



REGIONPRESS

39. TÝŽDEŇ / 27. SEPTEMBER 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

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY
ZATEPLOVANIE RD FASÁD
MONTÁŽ SADROKARTÓNU

0904 845 444

NOVÁ PREDAJŇA DVERÍ pre Váš domov

 • INTERIÉROVÉ DVERE
 • VCHODOVÉ DVERE
 • KLUČKY
 • PODLAHY
 NAJLACNEJŠIE DVERE NA SLOVENSKU
0948 488 410 www.egeo.sk
 Ul. Hviezdoslavová 45/24, NÁMESTOVO (budova Ornext)

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

ČISTENIE HROBOV
 HROB 100€ 90€ 2HROB 180€ 150€
 OBNOVA PÍSMÁ: 2€ 1,5€/ZNAK
DO DUŠÍČEK STIHAME!
 ING. MIROSLAV GREISIGER
 0940 653 651, 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK

PRENÁJOM • RÁMOVÉ LEŠENIE GRAF
 STROPNÉ DEBNENE • ŠALOVACIE STOJKY
 • 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**

UHLIE
 HNEDE 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

FOTOVOLTAICKÉ INŠTALÁCIE
 32 ROKOV SKÚSENOSTÍ

ZABEZPEČÍME DOTÁCIE až 4025€
VEĽKOOBCHOD S FOTOVOLTAIKOU
ZĽAVY PRE INŠTALATÉROV

KONŠTRUKCIE, MENIČE, BATÉRIE, SOLÁRNE KÁBLE 410W / 460W / 545W

ELMAX
 UL. SOBIESKIEGO 5, JABLONKA 34-480
 +48 605 284 317
biuro@elmax.net

Pošlite SMS na číslo 8866
 v tvare: RPmedzera OR medzera
 číslo rubrikymedzera Text

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 príjme na tel. č. :0918 885 356
 Čimhová 206, v areáli poľnohospodárskeho družstva LČU
www.oravskakapusta.sk

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

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 22, týždeň 39/2024.

Redakcia: Trojičné námestie 191
TVRDOŠÍNoravsko@regionpress.sk
spravodajstvodk@regionpress.sk

INZERCIA

Jessika Kontrová 0907 727 203
Mária Miklušáková 0905 400 035www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (34.980 domácností)

Každý týždeň:

Dolný Kubín (+ prímestské časti),
Tvrdošín, Námestovo, Nižná, Trste-
ná, Zábiedovo, Brezovica, Čimhová,
Liesek, Štefanov, Vavrečka, Ťapešovo,
Lokca, Vasíľov, Babin, Hruštín, Pod-
biel, Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlební-
ce, Sedliacka Dubová, Homá Lehota,
Oravský Podzámok, Medzibrodie
nad Oravou, Bziny, Veľičná, Revišné,
Oravská Poruba, Párnica, Istebné,
Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Ze-
miarska Dedina

+ v párnom týždni navyše:

Oravský Biely Potok, Habovka, Klin,
Bobrov, Zubrohľava, Rabča, Rabčice,
Sihelné, Oravská Polhora, Pribiň, Leš-
tíny, Osádka, Malatína

+ v nepárnom týždni navyše:

Oravská Jasenica, Oravské Veselé,
Mútna, Beňadovo, Breza, Krušetnica,
Lomná, Zákamenné, Novot', Oravská
Lesná, Vitanová, Hladovka, Suchá
Hora, Zázrivá, KralovanyVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlô jazy-
kovú 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	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	TOPOLČANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DICA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENECCKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5
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
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

William Shakespeare

Veselé paničky Windsorské

16. 10. 2024
o 18:30 hod.
Dom kultúry v Trstenej

Vstupné 20,- €

PREDAJ: kancelária Domu kultúry, Mestská knižnica v Trstenej a Turisticko-informačné centrum v Trstenej a na: www.kultura.trstena.sk

TRENČÍN, TVRDOŠÍN, NÁMESTOVO, NIŽNÁ, TRSTENÁ, ZÁBIEDOVO, BREZOVICA, ČIMHOVÁ, LIESEK, ŠTEFANOV, VAVREČKA, ŤAPEŠOVO, LOKCA, VASÍĽOV, BABIN, HRUŠTÍN, PODBIEL, KRIVÁ, DLHÁ NAD ORAVOU, CHLEBNÍCE, SEDLIACKA DUBOVÁ, HOMÁ LEHOTA, ORAVSKÝ PODZÁMOK, MEDZIBRODIE NAD ORAVOU, BZINY, VEĽIČNÁ, REVIŠNÉ, ORAVSKÁ PORUBA, PÁRNICA, ISTEBNÉ, ŽAŠKOV, VYŠNÝ KUBÍN, JASENOVÁ, ZE-MIARSKA DEDINA

**Predám 3-izbový byt
v D. Kubíne ☎ 0951 686 353**

STAVEBNÉ PRÁCE 0911 810 113

OBKLADY • DLAŽBY • PRERÁBKY KÚPEĽNÍ

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyzložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

Zľava na materiál 40%

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

PROFI PROFIL Omer s. r. o.

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

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

STRECHY A KROVY

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

0903 874 784

MERKUR SLOVAKIA s.r.o. **SELVO PREDAJ - SERVIS**

Doporučuje Jirka Krampol

Elektro a 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 TESCO) 0905 427 822
RK, Bystrická cesta 178 (za ČS Benzol) 0907 461 578

BE-PROSTAV s.r.o.

AKCIA

Ekohrášok premium
28MJ

370€/tona
(cena s dovozom)

tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

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

MATRACE • POSTELE • PAPLÓNY

DMS Home Centrum

ZĽAVA 10-30 %
na vybrané druhy matracov

AKCIA na matrace 1+1 zdarma

ZĽAVA 10 %
na bavlnený satén

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



ROKOV NA SLOVENSKU

31% ZĽAVA

3,49**

2,39

(1 kg = 9,56)

Rajo maslo
250 g



60% ZĽAVA

2,49

0,99

Hrušky Conference
cena za 1 kg



LIDL STANOK
DENNE ČISTVÉ

31% ZĽAVA

1,89*

1,29

(1 l = 0,65)

Coca-Cola/
Coca-Cola Zero/
Fanta/Sprite

2 l
+ záloh za obal 0,15 €



42% ZĽAVA

1,19

0,69

Šalátové uhorky
kus



46% ZĽAVA

1,49

0,79

Kačacie stehná XXL
cena za 100 g



55% ZĽAVA

1,59

0,89

Kačacie prsia XXL
cena za 100 g
s kožou



ZA POSLEDNÝ ROK
NAJNÍŽŠIA CENA
V LIDL!



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY
MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!



*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.
**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 9. 9. 2024.
Ponuka tovaru platí od 30. 9. do 6. 10. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch 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

» KÚPIM PIONIERA BABETU SIMSONA STELU AJ POKAZENE 0915215406

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Kúpim KRÁLÍČIE KOŽE 0905350531

»Predám ošipané domáci chov od 130 do 180 kg. 0911808698

» PREDAM ZLTE MALINY KORENE TEL 0908199695

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

» Predam drevené 2 okna a 1dvere.T.c.0904 598 612

14 RÔZNE / iné

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

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»RADA SPOZNAM PRIATELA NEFAJCIARA AUTO VYHODA VEK 65 ROKOV.TEL.0902730501

Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzercia 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 novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Začali vydávať nové cestovné doklady

Ministerstvo vnútra SR začalo vydávať nové cestovné doklady s moderným grafickým a bezpečnostným dizajnom. Grafický dizajn, štátne a národné symboly reflektujú národnú hrdosť Slovákov a poukazujú na prepojenosť slovenského národa na jednotlivé regióny.

Farebné prevedenie nových cestovných dokladov je v tónoch zodpovedajúcich národným farbám. Na predsádke je vyobrazený Kriváň - ako symbol majestátnosti slovenských hôr a hrad Devín nad sútokom riek Dunaj a Morava - ako symbol slovenských dejín. Tieto dominanty dopĺňa prvý verš básne Pavla Bellu Horala „Aká si mi krásna“, ktorú zhudobnil Eugen Suchoň. Na vízových stránkach sú dominanty krajských miest a pamiatky UNESCO. Súčasťou grafického dizajnu je štátny znak v národných farbách, národné symboly a ľudové motívy. „Ide o cestovný doklad hodný 21. storočia. Má priťažlivý vizuál a technickú ochranu na vysokej kvalitatívnej úrovni. S čipom novej generácie je oveľa bezpečnejší, pričom umožňuje aj rozvoj ďalších elektronických služieb,“ povedal minister vnútra Matúš Šutaj Eštok.

Na projekte nových cestovných dokladov sa spoločne zo strany rezortu vnútra a dodávateľa podieľalo takmer 40 ľudí - tím rezortu vnútra bol zložený z expertov zo sekcie informatiky MV

SR, Kriminalistického a expertízneho ústavu PZ, Úradu hraničnej a cudzineckej polície P PZ, odboru dokladov a evidencií Prezídia PZ, sekcie ekonomiky a iných útvarov. „Nasadenie bolo obrovské, stihli sme to v rekordnom čase - za pár mesiacov, keďže situácia s pasmi bola kritická. Len dodám, že štandardné uvedenie nových pasov do života trvá aj dva roky,“ doplnil štátny tajomník MV SR Patrik Krauspe.

Rezort vnútra vydáva súčasne šesť typov cestovných dokladov - štandardné cestovné pasy pre občanov, diplomatické pasy, služobné pasy, cudzinecké pasy a cestovné doklady podľa dohovoru OSN 1951 a 1954. „Cestovné doklady majú nový bezkontaktný čip s vlastnosťami spĺňajúcimi vysoké technické a bezpečnostné nároky na bezkontaktné identifikačné doklady,“ povedal generálny riaditeľ sekcie informatiky, telekomunikácií a bezpečnosti MV SR Martin Hrachala.



» ren zdroj foto Ministerstvo vnútra SR

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

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

☎ **0948 267 814**
✉ kominsro@kominsro.sk
🌐 kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

**POKLÁDKA
ZÁMKOVEJ
DLAŽBY**

výborná kvalita, cena dohodou
tel: 0048 722 109 196

CENA OD 4,80 €

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

0905 111 637 • www.axvertical.sk

HYDRO-INSTAL GROUP
TECHNIKA GRZEWCZA I SANITARNA

AKCIA

Zavolaj a dohodni **DOVOZ ZDARMA**

Ekohrášok PREMIUM
balený poľský (Čierny)

A1 pelety PLATINUM
dostupné sklado (Svetlé)

25 kg
5 kg

AKCIA 380€ 1 tona s dovozom

AKCIA 270€ 1 tona s dovozom

Kvalitný, suchý ekohrášok

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

Realizujeme

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

tel. 0904 194 814
strojveomietky@gmail.com

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, sádkokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

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

Spilovanie vysokých stromov

s pomocou lezeckej techniky

- ťažko prístupné stromy
- vo dvoroch, vo svahu
- v blízkosti budov, vedení
- poškodené stromy
- spracovanie dreva

0950 778 789

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0944 842 953

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

ZATEPĽOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

STRECHY Andrzej Kasperek

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

tel.: 0904 611 460

NÁTERY STRIECH ALTITUDE s.r.o. práce vo výškach

0917 578 839 www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE RÍŇ

POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY

+48 608 799 936
+48 509 814 460

PREDÁM SMREK, METROVICU AKCIA

PALIVOVÉ DREVO 40€/m PRIESTOROVÝ

0908 655 933

0915 674 467

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

»ORAVA«

Realizujeme **STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

0948 300 988

BETÓN

0918 411 178

PIESKY, ŠTRKY, MAKADAM

0944 084 434

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

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

ZĽAVA NA VŠETKY BICYKLE a ELEKTROBICYKLE **-10%**

!! PREDAJŇA PREŠŤAHOVANÁ !!

CYKLO ŠPORT

MBG CYKLO BICYKLE SÚČIASTKY SERVIS

Naša predajňa MBG CYKLO sa presťahovala! Teraz nás nájdete za kostolom, vedľa bowlingu. 🎳

Po - Pia 8:30 - 17:00
So 9:00 - 12:00

TRSTENÁ - ZA KOSTOLOM

Tel.: 0908 906 696

Svätý František a jeho láska

Pred 800 rokmi sa na vrchu La Verna v toskánskych Apeninách odohrala tajomná udalosť. František z Assisi sa sem utiahol do samoty jednoduchej pustovne medzi skalami a zažil tu zjavenie, po ktorom sa mu na tele objavili stigmy.

Spoločenstvá Františkových nasledovníkov si až do konca roka pripomínajú toto výročie aj na Slovensku. Ak navštívite františkánsky kostol v Nových Zámkoch – napríklad aj v deň jeho sviatku 4. októbra – môžete za zvyčajných podmienok nadobudnúť úplne odpustky.

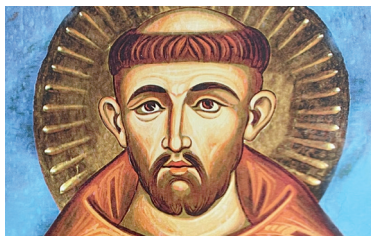
Veľkého svätca z Assisi poznáme najmä pre jeho radikálne prijatie chudoby a lásku k zvieratám. Keď sa však začítame do jeho spisov, možno nás prekvapí, že najčastejšie píše o svojej láske k Ježišovi v Eucharistii. Napríklad v liste bratom na generálnej kapitule: „Vyzývam vás všetkých, moji bratia, aby ste preukazovali všetku úctu a všetku česť najsvätejšiemu Telu a Krvi nášho Pána Ježiša Krista, v ktorom sa utišujú a zmierujú veci, ktoré sú na nebi a na zemi, so všemohúcim Bohom.“

Kreštanov nabáda, aby si kňazov vážili nie pre ich vlastnú svätosť (alebo jej nedostatok), ale preto, že prinášajú svätú omšovu obetu: „Máme často navštevovať kostoly a ctiť a vážiť si du-

chovných nielen pre nich samých, ale aj vtedy ak sú hriešni, a to pre ich úrad, lebo oni majú moc na oltári obetovať Telo a Krv nášho Pána Ježiša Krista, ktoré prijímajú a podávajú ostatným.“

Svoje horlivé presvedčenie o skutočnej prítomnosti Ježiša v Eucharistii najjasnejšie vyjadruje týmto poetickým zvolaním: „Nech sa chveje celé ľudstvo, nech sa trasie celá zem a nebesá nech jasajú, keď je na oltári v rukách kňaza Kristus, Syn živého Boha. Aká obdivuhodná veľkosť a úžasné poníženie! Aká vznešená pokora! Aká pokorná vznešenosť, že Pán vesmíru, Boh a Boží Syn, sa tak ponízuje, že sa pre našu spásu ukrýva pod kúsok chleba.“

Slávenie najsvätejšej obety zvykne kňaz obetovať na konkrétny úmysel. Veriaci preto kňazom zverujú ďakovné či prosebné úmysly, ale aj prosby za spásu zosnulých. Viac sa dozviete na www.omsovimilodar.sk.



» acn
zdroj foto ACN

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

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

YouTube / krtkovanie orava a liptov
Facebook / krtkovanie banik

MONITORING

0905 219 486

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

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



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

**VŠETKO
SKLADOM**



**AKCIA BRIKETY
220 € / 1000 kg**

PELETY BRIKETY

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM
DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907105 008

VÝPREDAJ

HANKOOK 185/65 R15 88T
WINTER
ICEPT RS3

49,90 €

V PNEUSERVISOCH
MIKONA
www.mikona.sk

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

ŠUVADA Výkup KOVOV
MEĎ, MOSADZ, HLIŇÍK,
NEREZ, OLOVO, ŽELEZNÝ ŠROT

0907 085 918
0908 054 958

Námestovo, POLOM 1201
janosuvada@gmail.com

TEPELNÉ ČERPADLÁ

3 x AKCIA

1. Zľava -20 % na všetky tepelné čerpadlá.
2. Grátis 5-ročná záruka a servis.
3. Štátnu dotáciu vám z ceny hneď odpočítame.

www.ime.sk 0948 106 722

IME®



VZDUCH-VODA 7 kW

Cena s dotáciou: 2 540 €

PROGRAM KINA MIER TRSTENÁ

OKTÓBER 2024

Dátum	Čas	Film	O. Deskriptory	Produkcja	Verzia	Prist.	Cena
3.10.	št 19:00	Joker: Folie a Deux	N	2D USA	ST	+15	6 €
4.10.	pi 19:00	Iný človek	N,S,	2D USA	ČT	+15	6 €
5.10.	so 16:00	Rozzum v divočine		2D USA	SD MP		6 €
5.10.	so 19:00	Nočný pokoj		2D CZE, SVK	OV	+15	6 €
6.10.	ne 16:00	Môj kamarát tučniak	S	2D BRA, USA	SD	+07	6 €
6.10.	ne 19:00	Janžurka		2D CZE, SVK	OV	+12	6 €
10.10.	št 19:00	Substancia	N, S, Z, X	2D GBR, USA, FRA	OV+T	+18	6 €
11.10.	pi 19:00	Výnimočný stav	N, V	2D CZE	OV	+12	6 €
12.10.	so 16:00	Transformers jedna	N	2D USA	SD	+07	6 €
12.10.	so 19:00	Lee: Fotografka v prvej línii	N, S, D, V	2D GBR	ČT	+15	6 €
13.10.	ne 16:00	Transformers jedna	N	3D USA	ČD	+07	7 €
13.10.	ne 19:00	Zápisník alkoholičky	N, S, Z	2D CZE	OV	+15	6 €
17.10.	št 19:00	Úsmev 2	N,S,Z	2D USA	ST	+18	6 €
18.10.	pi 19:00	My Hero Academia: You're Next		2D JAP	ČT	+12	6 €
19.10.	so 16:00	Bambi		2D FRA, GER	SD MP		6 €
19.10.	so 19:00	Keď sa svetlo zlomí		2D ISL	ČT	+15	6 €
20.10.	ne 16:00	Medvedík panda v Afrike		2D DNK, NLD, FRA, GER	SD U		6 €
20.10.	ne 19:00	Maria Montessori	S	2D FRA, ITA	ČT	+12	6 €
24.10.	št 19:00	Venom: Posledný tanec	N	3D USA	ČD	+15	7 €
25.10.	pi 19:00	Lóve 2	N,Z,V	2D SVK	OV	+18	6 €
26.10.	so 19:00	Venom: Posledný tanec	N	2D USA	ČD	+15	6 €
27.10.	ne 16:00	200% vlk	S	2D AUS, GER, SPA	SD	+07	6 €
27.10.	ne 19:00	Venom: Posledný tanec	N	3D USA	ČD	+15	7 €

ST, ČT - slovenské, české tituly, SD, ČD - slovenský, český dabing, OV - originálna verzia, U - mládeži prístupné, 2D, 3D - formát,

🚗 - násilie, 🚫 - diskriminácia, 🌿 - strach, 🚫 - závislosť, 🚫 - sex, 🚫 - vulgarizmy, 🚫 - nahota



Obec Brezovica so sídlom Osloboditeľ'ov 346/69, 028 01 Brezovica, IČO: 00314421, vyhlasuje v zmysle zákona o majetku obcí a ďalších ustanovení II. kola obchodnej verejnej súťaže na najvhodnejší návrh na uzatvorenie kúpnej zmluvy.

Predmet súťaže: odpredaj nehnuteľného majetku obce v katastrálnom území Brezovica: "Sklad lyžiarskeho náradia s garážou" s.č. 470 s príslušenstvom a pozemkami

Kúpna cena: minimálna cena 125 000 EUR

Kritérium na vyhodnotenie ponúk: najvyššia ponúknutá cena.

Termín na predkladania ponúk: do 4.11. 2024 do 15:00 hod.

Obec Brezovica si vyhradzuje právo žiadny návrh neprijat' alebo zrušiť súťaž bez udania dôvodu.

Obhliadka priestorov je možná po dohode so starostom obce Ing. Andrejom Ujmiakom (tel.: 0905 594 743)



Vyhlasenie súťaže a bližšie informácie sú zverejnené na stránke: www.brezovica.sk/zverejnovanie/uradna-tabula/

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

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

AKCIA OD 209€

NONSTOP SLUŽBA 0908 241 937
Rozvoz aj v sobotu

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



ZÁMER a PODMIENKY priameho nájmu majetku Žilinského samosprávneho kraja

Spojená škola, Hattalova 471, 027 43 Nižná, v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja, Komenského 48, 011 09 Žilina, zverejňuje zámer prenajať nehnuteľný majetok formou priameho nájmu.

Predmetom priameho nájmu je:

- nebytový priestor (miestnosť č. 106) o celkovej výmere 24,61 m², nachádzajúci sa na 1. poschodí stavby so súpisným číslom 472, ktorá je postavená na pozemku parc. KN-C č. 693/2, zapísaná na liste vlastníctva č. 982 pre katastrálne územie Nižná
- nebytový priestor (miestnosť) o celkovej výmere 71,484 m², nachádzajúci sa na 1. poschodí stavby so súpisným číslom 472, ktorá je postavená na pozemku parc. KN-C č. 693/2, zapísaná na liste vlastníctva č. 982 pre katastrálne územie Nižná
- nebytový priestor (miestnosť č. 13) o celkovej výmere 17,9 m², nachádzajúci sa na prízemí stavby so súpisným číslom 472, ktorá je postavená na pozemku parc. KN-C č. 693/2, zapísaná na liste vlastníctva č. 982 pre katastrálne územie Nižná

VIAC INFORMÁCIÍ NÁJDETE NA WWW.SSNIZNA.SK/PRENAJOM/

Je čas vysádzať cesnak

Cesnak môžeme vysádzať na hriadky na jar i na jeseň. No mesiac október je na tento účel veľmi vhodným obdobím, pretože práve z jesennej výsadby môžeme pri správnom pestovaní dosiahnuť oveľa väčšiu úrodu.

Hoci je cesnak známy najmä pre svoj intenzívny pach, treba mať na pamäti aj to, že obsahuje veľa zdraviu prospešných látok. Vedeli to už naše staré mamy a preto sa v minulosti často využíval v ľudovom liečiteľstve.

Účinky na zdravie

Cesnak obsahuje silice a éterické oleje, rovnako aj minerály ako napríklad draslík, vápnik, mangán, fosfor či zinok. Bohatý je na vitamín C a B6, obsahuje tiež vitamíny A, B1, B2, C, D a K. Cesnak sa využíva ako prírodné antibiotikum a tiež je obľúbený pre jeho veľmi silné antibakteriálne, antitumorigénne a antivírusové účinky, vďaka čomu je skvelým pomocníkom v boji s rôznymi infekciami. Rovnako znižuje vysoký krvný tlak a priaznivo vplyva na dýchacie, tráviace aj močové ústrojenstvo.

Výsadba

- Pripravte si pôdu a myslite na to, že cesnak nie je vhodné sadiť na polička po cibuľovinách a strukovinách.
- Cesnakové hlávky rozdeľte na strúčiky a na výsadbu ponechajte len zdravé plody.
- Strúčiky sadte do pôdy tenkými koncami smerom nahor do vzdialenosti približne 15 centimetrov a hĺbky asi 3 centimetre tak, aby koniec len zopár milimetrov vyčnieval.
- Pôdu následne prihrňte.
- Na poličku pravidelne odstraňujte burinu a rastlinky podľa potreby zalievajte.



» ren
zdroj foto stevepb pixabay

Instagram: lukov_kovovyroba
Facebook: Lukov kovovýroba

KOVOVÝROBA

LUKOV
KOVOVÝROBA

BRÁNY
PLOTY

ZÁBRADLIA
ZVÁRAČSKÉ PRÁCE

0902 137 487

lukov.kovovyroba@gmail.com

STREŠNÉ PLECHY

VYROBENÉ Z NAJLEPŠEJ
OCELE A HLINIKU

0904 611 460

Rôzne modely a dizajny

Meranie a cenová ponuka
do 72 hodín

NEMUSÍTE NIKAM CHODIŤ
MY PRÍDEME K VÁM

LACNE
RÝCHLE
SPOHLIHLIVE

ŠUMNÁ
STRECHA

-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

EURO - MONT

Predaj a montáž

DREVENÉ
PARKETY

Brúsenie a lakovanie
www.brusenieparkiet.com

0917 755 577

INZERCIA

0907 727 203

RAMAX
PRESTOJE NA KAMARAN

ZĽAVOVÝ
KUPÓN

ZĽAVA 10%
ZA VEŠKÝ PRÁRKY OVLADADY
Z PRAKANT-SANITY

KÚPEĽNÁ
GARBIAR

ZĽAVA 5%
NA VÝRABNÝ
AKCIOVÝ TOLAR

Pre využítie kupónu je potrebné sa bližšie informovať na telefónnom čísle 09444449307

5. október 1962

vo Veľkej Británii vyšiel prvý hit skupiny The Beatles „Love Me Do“

Výročia a udalosti

Komunikujte a buďte v kontakte s blízkymi

Povodne a psychologická pomoc pre ľudí

Nedávne povodne zasiahli na Slovensku veľa ľudí. Prírodné katastrofy, ako sú záplavy, môžu mať podľa odborníkov devastačný vplyv nielen na životné prostredie, ale aj na psychické zdravie zasiahnutých ľudí. Strata alebo zničenie domova, zranenie, odlúčenie od blízkych a neistota ohľadom budúcnosti môžu spôsobiť silný stres, úzkosť, traumy a pocity bezmocnosti. Liga za duševné zdravie preto pripravila rady, ktoré môžu pomôcť pri poskytnutí základnej psychologickéj podpory ľuďom zasiahnutým záplavami.

Akceptujte svoje pocity a dajte im priestor

Katastrofické udalosti vo všeobecnosti spôsobujú emocionálny zmätok. „Je normálne, že môžete cítiť šok, strach, zúfalstvo, zlosť alebo smútok. Nemusíte sa hanbiť za svoje pocity. Je to normálna reakcia na nenormálnu situáciu,“ hovorí odborníci z Ligy za duševné zdravie a odporúčajú:

- Skúste prijať, že v tejto situácii je prirodzené cítiť sa neisto a bezmocne.
- Dovoľte si plakať, byť smutný alebo nahnevany – tieto emócie sú normálnou reakciou na ohrozenie a stratu bezpečia.
- Rozprávajte sa o svojich pocitoch s blízkymi alebo ľuďmi v okolí, ktorí zažívajú

podobné situácie. Zdieľanie svojich skúseností môže uvoľniť emocionálny tlak.

Komunikujte a buďte v kontakte s blízkymi

„V čase katastrofy je kľúčové udržiavať spojenie s ľuďmi, ktorí vám môžu poskytnúť emocionálnu podporu. Ak je to možné, zostaňte v kontakte s rodinou a priateľmi, ktorí môžu byť mimo zasiahnutej oblasti. Pomôže vám to cítiť sa menej izolovane a bezpečnejšie, zároveň vám môžu pomôcť radou alebo materiálne,“ radia odborníci, podľa ktorých je potrebné byť tiež v kontakte s ľuďmi okolo vás, pretože aj krátke rozhovory s inými evakuovanými môžu byť dôležité pre váš psychický stav - sila komunity sa ukazuje práve v kritických chvíľach. Rovnako by ste sa nemali báť komunikovať svoje potreby. Ak sami cítite, čo by ste potrebovali pre upokojenie, nebojte sa to svojmu okoliu povedať.

Obmedzte prílišné sledovanie médií

Neustále sledovanie správ alebo sociálnych sietí môže podľa odborníkov zvyšovať stres a úzkosť. „Skúste teda sledovať správy len v pravidelných vybraných intervaloch a tiež filtrujte informácie – sústreďte sa na overené zdroje a vyhnite sa zdieľaniu neoverených alebo



Ilustračné foto.

zdroj foto Hans pixabay

poplašných správ,“ odporúčajú.

Ak je to potrebné, vyhľadajte odbornú pomoc

Katastrofy môžu vyvolať veľmi silné reakcie, ako sú pocity beznádeje, chronický stres alebo dokonca posttraumatický stresový syndróm (PTSD). Ak máte pocit, že si neviete rady so svojimi emóciami, alebo ak sa u vás prejavujú vážne príznaky, ako sú nočné mory, flashbaky alebo neustála úzkosť, je dôležité vyhľadať pomoc odborníka.

• Linky dôvery sú dostupné a ponúkajú anonymnú pomoc v čase krízy, nonstop

a bezplatne.

Linka dôvery Nezábudka 0800 800 566

Krízová linka pomoci 0800 500 333

• Psychológovia a terapeuti sú často dostupní aj v evakuačných centrách alebo formou telefonickéj a online podpory.

Pomáhajte si navzájom – v čase katastrofy môže byť veľkým zdrojom úľavy pomáhať ostatným. Aj malé činy solidarity – ako poskytnutie praktickej pomoci alebo emocionálna podpora druhým – nám môžu pomôcť cítiť sa užitoční a podporiť vaše vlastné zvládanie situácie.

» ren

KAMENÁRSTVO

TVRDOŠÍN Vojtáššáková 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

BUKOVÉ BRIKETY

AKCIA (DO KONCA SEPTEMBRA)

BUKOVÉ BRIKETY
 VYROBENÉ ZO 100%
 BUKOVÝCH PILÍN,
 BEZ KÓRY

SMREKOVÉ PELETY BIELE
 CERTIFIKÁT ENplusA1 bez kóry (0% Kóry)

BRIKETA VALEC (DUBOVÉ)

219€ tona
 259€ tona
 219€ tona

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 AŽ 13M ZDARMA (od 2 pallet)

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

ELEKTRO SAHUL

info@elektrosahul.eu, 0917 077 087




LOKCA - oproti autobus. nástupištu, tel: 043/4510 134
ZÁKAMENNÉ tel: 043/ 5592 727

TV 32LE10K
179 €
 Android 11, smart, 81 cm,
 DVB-T,T2,S/S2,C,wifi,netflix,satelit

VIVAX DD-207WH
 Kombinovaná chladnička
 chladničky: 163 l
 mrazničky: 41 l
 výška: 143cm
239 €
 5-ročná záruka

TV 43UHD10K
279 €

CFR-245H
 Mraznička
 Objem: 245 L
289 €
 5-ročná záruka

MWO-2077
 Mikrovlnka, objem: 20 l
 700 W
64,90 €

TTR-93
 Chladnička
 chladnička: 84l
 výparník: 14l
169 €
 5-ročná záruka

DOMÁCNOSŤ
 lopaty
 zhrňáče
 boby
 sánky
 klzákы
 hokejky

PAPIERNÍCTVO
 kancelárske potreby
 školské potreby
 písacie potreby
 hračky

KUCHYNSKÉ POTREBY
 obedové súpravy
 prád./smetné koše
 príbory
 hrnce
 mlynčeky
 obedáre

DROGÉRIA
 čistiace prostriedky
 hygien. prostriedky
 parfémy
 kozmetika
 darčkové kazety
 vianočné balíčky

Prenajmeme
4 izbový byt v Zákamennom
1 izbový byt v Lokci
 - prenájom kancelárskych
 a obchodných priestorov
84m² a 37m²

Akcia platí do vypredania zásob

www.elektrosahul.eu

Pripravme si doma tekvicové semiačka

Dozrievanie tekvic v našich záhradách je už v plnom prúde. Zužitkovať z nich však môžeme nielen dužinu, ale aj semiačka. Sú veľmi chutné a prospešné i pre naše zdravie. Pripravíme si ich veľmi jednoducho aj doma a do práce môžeme zapojiť celú rodinu.

Tekvicové semiačka sú plné výživných látok, potrebných pre správne fungovanie nášho organizmu. Obsahujú minerály, nenasýtené mastné kyseliny, omega 3, omega 6 a omega 9, a tiež rôzne proteíny, karotény a množstvo vitamínov A, C, B1, B2, B3, B17 a vitamín E. Tiež sa v nich nachádza selén, vápnik, sodík, horčík, meď, železo, mangán a zinok. Bohaté sú na bielkoviny aj vlákninu.

Použitie

Tekvicové semiačka by sme mali konzumovať v surovom stave a nesolené. Vtedy sa stanú zdravou maškrtou. Pridávať ich môžeme ako posýpku do krémových polievok či zeleninových šalátov. Dokonca sa z nich dá vyrobiť aj pesto.



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

Domáca príprava tekvicových semiačok

Tekvicu prekróte na dve časti a postupne z nej lyžicou vyberte mäkký obsah, teda dužinu aj semiačka.

Vybraté semiačka - jadierka dôkladne očistite od všetkých vláknien, pomývajte ich a vysušte. Potom ich rozložte na plech.

Jadierka sušte v rúre pri teplote 120 až 130 °C po dobu približne 90 minút, pozor dvierka rúry ponechajte mierne pootvorené. Jadierka na plechu počas sušenia priebežne premiešavajte. Dĺžka pečenia závisí od konkrétnej rúry aj veľkosti jadierok, preto ich pravidelne kontrolujte, aby vám nezhoreli.

Náš tip

Pesto z tekvicových semiačok

Suroviny: 60 g lúpané tekvicové semiačka, 4-5 PL tekvicový olej, hrst bazalky, 2 strúčiky cesnaku, soľ podľa chuti

Postup: Do misky vložíme všetky suroviny okrem oleja. Všetko mixujeme ponorným mixérom, pričom postupne po troškách prilievame olivový olej. Pesto môžeme použiť na ochutenie cestovín, prípadne ako nátierku na chlieb opečený na suchej panvici.

» ren

Výborná je pečená, ale aj v polievke, koláči či hummuse Doprajme si chutné tekvicové hodovanie

Sezóna tekvic je tu. Veľké, malé, gulaťé či oválne, oranžové, žlté i zelené, nespočetné množstvo druhov čaká na to, kým ich spracujeme. Sú výbornou pochúťkou, ale tiež zdrojom mnohých zdraviu prospešných látok. Vychutnajte si túto skvelú zeleninu či už pečenú, ale aj v krémovej polievke, koláči či netradičnom hummuse.

V tekvici nájdeme podľa odborných štúdií vitamíny A, B, C, E, K, ďalej kyselinu listovú, pantoténovú, betakarotén, ale tiež minerálne látky ako sú železo, horčík, vápnik, draslík, meď a zinok. Táto chutná zelenina podporuje trávenie, pomáha odbúravať tuky, prospieva pokožke a posilňuje imunitu.

Tekvicový koláč

Suroviny na cesto: 200 g hladkej múky, 1 PL cukru, 125 g masla, štipku soli

Suroviny na náplň: 800 g tekvice, 4 ks vajec, 2 PL kyslej smotany, 5 PL cukrového sirupu, 2 KL citrónovej kôry, štipku mletej škorice.

Postup: Rúru si predhrejeme na 200°C. Tekvicu ošúpeme, rozkrojíme napolovicu, zbavíme jadierok a nakrájame na menšie kúsky. Pokladíme ju na plech a pečieme vo vyhriatej rúre približne 40 minút. Zatiaľ si v miske zmiešame múku, cukor, maslo, soľ a 1 lyžicu studenej vody. Vypracujeme hladké cesto, ktoré zabalíme do fólie a vložíme na pol hodinu do chladničky. Cesto vyberieme a medzi dvoma vrstvami kuchynskej fólie rozvalkáme na okrúhlu placku. Vystelieme ňou formu, pričom by mali okraje trochu prečnievať. Cesto vložíme naspäť do chladničky na ďalšiu pol hodinu. Medzitým vyberieme upečenú tekvicu a necháme ju trochu vychladnúť. Lyžicou vydlabeme približne 500 g dužiny, popučíme ju vidličkou na jemnú hmotu. Pridáme vajčka, kyslú smotanu, cukrový sirup, citrónovú kôru, škoricu, a zmes poriadne premiešame. Formu



Tekvicový koláč.

zdroj foto ArtsandExpressions pixabay

vyberieme z chladničky, rozotrieme na ňu pripravenú plnku a pečieme pri teplote 200°C približne 40 minút. Plnka by mala stuhnúť a trochu zhnednúť. Koláč necháme vychladnúť a podávame ho podľa chuti ozdobený kopčekom vanilkového krému, šľahačky, kyslej smotany alebo vanilkovej zmrzliny.

Krémová polievka s tekvicovými semiačkami

Suroviny: 1 menšiu tekvicu, 1 cibuľu, 4 mrkvy, 3 menšie zemiaky, olej, soľ, vodu

Postup: Tekvicu mrkvu, zemiaky a cibuľu očistite, tekvicu zbavte jadierok a všetku zeleninu pokrájajte na kúsky. Vo väčšom hrnci rozohrejte olej, pridajte na kúsky pokrájanú cibuľu, po chvíli pridajte tekvicu, mrkvu aj zemiaky. Všetko spolu niekoľko minút restujte. Následne podlejte podľa potreby vodou, pridajte soľ a na miernom ohni duste, kým zelenina nezmäkne. Následne polievku v hrnci rozmixujeme



Tekvicová polievka.

zdroj foto RitaE pixabay

ponorným mixérom na krém. Polievku môžete na tanieri ozdobiť kopčekom bieleho jogurtu alebo kyslej smotany, tekvicovými semiačkami a tekvicovým olejom. Podávajte s celozrnným chlebom alebo pečivom.

Hummus z tekvice hokkaido

Suroviny: 1 menšiu tekvicu hokkaido, 4 PL citrónovej šťavy, 1 až 2 strúčiky cesnaku, soľ a čili korenie podľa chuti, olivový olej, sezamové semiačka, petržlenovú vňať

Postup: Tekvicu dôkladne umyte, zbavte jadierok, nakrájajte na kocky, poukladajte na plech vystlaný papierom na pečenie, pokvapkajte olivovým olejom a pečte v rúre vyhriatej na 200°C Celzia asi 20 až 25 minút.

Upečenú tekvicu nechajte vychladnúť, potom ju preložte do mixéra, pridajte soľ, čili korenie, citrónovú šťavu a očistený cesnak a všetko spolu do hladka zmixujte.

Hummus preložte do misky, posypte sezamovými semiačkami a nasekanou petržlenovou vňaťou. Podávať môžete s arabským alebo celozrnným chlebom.

Pečená tekvica hokkaido

Suroviny: 1 tekvicu hokkaido, olivový olej, cesnak (podľa chuti), soľ, tymián

Postup: Pripravte si cesnakový olej. Do misky nalejte olivový olej. Cesnak očistite, jednotlivé strúčiky roztlacte a následne pridajte do misky k olivovému oleju. Pridajte soľ a tymián. Premiešajte.

Tekvicu dôkladne umyjete, zbavte jadierok, nakrájajte na mesiačky, poukladajte na plech vystlaný papierom na pečenie, potrite cesnakovým olejom a pečte v rúre vyhriatej na 200°C Celzia asi 20 až 25 minút. Podávať môžete ako prílohu k mäsu aj rybám.

» ren

MAĽUJEME
strechy a brizolity
MONTUJEME
lapače snehu
a renovujeme rýny

PODĽA POTREBY POSKYTNEME PODKLADY PRE POISŤOVNE

0904 112 402



MOŽNOSŤ DOPRAVY
Sušené drevo
za príplatok.

PALIVOVÉ DREVO

33cm, 25cm alebo 50cm štiepané klátiky

AKCIA

SMREK
49€
prms (sypané)

BUK
69€
prms (sypané)



Objednajte už aj na www.drevotvrdosin.sk

0909 216 888

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
VÝROBA
KONTROLA
REVÍZIA
KONZULTÁCIA
MERANIE SPALÍN
STAVBA A MONTÁŽ

www.kominykabac.sk

www.kominy-kabac.sk

**KOMÍNY
KABÁČ**



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

MUROVANÉ KOMÍNY S NEREZOVOU VLOŽKOU

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

SPOĽAHLIVO
A HLAVNE
KOREKTNÉ



PARTIA ŠIKOVNÝCH ORAVCOV

SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV
A PRERÁBKY BYTOVÝCH JADIER

0918 086 431

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE
od 15€/bm

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

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

• PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASŤÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

4. októbra 1865

Výročia a udalosti

Vo Viedni začala premávať prvá konská električka

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.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**



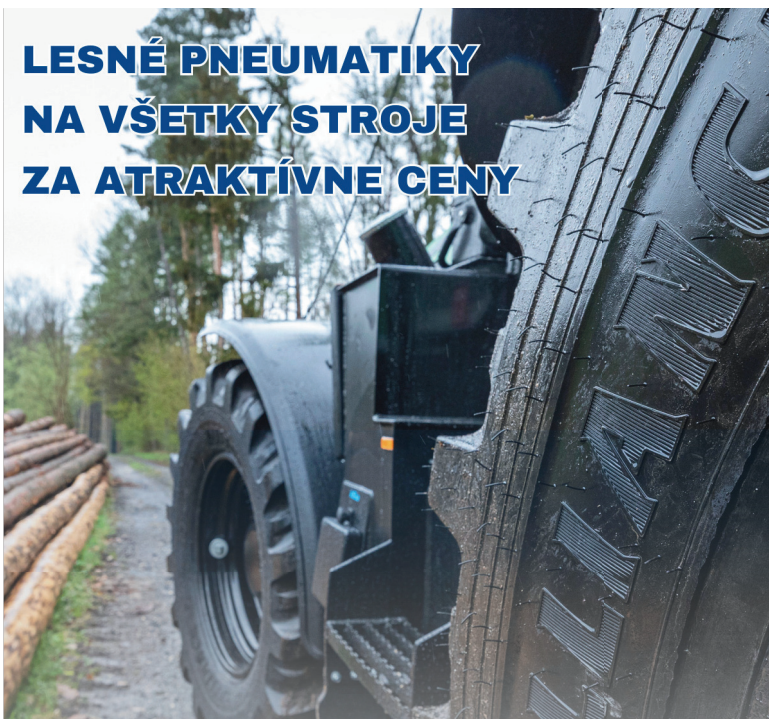
DOPRAVA
A ZAMERANIE
ZDARMA

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

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

e-mail: kamenarstvokamkostav@gmail.com

LESNÉ PNEUMATIKY
NA VŠETKY STROJE
ZA ATRAKTÍVNE CENY



**VOLAJTE
0911 403 927**

Bohnenkamp
Moving Professionals

ALLIANCE

ESCAPE PLAN ORAVA a LIPTOV

NÁMESTOVO

RODINNÉ
TAJOMSTVO

NÁMESTOVO



ČARODEJNICE

NÁMESTOVO

PRAGUE MISSION:
IMPOSSIBLE

NÁMESTOVO



DEŇ PO...SPRÁVA

JEDINEČNÁ
ZÁBAVA PRE
VŠETKÝCH...

www.escapeplan.sk 0915 040 555

OR.JASENICA

ZBOJNÍCKY
KAPITÁN

OR.JASENICA



THE CAVE

OR.JASENICA



THE SAFE

D.KUBÍN

ŠKOLA ČAROV
a MÁGIE

D.KUBÍN

OPERÁCIA
NIGHTHAWK

D.KUBÍN



DVE SESTRY

www.zbojnickakoliba.eu 0948 151 851

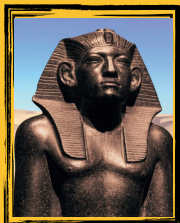
www.centrumbrezovec.sk +421 43 221 13 41

RUŽOMBEROK

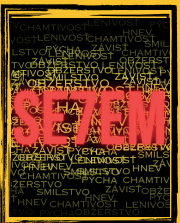


THE HOUSE

RUŽOMBEROK

KLIATBA
FARAONA

RUŽOMBEROK



SEDEM

NÁMESTOVO
(OPROTÍ KINDERLANDU)



GTA

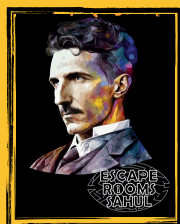


ZOZNAM

www.escaperuzomberok.sk 0918 233 818

www.revoltescapeplan.sk
0948 701 191

LOKCA

TESLA
PROJECT

LOKCA

MEMENTO
MORI

TRSTENÁ



PRISON BREAK

HRA,
KTOREJ SI SÁM
SÚČASŤOU...

www.escaperoomssahul.sk
0948 196 262

www.escaperoomtrstena.sk
0911 329 475



ZÁRUKA
5
ROKOV
★★★★

PROFESIONÁLNE
ŠTVORKOLKY | UTV | SSV

DS AUTO
MOTO

NÁMESTOVO

MIESTNEHO PRIEMYSLU 1248

WWW.DSMOTO.SK

SEGWAY TGB LINHAI

PREDAJ, PORADENSTVO A SERVIS BICYKLOV, ŠPORTOVÉHO PRÍSLUŠENSTVA A OBLEČENIA

BICYKLE
X
SPORT



ZNAČKOVÉ
EXKLUZÍVNE
bicykle pre
náročných

ZĽAVA DO -50%
NA STARŠIE
MODELY

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
GERMAN BICYCLE TECHNOLOGY

CRUSSI

LAPIERRE

CUBE

NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA 

NEBEZPEČNÉHO ODPADU A AZBESTOVÝCH STRIECH

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

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**

Prijmeme **VODIČOV** na **AUTOBUSY** sk. D

Bližšie info.: **0905 449 843**



Stavebná firma hľadá partie na zateplenie BD.

0901 791 791
Liptovský Mikuláš

Cena dohodou

Hľadáme **ŠOFÉROV NA KAMIÓNY** s hydraulickou rukou

Ponúkame: nadštandardné platové ohodnotenie, platené sviatky a voľné vikendy

t: 0910 466 433 **office@vkbreal.sk**

3. októbra 1789 **Výročia a udalosti**
George Washington vyhlásil prvý **Deň vd'aky**vdzania

INZERCIA
0905 400 035

ROST s.r.o. **Firma ROST, s.r.o. Považská Bystrica**

HĽADÁ VODIČOV NÁKLADNEJ KAMIÓNOVEJ DOPRAVY

- Preprava sypkých materiálov vyklápacími návěsmi 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

Prijmeme na prácu v Rakúsku

Druh práce: montáž drevených fasád

dlhodobá práca pre živnostníkov aj celé partie 4-5 členné

Požiadavky: vlastné pracovné náradie, prac. čas 60 hod. týždenne (pondelok – sobota)

Ponúkame: • turnusová práca (plánovanie turnusov po dohode)
• zabezpečené ubytovanie
• nástup po dohode

Zmluva sa uzatvára priamo s rakúskou firmou.

Bližšie info: **0905 540 098** Platové podmienky 22,- €/hod.

čujte.sk **Objavme krásy prírody v Nízkych Tatrách**

www.cujte.sk



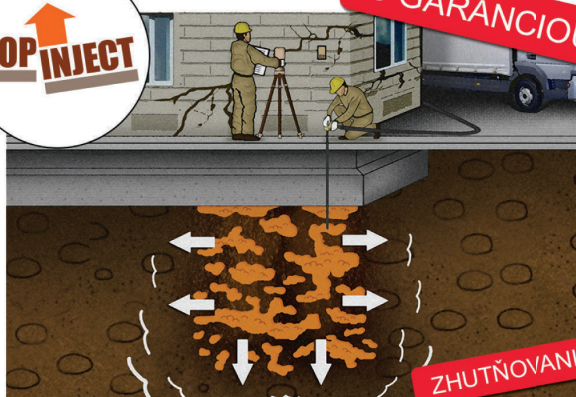
S	8								
U	7		4			6		5	
D				2				8	3
O			8					4	9
K		5	7			2			
U	4			7		8	9		
			3			6			

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

S	6	7		4	8				3
U			2					1	
D					1				1
O	3	4		8			2		
K					2			5	4
U				6			7	1	
			4		3		8		5
	3					7		4	

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



S GARANCIOU

ZHUTŇOVANIE

ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM

EKOLOGICKÉ

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

ČISTENIE FASÁD

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Zdravie z Oravskej horárne



Pobyty so štátnou účelovou dotáciou
1 nepracujúci dôchodca aj v roku 2024

Dovolenkujte iba za 230 EUR

1 dôchodca/6 dní/5 nocí

VOĽNÉ TERMÍNY: 14. 10 – 19. 10. • 21. 10 – 26. 10.,
28. 10 – 2. 11. • 4. 11 – 9. 11. • 11. 11 – 16. 11. • 18. 11. – 23. 11. 2024.

Cena zahŕňa:

> 5 x ubytovanie, 5 x plnú penziu,
> 1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy

Bonus:

1 x folklórne vystúpenie, bezplatné WIFI,
vstup do herní, parkovanie v areáli, požičanie bicyklov
a darček Oravskej horárne na pamiatku

Penzión *** Oravská horárne, Oravský Podzámok č. 396, lokalita Hruštín Zábava
Informácie nájdete na www.oravskahoraren.sk • Rezervácie: **0918 591 942**, info@oravskahoraren.sk

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE



Hliník

Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!

ZOSTÁVA MENEJ AKO **100** DNÍ DO VIANOČ

0919 383 881 • www.MONTTER.sk

Montujeme
po celom Slovensku

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

POKRÝVAČ- TESÁR



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

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁČ

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk



DOM
KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

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

98-005



NORWIT

**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

98-008

Stannah

**Darček v
hodnote až
do 100,- €***

Ponuka



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



*Kampaň platí pre každú objednávku do 31.10.24, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

91-0001

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

46-0009

POKRÝVAČ- TESÁR



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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

91-0150

Vypestujte si to svoje domáce! :)



SKLENÍKOVO

Jesenný výpredaj!

- Skleníky %
- Sudy na vodu %
- Kompostéry %
- Krycie plachty %
- Udiarne %

Môžete nám aj zavolať!

0915 516 672

www.sklenikovo.sk

Navštívte náš e-shop!

24-0245