukor a vypracujeme hladké cesto.

Hotové cesto preložíme na pomúčenú dosku, vyvalkáme na veľkosť okrúhlej formy a následne preložíme do formy tak, že ho popritláčame aj na okraje a popicháme vidličkou.

Slivky očistíme, rozdelíme na polovice, odkôstkujeme a poukladáme na cesto.

V miske zmiešame maslo, krupicu a kryštálový cukor. Vznikne nám syká zmes, ktorou posypeme vrch koláča. Takto pripravený koláč dáme piecť do vyhriatej rúry na 180 stupňov na približne 40 minút.

Pečený slivkový čaj

Suroviny: 2kg slivky, 200g cukor, 1 hrnček voda, 1ks badián, škoricca a klinčeky podľa chuti

Postup: Slivky umyjeme, vykôstkujeme, nakrájame na menšie kúsky a pokladíme na plech, kde ich posypeme cukrom. Na vrch rozložíme na menšie kúsky polámanú škoricu, celé klinčeky a badián. Následne do plechu prilejeme hrnček vody a dáme piecť zakryté na 220 stupňov na 45 minút. Ešte horúce plníme do pohárov, ktoré ihneď po uzatvorení otáčame hore dnom.

Príprava čaju: Do šálky dáme 1 lyžicu pečeného čaju, zalejeme horúcou vodou a necháme lúhovať.

Slivky pečené v sušenej šunkke

Suroviny: 15 až 20 sušených sliviek, 7 až 10 plátkov sušenej šunky, špáradlá

Postup: Sušené slivky zalejeme horúcou vodou a necháme v nej namočené približne 15 minút. Zatiaľ si sušenú šunku rozkrojíme pozdĺžne, každý plátek na dva pásiky. Každú slivku omotáme jedným pásikom sušenej šunky a prepichnete špáradlom. Slivkové závitky pokladíme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre vyhriatej na 180 stupňov približne 15 minút.



Slivkové koláče sú veľmi obľúbené.

zdroj foto NoName_13 pixabay

» ren

Ústne zdravie je dôležité

Európsky deň ústneho zdravia, ktorý sa koná každoročne v septembri, sa snaží upriamiť pozornosť obyvateľov na dôležitosť prevencie a vzdelávania v oblasti ústneho zdravia.

„Ústne zdravie je neoddeliteľnou súčasťou celkového zdravia,“ hovoria odborníci a dodávajú: „Aby boli výsledky prevencie priaznivé, je dôležité dodržiavať štyri piliere, ktoré dokazujú, že zubnému kazu je možné úspešne predchádzať:

- správna výživa s redukciami cukrov,
- správna ústna hygiena,
- aplikácia fluoridov na čistý zubný povrch,
- pravidelné prehliadky u zubného lekára.“

Štandardnou prevenciou / odporúčaniami pri správnej ústnej hygieny sú podľa odborníkov tieto:

1. S ústnou hygienou začať hneď po prežutí prvého mliečného zuba.
2. Používanie fluoridovaných zubných pást.
3. Čistenie zubov dvakrát denne, pričom večerné čistenie je efektívnejšie pre pôsobenie fluoridov na zuby v noci.

4. Cieľom čistenia zubov je dôkladné odstránenie zubného povlaku zo zubov.

5. Po čistení zubov je potrebné zubnú pastu vypluť a nevyplachovať ústa, aby mohli fluoridy z pasty na zuby naďalej pôsobiť (neplatí pre deti v predškolskom veku)

6. Zubnú kefku je potrebné meniť každé tri mesiace alebo po infekčnom ochorení.

7. Menším deťom sa odporúča dočisťovať zuby.

8. Dôležité je dočisťovanie medzizubných priestorov zubnou niťou alebo medzizubnou kefkou (s čistením medzizubného priestoru začať, keď sa u detí začínajú dotýkať dva susedné zuby).

Informácie poskytol Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu ÚVZ SR



» ren

zdroj foto jennyfriedrichs pixabay

27. septembra 1825

Výročia a udalosti

George Stephenson riadil svoju parnú Locomotion na trase dlhej 38 kilometrov medzi mestami Stockton a Darlington

Čistenie a kontrola
komína
s revíznou správou

29 €
s DPH

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA



Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov

0914 276 111
0915 483 234
kominarstvo-mitasi@centrum.sk

INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA

0907 727 203
0905 400 035
oravsko@regionpress.sk

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA



MERKUR
SLOVAKIA s.r.o.

SELVO
PREDAJ - SERVIS



Doporučuje
Jirka Krampol

Elektro Seniorské
a invalidné vozíky
Pohyb v každom veku

www.merkur.sk

Ideálny darček
pre Vášho SENIORA

11 modelov v ponuke

Načo TAXI,
načo MHD,
SELVO Vás
všade dovezie.

LM, Kamenné pole 4554/6 (pri TESCOU)

RK, Bystrická cesta 178 (za ČS Benzínol)

0905 427 822

0907 461 578

PREDAJ, PORADENSTVO A SERVIS BICYKLOV, ŠPORTOVÉHO PRÍSLUŠENSTVA A OBLEČENIA

BICYKLE
X
SPORT



ZNAČKOVÉ
EXKLUZÍVNE
bicykle pre
náročných

ZĽAVA DO -50%
NA STARŠIE
MODELÝ

SUPER CENY!

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

www.xsportbike.sk

KELLYS
BIKE COMPANY

GHOST

CRUSSIS

LAPIERRE

CUBE

Snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty Na záhony vysádzame cibuľoviny

Ak sa chcete na jar tešiť z pohľadu na prvých poslov jari, treba sa už teraz pustiť do práce. Rozkvitnuté prvé jarné kvietky sa vám za to odvdčia svojou krásou. Vybrať si môžete snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty.

Cibuľoviny rozdeľujeme podľa termínu výsadby na jarné a jesenné. Medzi jarné cibuľoviny môžeme zaradiť napríklad gladioly, kaly, pivonky či begónie. Medzi jesenné cibuľoviny patria snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty.



Je čas na výsadbu cibuľovín.

zdroj foto Capriz3auto pixabay

Ako si vybrať cibuľoviny

V obchodoch je už v tomto období pestrá ponuka cibuľovín. Tie balené sú zvyčajne o čosi drahšie, máte však väčšiu záruku, že ide o cibuľky rovnakej odrody. Ak uprednostníte voľne predávané cibuľoviny, treba si skontrolovať ich kvalitu. Zamerajte sa najmä na to, aby neboli poškodené, naklíčené, prípadne pokryté plesňou. Zdravá cibuľka by mala byť pevná, nie mäkká a scvrknutá.

Ako sadiť cibuľoviny

- Cibuľoviny zväčša obľubujú dobre priepustnú pôdu s dostatočným množstvom živín.

- Pred výsadbou najskôr pôdu dôkladne prekyprite a odstráňte z nej burinu.

- Ak je pôda príliš ťažká, pridajte na zlepšenie jej štruktúry jemný štrk alebo hrubší piesok.

- Cibuľky treba sadiť do hĺbky, ktorá by mala predstavovať dvojnásobok výšky cibuľky. Ak cibuľka meria napríklad tri centimetre, zasadiť ju musíte do hĺbky šesť centimetrov.

- Vzdialenosť medzi jednotlivými cibuľkami by mal byť približne trojnásobok veľkosti cibuľky.

- Nezabudnite, že cibuľky sa sadia špičkou hore. Po výsadbe zasypte ci-



Cibuľoviny sa vám už na jar odvdčia svojou krásou.

zdroj foto Anders_Mejlvang pixabay

buľky zeminou, utlačte a polejte.

Náš tip:

Cibuľoviny vyniknú, ak ich budete sadiť do skupiniek, pričom jednotlivé druhy môžete aj kombinovať.

buľky a zatlačte ich do pôdy. Odhalené miesto po výsadbe opäť prikryte vyrezaným kusom a dobre pritlačte.

Náš tip:

Na výsadbu cibuľovín si zvolte vlhké počasie.

Cibuľoviny ukázu aj v trávniku

Narcisy, tulipány, modrice či krókusy sa budú na jar veľmi pekne vynímať aj vo vašom trávniku. Stačí nožom vyrezať potrebný kus trávniku aj s pôdou. Odkrytú pôdu prekyprite, vysaďte ci-

Pestovanie cibuľovín

Cibuľovinám prospieja každoročné jarné prihnojovanie kompostom. Po odkvitnutí nechajte listy rastlín zosušieť a odkvitnuté kvety zostrihajte.

» ren

čujte.sk

Chystáme poklady
do špajzy

www.cujte.sk



eko^{max}

Ponúkame dovoz voľne ložených
peletiek triedy A1 cisternou

Dovoz cisternou zaručuje:

- ✓ Rýchle a efektívne riešenie
- ✓ Komfort
- ✓ Poriadok pri nasýpaní
- ✓ Vašu spokojnosť



Viac info a objednávky: **0951 400 245** www.sypanepelety.sk
info@ekomax.sk

KAMENÁRSTVO

IVAN ŠNAUKO LIKAVKA 73

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



VÝHODNÉ CENY

AK NEMÔŽETE PRÍŠŤ RADI VÁS NAVŠTÍVIME
www.kamenarstvo-snauko.sk **0902 264 540**

INZERCIA
oravsko@regionpress.sk



PREDÁM **SMREK, METROVICU** **AKCIA**
PALIVOVÉ DREVO
40€/m
PRIESTOROVÝ
0908 655 933

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

ZÁRUKA
25 ROKOV

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad skridle
- vysoká životnosť

- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti



www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

Oprava komínu **GRÁTIS**

0950 266 604

AKCIA **DREVO**
PELETY 235€/t
SMREKOVÉ BRIKETY RUF 200€/t
BUKOVÉ BRIKETY 210€/t
UHOĽNÉ BRIKETY 320€/t
VALCOVÉ BRIKETY 240€/t dovoz zdarma
tel: **0905 783 360** • www.be-prostav.eu

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!



Biela technika



Malá biela technika



Čierna technika



Sanita



Záhrada



Bicykle

VEĽKÉ ZĽAVY PRÁVE TERAZ

SPLÁTKY S 0% NAVÝŠENÍM

DOPRAVA DO 24 HOD.

ŠIROKÁ PONUKA SPOTREBIČOV

SKÚSENÝ PERSONÁL

VIAC 30 ROKOV SKÚSENOSTÍ

www.domoss.sk

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

Hľadáme
ŠOFÉROV NA KAMIÓNY
s posuvnou podlahou
Ponúkame:
nadštandardné platové
ohodnotenie, platené
sviatky a voľné
vikendy
t: 0910 466 433 office@vkbreal.sk

Žilinský samosprávny kraj
informuje verejnosť

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

Gymnázium Antona Bernoláka, Mieru 307/23,
029 01 Námestovo

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

Hľadáme
ŠOFÉROV NA KAMIÓNY
s hydraulickou rukou
Ponúkame:
nadštandardné platové
ohodnotenie, platené
sviatky a voľné
vikendy
t: 0910 466 433 office@vkbreal.sk

MEGA AKCIA

celokeramický
šporák BESKYD
NA DREVO

na varenie aj pečenie

tradičná ručná výroba
preverená časom



0903 806 720
0911 709 209

www.pokrokextra.sk

1740 €
1080 €



29. septembra 1938

Bola podpísaná Mnichovská dohoda

Výročia a udalosti

ROST

Firma ROST, s.r.o.
Považská Bystrica

HĽADÁ
**VODIČOV NÁKLADNEJ
KAMIÓNOVEJ DOPRAVY**

- Preprava sypkých materiálov vyklápacími návesmi do krajín AT, IT, DE, FR, CZ,...
- Ťahače zn. VOLVO FH, r.v. 2019-2024
- Viac informácií telefonicky na č. 0918 706 706



čujte.sk

Čítajte nás:



www.cujte.sk

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA



Stavebná firma
hľadá partiu
na zateplenie BD.

0901 791 791

Liptovský Mikuláš

Cena dohodou

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



499,00€

Akukosačna na trávu
HUSQVARNA LC 1371

zakovsky.sk



39,99€

FLORINA hranatá rajnica
NELIO, 4L

Kuchynovo.sk



20,90€

Žiarovka LEDVANCE®
SMART+ RGB, GU10

ZEPA.sk



24,99€

Taburetka
Livarno home

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TYŽDŇA

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

od 13€

**POĎĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu**

**20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky**

**Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie**

**Vybavíme všetko
potrebné pre prácu**

Možnosť turnusov

Ubytovanie zabezpečené

Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400

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

Hľadáme skladníkov na VZV v ČR

- vychystávanie tovaru podľa objednávok
- kontrola vychystaného tovaru
- platné oprávnenie na VZV
- spoľahlivosť a zodpovednosť

Mzda od 28 000 Kč

5 500 Kč, výkonnostný bonus+príplatky

+ stravníkový paušál 90 Kč/smena

(plne hradená zamestnávateľom)

+ 25 dní dovolenky

+ týždenné zálohy

+ platené nadvčasy, víkendy, sviatky

+ ubytovanie a doprava zabezpečené
a plne hradené

Kontakt: **+420 604 515 863**

info@empres.sk

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

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 4/10/2024

POKRÝVAČ- TESÁR



**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽĽABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



DOM KAVY

**DOMKAVY.SK
TRNAVA**

KAVOVA5

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

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

“PRIDAJ SA K NÁM”

MIA,
ŠPECIALISTKA ODDELENIA

Získajte prácu v BILLA tíme ako ŠPECIALISTA ODDELENIA (m/ž)
v Dolnom Kubíne so mzdou od 1 280 €.

Viac informácií na čísle 0902 057 651 alebo
prostredníctvom www.sikovni.sk.

#KVALITAJEVNÁS
WWW.SIKOVNI.SK



BILLA

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MOUNT

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%**

NORWIT

Kubota

**VYSKÚŠAJTE SI
ŠPIČKOVÉ
JAPONSKÉ
MINIBAGRE
KUBOTA**

Každý návštevník
od nás dostane
**ZĽAVOVÝ
VOUCHER**
na nákup až do výšky
1000 €

KEDY A KDE?

15.10 Prešov, Petrovianska ul. (pri ČS Shell), viac info: 0903 610 809
16.10 Banská Bystrica, Zvolenská cesta 37, viac info: 0903 723 690
17.10 Bratislava, Staviteľská 9, viac info: 0903 903 320

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 UKÁZKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

**rodinné domy
ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRAVJÚCIM ÚČINKOM

AUTOMATICA

Revolučná 11
Liptovský Mikuláš
www.automatica.sk

ROBOTIZOVANÉ PRACOVISKÁ • DOPRAVNÍKOVÉ SYSTÉMY

hľadá **OBCHODNÉHO ZÁSTUPCU**

Práca možná aj popri zamestnaní
alebo na dohodu.

Ohodnotenie za každý projekt samostatne.

V prípade záujmu kontaktujte **p. Martina Liškova**
Tel: **0903 704 914** E-mail: automatica@automatica.sk

**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

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

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk