

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

NOVÁ PREDAJŇA DVERÍ pre Vaš domok
E-GEO
 • INTERIÉROVÉ DVERE
 • VCHODOVÉ DVERE
 • KLUČKY
 • PODLAHY
 0948 488 410 www.egeo.sk
 UL. Hviezdoslavová 45/24, NÁMESTOVO (budova Ornest)

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

DOMÁCE OŠÍPANÉ
 UŽ V POLOVIČKÁCH
S DOVOZOM V CENE
 Volajte **0908 131 199**

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

PROFI PROFIL
www.profiprofil.sk
 info@profiprofil.sk
 0944 037 371
 OKNÁ • DVERE • ŽALÚZIE • PLISÉ
 ROLETY • SIETKY • PARAPETY

Predaj brikiet 170€/tona
Smrekové brikety (25kg/ vrece)
možnosť dovozu 0905 640 839

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY
 ZATEPLOVANIE RD FASÁD
MONTÁŽ SADROKARTÓNU
0904 845 444

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

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

Píla Vasil'ov s.r.o. Pelety A1 certifikované **VŠETKO SKLADOM**
PELETY BRIKETY
AKCIA BRIKETY 220 € /1000 kg
 ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU www.pilavasilov.sk
 Kontakt **0907105 008**

UHOĽNÉ SKLADY MATIS s.r.o.
PREDAJ UHLIA:
 • HNEDÉ UHLIE • PELETY 235€/TONA
 • ČIERNE UHLIE • PALIVOVÉ DREVO
 • UHOĽNÉ BRIKETY • DREVENÉ BRIKETY
 • EKO - HRÁŠOK
0905 281 702
043 558 17 13
NÁMESTOVO
 Kliňanská cesta
uholneskladymatis.com

VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV
 15-bodové bezpečnostné zamykanie
 zvukovotesniaca a tepelná izolácia
 oceľová zosilnená konštrukcia
 cena od **409 €** + montáž
 záručný a pozáručný servis
DOPRAVA ZDARMA
0917 678 746
www.vchodove-dvere.sk

VÝKUP KOVOV
 Info: **0949 444 151**
VÝKUPŇA NA KOLESÁCH PRÍDEME PRIAMO K VÁM
 ŽELEZNÝ ŠROT HRUBÝ **160 €/t**
 PLECH **140 €/t**
 • železný šrot presné vázenie
 • farebné kovy
 • autobaterie
 doprava v rámci Oravy zdarma • ceny platné podľa aktuálneho cenníka
 presné vázenie na nápravových certifikovaných váhach
 pri nákladke k dispozícii hydraulická ruka
 vyplácanie šrotu v hotovosti
 prídeme aj po menšie množstvá



BLACK WEEK V LIDL

VIAC AKO
750 PRODUKTOV
SO ZĽAVAMI AŽ DO

70%

OD PONDELKA 25. 11. DO NEDELE 1. 12.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

1+1 **ZADARMO**
3.99**
2.00* (1 kg = 250)
Bravčové párky
750 g

*Cena v balení 1 kg = 2,67 €
**Cena v balení 1 kg = 2,67 €
Cena za 1 kg = 2,67 €



44% ZĽAVA
4.49
2.49
Pomaranče
1 kg balenie



1 kg iba
1.25

49% ZĽAVA
2.97*
1.49
Gulatozrná ryža
1 kg
lúpaná



59% ZĽAVA
2.46
0.99 (1 kg = 1.96)
Paradajky slivkové
100 g balenie



Lidl
STANOK
KURKY ČERSTVE

47% ZĽAVA
1.89*
0.99 (1 l = 0.99)
Sprite/Coca-Cola
Zero/Fanta/
Coca-Cola
2 l
*záloh za obal 0,15 €



23% ZĽAVA
5.10
3.89
Mleté bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
z plečky
30 % tuku



44% ZĽAVA
7.49*
4.19 (1 l = 5.99)
Hubert de Luxe
0,75 l
doux/rosé



24% ZĽAVA
6.65
4.99
Kuracie prsné
rezne XXL
cena za 1 kg



*Odporičaná bežná maloobchodná predajná cena výrobku.

Ponuka tovaru platí od 25. 11. do 1. 12. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch posádkového tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

**PRIJÍMAME
NOVÝCH
PACIENTOV**



Ora Via
ZUBNÁ KLINIKA



**POHOTOVOSTNÉ
OŠETRENIE**



OŠETRENIE DETÍ

www.oravia.sk

+421 908 713 061

Hviezdoslavovo nám. 21, Námestovo

56_0181_35



**UHLIE NA
KÚRENIE**



EKOHRÁŠOK

GOLD[®]

VRECOVÉ UHLIE

**25
KG**

**350€
/ TONA**



0903 220 398

VÝHREVNOSŤ

ZRNITOSŤ 5-25 mm

27-29 MJkg

POPOL

3-5%

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 30, týždeň 47/2024.

Redakcia: Trojičné námestie 191
TVRDOŠÍN

oravsko@regionpress.sk
spravodajstvodk@regionpress.sk

INZERCIA

Jessika Kontrová **0907 727 203**
Ing. Vanesa Pošteková **0905 400 035**

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (34.980 domácností)

Každý týždeň:

Dolný Kubín (+ prímestské časti),
Tvrdošín, Námestovo, Nižná, Trste-
ná, Zábjedovo, Brezovica, Čimhová,
Liesek, Štefanov, Vavrečka, Ťapešovo,
Lokca, Vasíľov, Babin, Hruštín, Pod-
biel, Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlebnice,
Sedliacka Dubová, Homá Lehota,
Oravský Podzámk, Medzibródie
nad Oravou, Bziny, Veličná, Revišné,
Oravská Poruba, Párnica, Istebné,
Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Ze-
mianska Dedina

+ v párom týždni navyše:

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

+ v nepárom týždni navyše:

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

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

Prošba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, 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-SALIANSKO	
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	PIEŠTANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TREŇČIANSKO-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	LUČEŇECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽILINSKO-ZC-BS	
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	

Ako si vybrať povolanie?

Žiaci končiaci základnú školu sa práve v týchto dňoch rozhodujú o svojom budúcom povolani, čo je veľmi dôležitá a náročná úloha. Pomocnú ruku v podobe mnohých rád im podávajú aj odborníci z Centra poradenstva a prevencie v Čadci, pričom mladým ľuďom odporúčajú:

„Pri výbere povolania si polož nasledujúcu otázku:“

Aké mám schopnosti a predpoklady?

Schopnosti sú jedným z najdôležitejších kritérií, ktoré musíš vziať do úvahy pri výbere svojho budúceho povolania. Pri rozhodovaní by si mal začať otázkou, akú úroveň kvalifikácie by si chcel dosiahnuť. Pamätaj však na to, že, čím kvalifikovanejšie povolanie si vyberieš, tým náročnejšie a dlhšie štúdium musíš absolvovať. Vodítkom môže byť tvoj školský prospech. Ten môže byť jedným z ukazovateľov tvojej dlhodobej výkonnosti.

Každý človek sa líši nielen svojimi vlastnosťami ale aj schopnosťami. Každý je šikovný v niečom inom. Dano má veľmi dobré manuálne zručnosti, Katka je zase veľmi výrečná a má dar presvedčovať iných. Podobné je to aj pri povolaniach. Každé si vyžaduje iné schopnosti a predpoklady. Jedno povolanie vyžaduje presnosť a vnímanie detailov, iné zase schopnosť komunikovať s ľuďmi. A to je dobre. Teraz už len treba prísť na to, ktoré bude najlepšie zodpovedať tvojim danostiam a predpokladom. Lebo len tak budeš môcť

byť úspešný a spokojný vo svojom budúcom povolaní.

Pracovné predpoklady: sústredenosť, tvorivosť, schopnosť organizovať si prácu, schopnosť učiť sa, samostatnosť, vytrvalosť, precíznosť, špeciálne schopnosti

Osobnostné predpoklady: schopnosť zaobchádzať s ľuďmi, (pedagogickí, sociálni a zdravotní pracovníci...), schopnosť empatie, vcítania sa do pocitov iných ľudí (psychológ, psychiater,...), schopnosť komunikovať a riešiť problémy (advokát, učiteľ, ...), schopnosť pracovať v tíme (režisér, architekt, ...), kultivovaný prejav a vystupovanie (moderátor, predajca,...), schopnosť zaistiť si autoritu a rešpekt (učiteľ, policajť), trepezlivosť (opatrovateľ, vychovávateľ,...), spoľahlivosť (sekretárka, účtovníčka, ...), taktnosť a ohľaduplnosť (zdravotná sestra, sociálny pracovník,...), psychická odolnosť (záchrannár, požiarny technik).

Pri rozhodovaní môžeš požiadať o pomoc výchovného poradcu na vašej škole, je to učiteľ, ktorý má na starosti profesionálnu orientáciu žiakov a tiež sa porozprávaš s rodičmi, majú oveľa viacej životných skúseností ako ty, poznajú ťa od malička a určite im záleží na tom, aby si bol v živote šťastný.

Zdroj informácií: Centrum poradenstva a prevencie v Čadci / camip.sk
» ren

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY
0948 300 988

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

FÚKANÉ IZOLÁCIE
STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY
Tel: 0951 387 690

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

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY
komín s.r.o.
FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
0948 267 814
kominsro@kominsro.sk
kominsro.sk
Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

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
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

KAMKO STAV
KAMENÁRSKE SLUŽBY S TRADÍCIOU
NÁMESTOVO • TVRDOŠÍN • DOLNÝ KUBÍN
www.kamkostav.sk
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI SÚ ZÁRUKOU KVALITY A VAŠEJ SPOKOJNOSTI
OBJEDNÁVKY NA ROK 2025 ZA STARÉ CENY
5 ROKOV ZÁRUKA
STÁLE NAJLACNEJŠÍ
Výroba aj **A-TYPOV**, podľa vašich predstáv
tel.: 0903 272 952, 0904 916 896
e-mail: kamenarstvakamkostav@gmail.com

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Výkup mot. vozidiel, všetky značky, nepojazd., staré, havarované.
T.č.: 0905 505 129

»Kúpim murovanú garáž.
T.č.: 0905 505 129

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

»Predám vchodové plastové dvere 2ks, nové, lacno. 0908200742

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

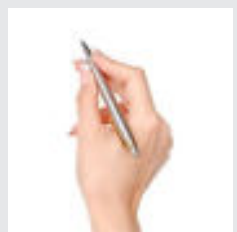
»Predám akvárium D - 80 cm, S - 30 cm, V - 35cm. S prislusenstvom. T.c.0904598612

14 RÔZNE / iné

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

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA



Chcete si podať inzerát?

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

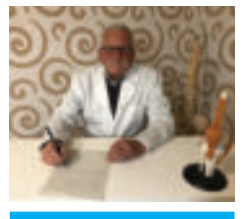
Príklad:
RP XOR 12 Predám kočík,
0987 654 321.

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

Protónová terapia v uzavretom nukleárnom systéme dáva nádej aj pacientom, ktorí boli doteraz odkázaní iba na operáciu!



O bližšie informácie sme požiadali primára z Centra liečby kĺbov MUDr. Vladimíra Hudeca.

V našom liečebnom centre sme odbornej lekárskej verejnosti predstavili technológiu protónovej liečby v uzavretom nukleárnom systéme, ktorá je zameraná na liečbu ochorení kĺbov, kostí a chrbtice. Počas doteraz najrozsiahlšieho medzinárodného lekárskeho výskumu v oblasti regeneračnej medicíny boli totiž vyšpecifikované najúčinnnejšie elektromagnetické polia, ktoré najviac ovplyvňujú regeneráciu poškodených buniek a tkanív. Práve uzavretý nukleárny aplikačný systém umožňuje najnovšie medicínske poznatky skĺbiť a účinne aplikovať na ľudské kĺby či chrbticu. V tomto liečebnom systéme je totiž možné dosiahnuť spolupôsobenie viacerých špecifických elektromagnetických polí na dosiahnutie maximálneho regeneračného účinku na bunky kĺbových a kostných štruktúr.

Čoto znamená v praxi?

Znamená to, že liečba nukleárnou magnetickou rezonanciou sa opäť posunula na kvalitatívne vyššiu úroveň. Technológia uzavretého nukleárneho systému otvorila nové možnosti liečby a dokážeme pomôcť pacientom aj s diagnózami či ochoreniami, pri ktorých to doteraz nebolo možné.

Aké sú efekty liečby?

Regeneračný účinok protónovej terapie na bunky a tkanivá je naozaj výnimočný. Svedčia o tom početné výsledky lekárskeho štúdií z celého sveta, ale najmä reakcie pacientov na liečbu. Účinok sa prejavuje v každej jednej bunke liečenej časti tela a výsledkom je napríklad zväčšenie objemu chrupavkovej vrstvy v kĺboch pri liečbe artrózy, či zvýšenie hustoty kostnej hmoty pri liečbe osteoporózy. Protónovú terapiu môžeme teraz oprávnené nazývať regeneračnou medicínou budúcnosti, pretože sa priamo zameriava na odstránenie príčiny ochorenia a nie iba na potlačenie bolesti. Napríklad pri liečbe primárnej osteoporózy sa dosahuje až 95% - ná účinnosť liečby. Dokážeme nielen spomaliť odbúvanie kostnej hmoty, ale aj naštartovať anabolizmus, teda zjednodušene povedané budovanie kostí.

Ako prebieha terapia?

Pacient sa uloží na lôžko a kľudne si môže napríklad zdieľnuť. Celý systém je totiž riadený počítačom, ktorý optimalizuje priebeh terapie

podľa diagnózy pacienta za účelom maximalizácie regeneračného účinku na poškodené bunky a tkanivá.

Žiadne negatívne vedľajšie účinky?

Terapia je vhodná pre všetkých od veku 15 rokov a o jej vhodnosti pre pacienta rozhodne po vyšetrení lekár, ktorý následne terapiu nastaví podľa konkrétnej diagnózy.

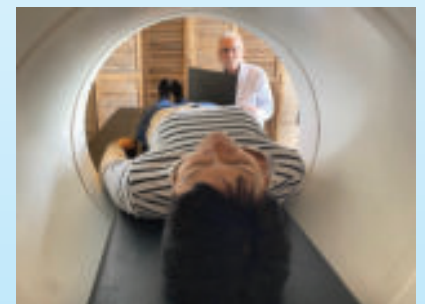
Podľa MUDr. Hudeca je terapia bezpečná a účinná. „Chodia k nám aj pacienti, ktorí už vyskúšali všetky dostupné neinvazívne možnosti liečby kĺbov. Avšak nikdy som u pacientov nevidel tak evidentné zlepšenie klinického stavu, ako po absolvovaní protónovej terapie. Liečba je bezbolestná a nemá žiadne vedľajšie nežiaduce účinky. Nehrozí žiadne riziko infekcie, krvácania či zrástov,“ zdôrazňuje primár.

Výhodou je, že pacient nemusí prerušiť svoje pracovné či pohybové aktivity. Ustúpenie bolesti a zlepšenie pohyblivosti kĺbu často nastupuje už počas terapie. V súčasnosti je to celosvetovo najúčinnjšia neinvazívna terapia na ošetrovanie kĺbových a kostných ochorení,“ zdôrazňuje MUDr. Hudec.

Kde vám uľavia od bolesti?

Na Slovensku je protónová terapia poskytovaná v Sun Medical centre nukleárnej regeneračnej medicíny v Leviciach. Keďže spolupracujeme aj s Národným ústavom reumatických chorôb i s viacerými liečebnými kúpeľmi, otvorili sme pobočku aj priamo v Piešťanoch.

Pacientom vychádzame v ústrety poskytovaním terapie aj vo večerných hodinách a taktiež počas víkendových dní. Je to dôležité z toho hľadiska, že terapia musí byť poskytnutá intenzívnou formou niekoľko dní po sebe bez prestávky, inak stráca účinnosť - doplnia doktor Hudec.



Kontakt na centrum:

Ak máte záujem o protónovú terapiu kĺbov, kostí či chrbtice, stačí zavolať na číslo 0949 67 77 99 a dohodnúť si termín vstupnej lekárskej konzultácie. Odborní lekári posúdia váš zdravotný stav a odporučia najvhodnejší spôsob terapie. Sun Medical centrum, A.Kmeťa 39, Levice, www.medtec.sk
Liečbu je možné absolvovať aj v našich pobočkách v Trebišove (tel. 0915 333 561) a Piešťanoch (tel. 0940 000 488).

Sun Medical centrum,
A.Kmeťa 39, Levice

www.medtec.sk
tel. 0949 67 77 99

BIOFARMA ORAVSKÝ DVOR PONÚKA
NA PREDAJ POCTIVÉ, FARMÁRSKE HUSOKAČKY,
MORKY A KURČATÁ | Objednávky na tel. číslo:
0918 885 356

Viac info na fb Oravský dvor

MORKA
 Priemerná váha: od 10 kg
 Cena: 6 €/kg

KURČA
 Priemerná váha: od 3 kg
 Cena: 3,20 €/kg

Odber: v areáli poľnohospodárskeho družstva v Čimhovej

Dulux PROFESSIONAL

WEATHERSHIELD
HLADENÁ OMIETKA 1,5 MM
 Hladená sklikaňová ometka s obsahom sklenených vlákien, vysoká poropriepustná, UV odolná, vysoká životnosť. Možné namiešať do rôznych odtieňov.

TÓNOVANIE OMIETKY ZADARMO

tel. Z. 0948524035

MážeTo

BUKOVÉ brikety

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

• nízka popolnatosť
 • nedechtujú
 • pre všetky typy pecok, sporákov a krbov

AKCIA 225€
 cena aj s dovozom

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

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

NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
 Rozvoz aj v sobotu

BIOMEGA SK

• Demolácia budov
 • Odvoz a spracovanie stavebného odpadu

BioMega SK s.r.o.
0918 411 176

biomegask@gmail.com

HYDRO-INSTAL GROUP
 Technická realizácia a servis

AKCIA

Zavolaj a dohodni DOVOZ ZDARMA

Ekohrášok PREMIUM
 balený poľský (Čierny)

A1 pelety PLATINUM
 dostupné skladom (Svetlé)

AKCIA 350€
 1 tona s dovozom

AKCIA 240€
 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

Kompletne instalacie pre Váš domov!

• VODOINSTALÁCIA A ODAPDY
 • PODLAHOVE KURENIE
 • ELEKTROINSTALÁCIA
 • TEPELNE ČERPAČKA A INE OBNOVITELNE ZDROJE

0940 993 093
 dopyt@renovainstall.eu

RENOVA INSTALL .EU
 kúrenie na celý život...

ZATEPĽOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV

• opíľovanie konárov
• redukcia stromov

www.altitudo.sk 0917 578 839

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Obhliadka zdarma, dohoda istá
- frézujeme po celý rok
- montáž trojvrstvových fasádnych komínov

Zľava na materiál 40%

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

Výrobca peliet PILSKA s.r.o. ponúka na predaj 1050 kg/paleta

SMREKOVÉ PELETY cena 220 € MOŽNÝ DOVOZ

FÚKANÉ PELETKY CISTERNA cena 210 € AJ S DOPRAVOU

0917 750 267

TEPELNÉ ČERPADLÁ

odborná montáž • garantovaný servis

2 x AKCIA

1. Zadarmo 5-ročná záruka a servis.
2. Štátnu dotáciu vám z ceny hneď odpočítame.

www.ime.sk 0948 106 722

IME®

VZDUCH-VODA 7 KW

Cena s dotáciou: 3 840 €

R290

Kamenárstvo B+B
Vojtech Botoš

AKCIOVÉ CENY PLATIA DO VYPREDANIA ZÁSOB

0905 296 197 • kamenarstvobotos@gmail.com
Dolná Kružná 7, Vrútky
www.kamenarstvobplusb.sk

NID Drogéria

-20%

NA VŠETOK SORTIMENT DROGÉRIE
HRAČKY, DOMÁCE POTREBY, KUCHYNKA

JVC LT-65VAQ6235 499,- **459,-**

Smart, K Ultra HD, Uholpriečka: 164 cm, DVB-S2, DVB-C, DVB-T2/H, Bluetooth, Wi-Fi

NA PRENÁJOM
KANCELÁRSKE A OBCHODNÉ PRIESTORY V ZÁKAMENNOM A V LOKCI 1.-IZBOVÝ BYT V LOKCI

ELEKTRO SAHUL
www.elektrosahul.eu

BLACK FRIDAY

len od 29.11. do 2.12.2024

PREDAJ NA SPLÁTKY

ZÁKAMENNÉ tel: 043/5592 727

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

-50%

NA VŠETKO ELEKTRO

171L

TOP CENA

85L

10 rokov ZÁRUKA (od 10.12.2024)

5 rokov ZÁRUKA

399,- **329,-**

499,- **399,-**

449,- **379,-**

349,- **239,-**

-10% Black Friday

Bojlers

Gorenje NRK418ECW4 NoFrost Plus, E-trieda

Liebherr mraznička Fc 1404 mraznička en.triedy C, 107 l, LED osvetlenie

Haier práčka HW80-BP14939-S 8kg, 1400 otáčok 25 rokov záruka na motor

Candy CI Vst umývačka riadu 3E53E0W 60cm, En. trieda E, 13 súprav riadu, Spotreba vody 10,9l

Tatramat STIEBEL ELTRON ARISTON

Rodičovský dôchodok sa mení

Sociálna poisťovňa prestane od budúceho roka vyplácať rodičovský dôchodok tým poberateľom dôchodku, ktorým už bol priznaný. Vyplýva to zo schváleného konsolidačného balíka, ktorý schválil parlament a po podpise prezidentom vyšiel v Zbierke zákonov.

S účinnosťou od 1. januára 2025 sa tak mení právna úprava rodičovského dôchodku, ktorá bola zakotvená v zákone o sociálnom poistení. Znamená to, že Sociálna poisťovňa už nebude rozhodovať o rodičovskom dôchodku za rok 2025 a ani za ďalšie roky. Nahradí ho asig-nácia podielu zaplatenej dane, ktorú Sociálna poisťovňa na základe údajov z Finančného riaditeľstva SR prvýkrát vyplatí v roku 2026 na základe údajov z daňových priznaní za rok 2025.

Rodičovský dôchodok nahradí asignácia z daní

Kompenzáciou rodičovského dôchodku je asignácia podielu zaplatenej dane. Deti budú môcť každému rodičovi, ktorý je poberateľom dôchodku (starobného dôchodku, invalidného dôchodku vypláčaného po dovŕšení dôchodkového veku, výsluhového dôchodku vypláčaného po dovŕšení dôchodkového veku a invalidného výsluhového dôchodku vypláčaného po dovŕšení dôchodkového veku), poukázať podiel zaplatenej dane vo výške 2 % na každého rodiča (napríklad 2 % na

matku a ďalšie 2 % pre otca).

Kedy a ako budú poukazovať asig-náciu z daní

Sociálna poisťovňa bude poukazovať podiel zaplatenej dane poberateľom dôchodku na základe oznámenia Finančného riaditeľstva Slovenskej republiky. Podľa novej právnej úpravy Sociálna poisťovňa prvýkrát v roku 2026 poukáže poberateľom dôchodku podiel zaplatenej dane za rok 2025. „Keďže právna úprava rodičovského dôchodku sa od 1. januára 2025 mení, nie je potrebné Sociálnej poisťovni doručovať vyhlásenia na účely nároku na rodičovský dôchodok - nesúhlas s vyplatením rodičovského dôchodku rodičovi, respektíve jeho presmerovanie,“ informuje Sociálna poisťovňa a dodáva, že ak nárok na rodičovský dôchodok vznikol do 31. decembra 2024, Sociálna poisťovňa ho posúdi podľa zákona o sociálnom poistení v znení účinnom do 31. decembra 2024. „To znamená, ak Sociálna poisťovňa prizná poistencovi relevantný dôchodok spätne, spolu s priznaním dôchodku posúdi nárok na rodičovský dôchodok. Napríklad v roku 2025 Sociálna poisťovňa prizná poistencovi starobný dôchodok od roku 2023. Spolu s priznaním starobného dôchodku posúdi nárok na rodičovský dôchodok aj za rok 2023 a 2024,“ objasnila inštitúcia.

» ren

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



Ďakujeme za spoluprácu v tomto roku a tešíme sa na Vás v roku 2025



0911 593 555

moriak@moriak.sk

FARMA ČREMOŠNÉ

BETONÁREŇ NA ORAVE

Prevádzka vykurovanej betonárne v zimných mesiacoch



0948 700 444

betonaren@dopstavsro.sk



DOPSTAV
STANISLAV PAPAĽK



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

Všetko pre Váš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216 0905 742 808

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 40%

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV

• ZATEPĚVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

EURO - MONT

Predaj a montáž **DREVENÉ PARKETY**

Brúsenie a lakovanie

www.brusenieparkiet.com

0917 755 577

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Priemyselné podlahy

Šálka s.r.o. "Bo kto iný, ak nie my"

- ÚPRAVA BETÓNU
- BETONÁŽE
- LEŠTENÝ BETÓN
- METLIČKOVÝ BETÓN

0904 252 197

0903 395 114

REGION PRESS

WWW.REGIONPRESS.SK

DREVENÉ SCHODY

NA MIERU

obhliadka ZADARMO

DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

+421 949 826 529

+48 603 071 169, Podvílk 262a

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0907 727 203

0905 400 035

oravsko@regionpress.sk

DREVOTVRDOŠIN

PALIVOVÉ DREVO

33cm, 25cm alebo 50cm štiepané kládky

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

SPOĽAHLIVO A HLAVNE KOREKTNE

PARTIA ŠIKOVNÝCH ORAVCOV

SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV A PRERÁBKY BYTOVÝCH JADIER

0918 086 431

28. novembra 1989

Výročia a udalosti

Nezná revolúcia: Československá vláda a Občianske fórum sa dohodli na zrušení článku ústavy o vedúcej úlohe komunistickej strany

EMUDK

• 0911 511 501 • www.emudk.sk •

Dolný Kubín, Lániky 957/11, 026 01 Dolný Kubín

AKCIA

DREVO

PELETY 240€/t

SMREKOVÉ BRIKETY RUF 210€/t

BUKOVÉ BRIKETY 210€/t

UHOĽNÉ BRIKETY 320€/t

VALCOVÉ BRIKETY 240€/t dovoz zdarma

tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

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

-5% ZĽAVA pri nalepení kupónu na záväznú objednávku

STRIEKANÁ IZOLÁCIA

MONTES COMPANY

LIKVIDÁCIA AZBESTU

Lisková 1218 | www.montescompany.sk

+421 904 272 887 | info@montescompany.sk

Zmena životného štýlu je dôležitá

Riziká a možnosti prevencie cukrovky

Pri príležitosti Svetového dňa diabetu, priniesol Úrad verejného zdravotníctva (ÚVZ) SR informácie o tomto chronickom ochorení a jeho vplyve na zdravie ľudí.

Čo je to diabetes?

Diabetes (cukrovka) je chronické ochorenie, ktoré sa vyskytuje buď vtedy, keď pankreas neprodukuje dostatok inzulínu, alebo keď telo nedokáže efektívne využiť inzulín, ktorý produkuje. Inzulín je hormón, ktorý reguluje hladinu glukózy v krvi. Hyperglykémia, nazývaná aj zvýšená hladina glukózy v krvi alebo zvýšená hladina cukru v krvi, je bežným javom nekontrolovaného diabetu a časom vedie k vážnemu poškodeniu mnohých systémov tela, najmä nervov a ciev.

Fakty o diabete:

- Cukrovke 1. typu sa nedá predchádzať.
- Diabetu 2. typu sa často dá predchádzať zdravou stravou, pravidelnou pohybovou aktivitou, udržiavaním normálnej telesnej hmotnosti a vyhýbaním sa užívaniu tabaku.
- Je hlavnou príčinou postihnutia zraku, zlyhania obličiek, infarktu, mŕtvice a amputácie dolných končatín.
- Dá sa liečiť a jeho komplikáciám sa dá

vyhnúť alebo ho oddialiť pravidelným skríningom a liečbou.

- Ľudia s diabetom by mali vyhľadávať pravidelný skríning komplikácií, aby pomohli pri včasnom odhalení. To zahŕňa skríning ochorenia obličiek, pravidelné očné vyšetrenia a hodnotenie nôh.
- Odvykanie od fajčenia znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu o 30 - 40 %.

Diabetes 2. typu

„Cukrovka 2. typu ovplyvňuje to, ako vaše telo využíva cukor (glukózu) na energiu. Bráni telu správne využívať inzulín, čo môže viesť k vysokej hladine cukru v krvi, ak sa nelieči. Časom môže spôsobiť vážne poškodenie tela, najmä nervov a ciev. Dá sa jej predchádzať,“ približujú odborníci a dodávajú: „Medzi faktory, ktoré prispievajú k rozvoju diabetu 2. typu, patria nadváha, nedostačujúci pohyb a genetika. Včasná diagnóza je dôležitá, aby sa zabránilo najhorším účinkom. Najlepší spôsob, ako včas odhaliť diabetes, je absolvovať pravidelné kontroly a krvné testy u poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.“ prízvukujú.

Príznaky

Viac ako 95 % ľudí s diabetom má ochorenie 2. typu. Vyskytuje sa nielen u dospelých, ale aj u detí. Pri diabete 2.

typu môžu byť príznaky mierne a môže trvať mnoho rokov, kým si ich všimnete. Patria medzi ne: pocit veľkého smädu, potreba močiť častejšie ako zvyčajne, rozmazané videnie, pocit únavy, neúmyselné chudnutie.

Ako mu predísť?

Zmena životného štýlu je najlepší spôsob, ako zabrániť alebo oddialiť nástup cukrovky 2. typu. Ako na to?

- dosiahnuť a udržať si zdravú telesnú hmotnosť,
- zostať pohybovo aktívni aspoň 30 minút každý deň,
- jesť zdravo a vyhýbať sa cukru a nasýteným tukom,
- nefajčiť tabak.

S prevenciou vám pomôžu poradne zdravia

Na každom regionálnom úrade verejného zdravotníctva (RÚVZ) sa nachádzajú poradne zdravia. V rámci prevencie môžete bezplatne navštíviť niektorú z nich. „Poradenstvo pozostáva z vyšetrenia hlavných rizikových faktorov. Ide o meranie krvného tlaku, tepovej frekvencie, biochemické vyšetrenie krvi - odber z prsta, výsledky sú hotové do 10 minút, vyšetrenie cholesterolu, glukózy, meranie telesnej výšky a hmotnosti. V po-



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

radni u návštevníkov zisťujú aj rodinnú anamnézu - srdcovo-cievne ochorenia často postihujú pokrvných príbuzných, osobnú anamnézu - pri ochoreniach tepien je riziko cievnych príhod zvýšené, či stravovacie zvyklosti a sklon k pravidelnému pohybu.

Informácie, ako sa objednať do poradne zdravia, nájdete na každej stránke príslušného regionálneho úradu verejného zdravotníctva.

Informácie poskytol Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu ÚVZ SR

» [ren](#)

Zmena starých návykov?

Zmeňte ich na výzvy, ktoré chcete dosiahnuť

Posledné mesiace v tomto roku sú v znamení „dobiehania“ zameškaného, termíny sú často nemilosrdné a v kalendári sa navzájom „bijú“, čas uzávierok je tu tiež. Dušičky, následne na to vianočné prípravy. Jednoducho kolotoč, v ktorom sa nezastavíte. A pri tom všetkom zhone na seba často zabúdajú aj dospelí fajčiari. Chceli by prestať so svojim zlozvykom, ale nemajú na to energiu, čas a ani motiváciu. Čo s tým?

Bezdymová jeseň prináša nové výzvy

Existuje pre nich riešenie – dospelí fajčiari totiž často nedokážu prestať fajčiť zo dňa na deň. Východiskom pre nich môže byť bezdymová alternatíva IQOS ILUMA v elegantnom prevedení s dokonalou technológiou.

Veľkosť do vrečka a dizajn, ktorý poteší

Bezdymové zariadenie bez nahrievacej čepele v mnohých farebných prevedeniach prichádza v troch verziách. Dnes vám viac priblížime IQOS ILUMA ONE. Ide o cenovo dostupné zariadenie

vrečkovej veľkosti. Zabudnite na horiaci tabak, cigaretový zápach a dym. Hovoríme o prelomovej technológii nahrievania tabaku, ktorá ho nespája, ale nahrieva ho zvnútra. Vďaka tomu vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym.

Ešte stále sa pýtate, prečo dať stopku cigaretám?

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorenia spojených s fajčením je nikotín. Avšak nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorenia spojených s fajčením.

Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov

Foto: PMI





ZÁRUKA
5
ROKOV

**PROFESIONÁLNE
ŠTVORKOLKY | UTV | SSV**

**DS AUTO
MOTO**

NÁMESTOVO
MIESTNEHO PRIEMYSLU 124B

WWW.DSMOTO.SK

SEGWAY TGB LINHAI

DRAŽBA – 1-izbový byt č. 3 v bytovom dome súp. č. 153 v obci Istebné, okres Dolný Kubín (LV č. 871)

D 5150124 Podlahová plocha: 27,96 m²

Vyvolávací cena: 40.700,- €

Dražobná zábezpeka: 10.000,- €

Dátum konania dražby: 19.12.2024

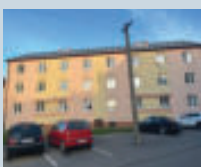
Čas konania dražby: 13.30 hod.

Obhliadky: 28.11.2024 o 15:00 hod.
12.12.2024 o 15:00 hod.

Miesto konania dražby:
sídlo dražobníka – Sládkovičova 181/6, 010 01 Žilina (dražobná miestnosť – v suteréne)

LICITATOR

Nekupujte, dražte!
info: 0918 834 834, 041/763 22 34, www.licitor.sk



91-009

**Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch**

Využite kód:

OPLATISA

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

decorem.sk

PÍSAČÍ STÔL
SO ZÁSUVKOU
A DVOMI POLICAMI



-10%

109,00 € **98,10 €**

decorem.sk

VIANOČNÝ STROMČEK
PE ŠKANDINÁVSKY SMREK



-10%

95,00 € **85,50 €**

**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

86-017

27. novembra 1095 Výročia a udalosti
pápež Urban II. vyhlásil prvú krížiacu výpravu.

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

PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZÁKLADE ZMLUVY

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

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

Oprava komínu **GRÁTIS**
0950 266 604

ZĽAVA pre seniorov



www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com



88-12-35

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

zdroj: foto: myšou na poľahu



**KAŽDÝ DEŇ
NÍZKE CENY**

%

**V LIDLÍ NEČAKÁME,
POTRAVINY
ZLACŇUJEME UŽ TERAZ**



Znižujeme cenu o 5 % hodnoty DPH v kategóriách:
čerstvé ovocie a zelenina, čerstvé mäso, čerstvé šťavy a džúsy, chlieb
konzumný, rožok bez „E“ a medy nad rámec zákona, už od 11. 11. 2024.

Cenová revolúcia: Známy diskont ako prvý znížil DPH

Lidl ako líder nízkych cien sa dlhodobo snaží zmierniť dopad zdražovania potravín na konečného zákazníka. Aktuálne ako jediný diskont s potravinami na našom trhu nečakal do januára, ale znížil už teraz cenu stoviek potravín o 5 % hodnoty DPH. Urobil tak ako prvý zo slovenských reťazcov a keďže znížená DPH platí až od 1. januára, úsporu pre zákazníkov zafinancuje Lidl z vlastnej marže.

Reťazec znížil cenu o 5 % hodnoty DPH vo viacerých kategóriách potravín. Od 11. novembra tak klesla cena stoviek produktov vo všetkých 165 predajniach diskontu na Slovensku. „Napriek tomu, že upravená DPH začne platiť až od januára, v Lidli sme odštartovali cenovú revolúciu už teraz. Do nižších cien sme sa rozhodli investovať s cieľom ochrániť peňaženky našich zákazníkov a zabezpečiť, aby si za svoje peniaze mohli dovoliť viac a to ešte pred sviatkami. V Lidli totiž platí - Každý deň, nízke ceny,“ uviedol Martin Nagy, obchodný riaditeľ rezortu nákupu Lidl Slovenská republika.

Zníženie cien sa týka stoviek produktov, ktoré si zákazníci kladú do košíkov prakticky pri každom nákupe. Znížená DPH z 10 % na 5 % sa vzťahuje na vybrané druhy ovocia a zeleniny, vybrané čerstvé mäso, čerstvé šťavy a džúsy, chlieb konzumný, rožky a medy.

Príklady zníženia cien pre zákazníkov:

Produkt	Váha/Objem	Nová cena	Pôv. cena	Úspora
Chlieb konzumný bez „E“	1 000 g	1,59 €	1,69 €	0,10 €
Rožok bez „E“	50 g	0,12 €	0,13 €	0,01 €
Kura chladené	ca. 1,2 - 1,9 kg	2,89 €* 	3,09 €*	0,20 €*
Kuracie prsné rezne	ca. 600 g	6,65 €* 	6,99 €*	0,34 €*
Bravčová krkovička bez kostí, v celku	ca. 800 g	6,35 €* 	6,69 €*	0,34 €*
Čerstvá ovocná šťava 100%	1 l	2,75 €	2,89 €	0,14 €

*cena za 1 kg

Vďaka zníženiu cien si môžu zákazníci v Lidli kúpiť chlieb konzumný za 1,59 € a rožok za 12 centov. Zlacenie sa týka aj mäsových výrobkov, pričom kilogram chladeného kuraťa po novom stojí 2,89 € a kilogram kuracích prsných rezňov 6,65 €. Za kilo bravčovej krkovičky bez kostí v celku spotrebiteľia zaplatia 6,35 €. Čerstvú 100%-nú ovocnú šťavu si môžu zákazníci kúpiť za 2,75 €.

Lidl týmto krokom nadväzuje na dlhodobé úsilie v boji proti zdražovaniu a pokračuje vo svojej filozofii ponúkať zákazníkom každý deň nízke ceny. Proti zdražovaniu bojoval už počas jari, keď „zrušil“ daň z pridanej hodnoty na stovke základných potravín. Vďaka tomu si mohli slovenské domácnosti počas Veľkej noci dopriať viac a zároveň ušetriť rodinné rozpočty.

Zodpovedný prístup Lidla k cenám vnímajú aj zákazníci. To, že Lidl ponúka najlepší pomer kvality a ceny na Slovensku potvrdzuje aj ocenenie Best Buy, v rámci ktorého spotrebiteľia rozhodli, že najlepší pomer ceny a kvality vlastných značiek je práve v Lidli. Best Buy Award sa udeľuje na základe výsledkov nezávislého prieskumu verejnej mienky, ktorý realizuje medzinárodná organizácia ICERTIAS.

**CENOVÁ
REVOLÚCIA
SA ZAČÍNA**

**V LIDLÍ
ZNIŽUJEME DPH UŽ
TERAZ!**

**10%
-5%**

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**

UŽ LEN
DO PONDELKA
2.12.2024

BLACK

FRIDAY

NOVÉ PRODUKTY

- ELEKTRO • VEĽKÁ BIELA TECHNIKA
- MALÁ BIELA TECHNIKA • ZÁHRADA
- SANITA • BICYKLE A PRÍSLUŠENSTVO

**OBJAVTE
NOVÚ
PONUKU
V NAŠOM
ONLINE
LETÁKU**



www.domoss.sk

Všetko si overte u svojich príbuzných alebo známych Seniori dajte si pozor na podvodníkov

„Osoby vyššieho veku sa môžu stať potenciálnou obeťou trestného činu pre svoju dôverčivosť, dobrosrdečnosť a nepoučiteľnosť,“ informuje Okresné riaditeľstvo Policajného zboru v Pezinku a snaží sa opätovne upozorniť na páchanie podvodov a krádeží pod vymyslenými legendami s rôznymi emotívnymi príbehmi, ktorými sa podvodníci snažia získať dôveru seniorov, dostať sa do ich príbytkov, lokalizovať miesto ich úspor a v nepozorovanej chvíli ich od nich podvodne vylákať alebo ich okradnúť o celoživotné úspory.

Podvodníci najčastejšie kontaktujú seniorov telefonicky, predstavujú sa ako ich príbuzní alebo známi - napríklad vnuk, syn... a súrne žiadajú požičať peniaze na rôzne účely - napríklad kúpa auta. Predstavujú sa ako lekári a oznámia seniorom, že ich príbuzný spôsobil vážnu dopravnú nehodu, leží v nemocnici, nemôže komunikovať a súrne potrebuje peniaze na vyplatenie škody, ošetrovanie a neoznámenie prípadu polícii. V niektorých prípadoch sa páchatelia predstavujú v telefóne ako pracovníci elektrární, plynárni alebo vodárni a pre svoj zámer zneužívajú situáciu pri odpise spotreby elektrickej energie, vody alebo plynu.

Úmyselne volajú viackrát

Pri telefonických podvodoch páchatelia seniorov vždy dôrazne žiadajú, aby nikoho z príbuzných nekontaktovali, s ním túto záležitosť nepreberali a striktné dodržiavali ich pokyny. Úmyselne telefonujú viackrát za sebou, aby seniorom znemožnili preveriť uvádzané skutočnosti a kontaktovať svojich príbuzných alebo iné osoby, ktorým dôverujú. Pre peniaze páchatelia chodia osobne k seniorom alebo ich žiadajú, aby peniaze vložili na účty v banke. Ponúkaný tovar páchatelia priniesú seniorom priamo do ich príbytkov.

Ponúkajú rôzne služby aj tovar

Podvodníci môžu seniorov kontaktovať aj osobne, priamo v ich príbytkoch s ponukou rôznych služieb - napríklad nákup potravín, kontrola vody, plynu alebo elektriny, rôzne opravy alebo ponukou predaja.

Seniorom a ich rodinným príslušníkom polícia odporúča:

- aby boli obozretní voči neznámym osobám, ktoré ich telefonicky kontaktujú z rôznych príčin a žiadajú od nich peniaze,
- aby si skutočnosti uvádzané v telefonickom rozhovore s neznámou osobou ihneď overili u svojich príbuzných alebo



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

iných osôb, ktorým dôverujú,

- aby nevyberali svoje finančné úspory pre cudzie osoby zo svojich účtov a nedávali peniaze osobám, ktoré nepoznajú,
- aby nepúšťali cudzie osoby na svoj pozemok, do svojich príbytkov,
- aby v prípadoch, kedy majú podozrenie z podvodného konania, ihneď kontaktovali Policajný zbor na bezplatnom čísle 158.

Komunikujte s príbuznými

Polícia zároveň žiada občanov, aby intenzívne komunikovali so svojimi príbuznými vyššieho veku a upozorňovali ich na nástrahy, ktoré im hrozia v súvislosti s nekalými praktikami podvodníkov, aby sa nestali ich obeťou.

Informácie poskytlo Okresné riaditeľstvo Policajného zboru v Pezinku

» ren

Prijmeme **VODIČOV** na**AUTOBUSY** sk. DBližšie info.: **0905 449 843****HĽADÁME:**skúseneho a spoľahlivého
IT technika na externú spoluprácu

- Správca PC sietí • Technická podpora
- Riešenie IT problémov v **CSS ORAVA**

☎ **0435831834, 0905930143**

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

Prijmeme
VODIČA
kamiónovej dopravy

Ponúkame:

- dobré ohodnotenie
- pravidelná práca SK, CZ, AT,
- práca na trvalý pomer
- víkendy doma

Požadujeme:

- vodičský preukaz C,E
- kartu vodiča
- zodpovedný prístup

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



Ako odlišiť chrípku
od prechladnutia?

www.cujte.sk



S		2						9	
U	1			9	7		1	8	
D			6		4	5			
O				1					
K	8			5			6	7	
U									9
		9	4	6	8				2

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

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

2. decembra 1805

Výročia a udalosti

v bitke troch cisárov pri Slavkove zvíťazilo vojsko cisára Napoleona Bonaparteho nad spojenými silami rímskonemeckého cisára Františka II. a ruského cára Alexandra I., čo viedlo k uzavretiu bratislavského mieru (26. decembra)

INZERCIA
oravsko@regionpress.sk



**STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA
STAVEBNÁ**
Školská 8, 031 45 Lipt. Mikuláš

Ponuka odborov pre školský rok 2025/2026

4 - ročné študijné odbory

- 3650 M STAVITEĽSTVO** - maturitné vysvedčenie
3658 K MECHANIK STAVEBNOINŠTALAČNÝCH ZARIADENÍ
 - maturitné vysvedčenie + výučný list
2413 K MECHANIK STROJOV A ZARIADENÍ
 - maturitné vysvedčenie + výučný list

3 - ročné učebné odbory - ukončené záverečnou skúškou

- 3661 H MURÁR** - výučný list
3678 H INŠTALATÉR - výučný list
3684 H STRECHÁR - výučný list
2464 H STROJNÝ MECHANIK - výučný list (DUÁL)
2487 H 01 AUTOOPRAVÁR - MECHANIK - výučný list
2683 H 11 ELEKTROMECHANIK - SILNOPRÚD. TECHNIKA - výučný list

2 - ročné Nadstavbové štúdium
- ukončené maturitnou skúškou

- 3659 L STAVEBNÍCTVO** - maturitné vysvedčenie
2414 L 01 STROJÁRSTVO - výroba, montáž a oprava
 prístrojov, strojov a zariadení - maturitné vysvedčenie

Tel.: 044/55 229 63 | E-mail: sosslm@sosslm.sk
 | www.sosslm.edupage.org | FB: [facebook.com/sosslm](https://www.facebook.com/sosslm)



Hľadáme vodiča na MKD

- Mzda základ 1300,- EUR brutto (Netto celkom do 2500e)
- Jazdy z SK do ES, FR, PT a späť
- Nástup možný ihneď

KONTAKT: +421 918 460 335

VOLNÉ PRACOVNÉ MIESTO: Operátor výroby

- priemerná mzda 950eur
- práca na 12hod zmeny
- veľa osobného voľna
- možnosť kariérneho rastu
- Práca na 8hod zmeny

VOLNÉ PRACOVNÉ MIESTO: Nastavovač vstrekolisov

- priemerná mzda 1700eur
- práca na 12hod zmeny
- veľa osobného voľna
- požadovaná prax min. 2 roky

**Kontakt:
+421 905 529 661**



HDF, s.r.o., prevádzka Nižná

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TYŽDŇA

MONTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE

ROČNÉ
11
SKÚŠENOSTÍ

Hliník

Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!

ZĽAVY AŽ DO **42%** AKCIA PLATÍ DO 24.12.2024

MONTÁŽ
po celom Slovensku

0919 383 881 • www.MONTER.sk

OBJEDNAVKY@MONTER.SK



DOM KAVY
DOMKAVY.SK
TRNAVA

Darček

OBLÚBENÉ DOMÁCE PÁKOVÉ KÁVOVARY LELIT S DARČKOM
- DIZAJNOVÝM ODKLEPÁVAČOM, UTIERKOU Z MIKROVLÁKNA A ŠTETCOM
IBA V DOMKAVY.SK

Oplatisa.sk
ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

145,30€

Detský bicykel VOLARE - NERF chlapčenský, 16" Satin Blue

market24.sk

10,39€

Forma na 12 muffinov AMBITION Lukrecja

Kuchyňovo.sk

LIDL 9,99€ 25,99€

-62%

Stolička s kožušinou Livarno home

Lidl.sk

LIDL 49,99€

Súprava hrncov Livarno home z nehrdzavejúcej ocele, 3-dielna

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
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
POINT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Vianočná ponuka

**Darček v
hodnote až
do 200,- €***

Ponuka

Váš domov, vaša sloboda

Spoločnosť Stannah má ideálne riešenie, s ktorým sa dostanete do každej časti svojho domu. Naše stoličkové výťahy ponúkajú bezpečie a istotu. Spoločnosť Stannah zmenila životy 99 % našich klientov. Zverte nám návrat pohodlia do vášho domova.

Zavolajte nám už dnes a získajte
bezplatnú cenovú ponuku.

0800 162 162

Zavolajte zadarmo | www.stannah.sk

Stannah Vám zmení život.

*Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.12.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

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

Kúpim porožie

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

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná kontaktná technológia

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových čističov

ZĽAVA 50%
rodinné domy

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.12.2024

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

!!! POZOR OD 1.1.2025 ZDRAŽUJEME, POSLEDNÁ ŠANCA VYUŽIŤ VÝHODNÉ CENY !!!

ECO Energy www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárňa 4550 Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- 25 rokov záruka
- inštalácia na kľúč
- kvalitné produkty

POZOR! PO REALIZÁCI PLATÍTE IBA 10% Z CELKOVEJ CENY

300L Bojler 3ks
Solárna zostava Zaplatíte IBA **400€**

10kw Menič 15ks
Fotovoltaická zostava Zaplatíte IBA **580€**

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

SPLÁTKY

Zaplatíte len **360€**

Zaplatíte len **3990€**