



REGIONPRESS

48. TÝŽDEŇ / 29. NOVEMBER 2024

# ORAVSKO

## DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 980 domácností

**AKCIA**  
od 5,19 €  
s materiálom!

**STAVEBNÉ  
IZOLÁCIE**  
16 ROKOV  
SKÚSENOSTÍ



PARTNER FIRMY STAVPOČ

VYBORNÁ KVALITA ZA NÍZKU CENU

**0915 363 983**

tu mohla byť  
**VAŠA REKLAMA**

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

Pre novostavby  
**30% zľava**

# STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

**ZATEPLOVANIE  
RD FASÁD**

**MONTÁŽ  
SADROKARTÓNU**

**0904 845 444**



# PROFI PROFIL

OKNA • DVERE • ŽALÚZIE • PLISÉ  
ROLETY • SIETKY • PARAPETY

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

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

**0944 037 371**

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

*Všetko pre Vaš komín*

[www.kominy-kabac.sk](http://www.kominy-kabac.sk)

**0908 591 216**

**0905 742 808**

# NOVÁ PREDAJŇA DVERÍ

- INTERIÉROVÉ DVERE
- VCHODOVÉ DVERE
- KLUČKY
- PODLAHY



**0948 488 410**

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

Ul. Hviezdoslavová 45/24, NÁMESTOVO (budova Ornest)

# KAMKO STAV

KAMENÁRSKE SLUŽBY

S TRADÍCIOU

NÁMESTOVO • TVRDOŠÍN • DOLNÝ KUBÍN

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

DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI SÚ ZÁRUKOU KVALITY A VAŠEJ SPOKOJNOSTI

**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: [kamenarstvokamkostav@gmail.com](mailto:kamenarstvokamkostav@gmail.com)

# 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  
219€**

**NONSTOP SLUŽBA**

**0908 241 937**

**Rozvoz aj v sobotu**

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

# TEPUJEME

- KOBERCE
- SEDACIE SÚPRAVY
- KANCELÁRSKE  
PRIESTORY
- KRESLA
- MATRACE
- ČALÚNENÉ POSTELE

**0948 010 845**  
[dzokon@gmail.com](mailto:dzokon@gmail.com)

Stavba a rekonštrukcie  
RD a bytov  
Sadrokartón

Obklady

Dlažby

Kúpeľne

tel.: **0905 244 170**

KVALITNÉ ČIERNE

# UHLIE

Záruka  
kvality

**0908 944 618**

**RAŠELINOVÉ  
BRIKETY**



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



**KAŽDÝ DEN  
NÍZKE CENY**  
%

## BOHATÁ MIKULÁŠSKA NÁDIELKA

1 kg iba  
**1.17**  
**48% ZĽAVA**  
~~6.73\*\*\*~~  
**3.49**  
Pomaranče  
3 kg balenie



AKTIVNÝ KUPÓN  
**2+2 ZADARMO**  
1.39\*\*  
**0.70\***  
• 100g – 150g  
Kinder vajíčko  
s prevkapaním  
20g  
rôzne druhy



**2+2 ZADARMO**  
1.99\*\*  
**1.00\***  
• 100g – 130g/110g  
Milka Mliečna  
čokoláda  
87,5/90/100g  
rôzne druhy



**50% ZĽAVA**  
~~5.99~~  
**2.99**  
• 0,1kg – 740g  
Čučoriedky  
400 g balenie



*Lidl*  
**STÁNOK**  
DARBA ČISTOTE

**36% ZĽAVA**  
~~1.41~~  
**0.89**  
Ladový šalát  
kus



**XXL**  
**32% ZĽAVA**  
~~6.65~~  
**4.49**  
Kuracie stehenné  
rezne XXL  
cena za 1 kg  
bez kostí a kože



**32% ZĽAVA**  
~~6.65~~  
**4.49**  
Bravčové karé  
cena za 1 kg  
v celku  
bez kostí



\*\*\*Cena zodpovedá veľkej predajnej cene porovnávacieho produktu zaradeného do určitého sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika. LIDL nepreberá za obsahovú presnosť akéhokoľvek informácie. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Ponuka tovaru platí od 2. 12. do 8. 12. 2024 alebo do vypredania zásob. Drobty v ťaži vytrážené. Čereš sá bez dekorácie. (Preva LIDL) si vyhradzuje právo zmeny a substitúcie najmä vzhľadom na zmeny v dodávateľskej ponuke výrobcu. Drobty sú v obvyklom balení.

**PRIJÍMAME  
NOVÝCH  
PACIENTOV**



**Ora Via**  
ZUBNÁ KLINIKA



**POHOTOVOSTNÉ  
OŠETRENIE**



**OŠETRENIE DETÍ**

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

+421 908 713 061

Hviezdoslavovo nám. 21, Námestovo

56\_0180

**Kompletne  
instalacie pre  
Vas domov!**



**VODOINSTALÁCIA A  
ODPADY**



**PODLAHOVE KURENIE**



**ELEKTROINSTALÁCIA**



**TEPELNE ČERPADLA A  
INE OBNOVITELNE  
ZDROJE**

**0940 993 093**

dopyt@renovainstall.eu

**RENOVA  
INSTALL .EU**  
kúrenie na celý život...



**Ekohrášok  
PREMIUM**

balený poľský (Čierny)

**A1 pelety  
PLATINUM**

dostupné skladoch (Svetlé)



**AKCIA  
350€  
1 tona  
s dovozom**

**Kvalitný,  
suchý  
ekohrášok**

**AKCIA  
240€  
1 tona  
s dovozom**

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

**Najlepšia kvalita v najlepšej cene**

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



86-0113

24-0051

**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 31, týždeň 48/2024.

Redakcia: Trojičné námestie 191  
TVRDOŠÍN

oravsko@regionpress.sk  
spravodajstvodk@regionpress.sk

**INZERCIA**

Jessika Kontrová 0907 727 203  
Ing. Vanaša 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, Trstená, Zábjedovo, Brezovica, Čimhová, Liesek, Štefanov, Vavrečka, Ťapešovo, Lokca, Vasilov, Babín, Hruštín, Podbiel, Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlebnice, Sedliacka Dubová, Homá Lehota, Oravský Podzámok, Medzilbrodie nad Oravou, Bziny, Veličná, Revišné, Oravská Poruba, Párnica, Istebné, Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Zemiarska Dedina

**+ v párom týždni navyše:**

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

**+ v nepárom týždni navyše:**

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

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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

**Západné Slovensko**

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

**Stredné Slovensko**

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUCENECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DIK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DI-KA
ZH	26880	ŽILIA NSKO-ZC-B5
ZI	50780	ŽILINSKO-BY

**Východné Slovensko**

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

# 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

VZDUCH-VODA 7 kW  
Cena s dotáciou: 3 840 €

ŽP EKO ELET

PREDVIANOČNÝ ČAS

S MIMORIADNYMI CENAMI

DOLNÝ KUBÍN  
**0911 711 034**
TVRDOŠÍN  
**0911 102 657**

## PALIVOVÉ DREVO

33cm, 25cm alebo 50cm štiepané klátiky

**AKCIA**

**SMREK**  
**49€**  
prms (sypané)

**BUK**  
**69€**  
prms (sypané)

MOŽNOSŤ DOPRAVY Sušené drevo za priplatok.

Objednajte už aj na [www.drevotvrdosin.sk](http://www.drevotvrdosin.sk) ☎ **0909 216 888**

# KAMENÁRSTVO

IVAN ŠNAUKO LIKAVKA 73

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

VÝHODNÉ CENY

AK NEMÔŽETE PRÍSŤ RADI VÁS NAVŠTÍVIME

www.kamenarstvo-snauko.sk 0902 264 540

Čítajte nás:

www.cujte.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
- »ČZ 150 125 JAWA PERAK M-NET 90 JAWA 90 KUPIM DIELY NA TIETO MOTORKY PRIPADNE NEKOMPLETNE A UPRAVENE MOTORKY SOM ZBERATEL 0915 215 406

**08 STAVBA**

- »Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

**09 DOMÁCNOSŤ**

- »Predam novu umelu viacnoco borovicu 0944571791

**10 ZÁHRADA A ZVERINEC**

**11 HOBBY A ŠPORT**

**12 DEŤOM**

**13 RÔZNE / predaj**

**14 RÔZNE / iné**

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

**15 HĽADÁM PRÁCU**

**16 ZOZNAMKA**

Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzercia realit je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** 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.

# ZATEPLOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

**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

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

1050 kg/paleta

**SMREKOVÉ PELETY**  
 cena 220 €  
 MOŽNÝ DOVOZ

**FÚKANÉ PELETKY**  
 cena 210 €  
 AJ S DOPRAVOU

**CISTERNA** 0917 750 267

**STRECHY** Andrzej Kasperek

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

tel.: 0904 611 460

SPOĽAHLIVO  
 A HLAVNE  
 KOREKTNE



**PARTIA ŠIKOVNÝCH ORAVCOV**

SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV  
 A PRERÁBKY BYTOVÝCH JADIER

☎ **0918 086 431**

**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

**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

**Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

☎ **0948 300 988**

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE** FRÉZOVANIE od 15€/bm

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

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

**Predaj UHLIA**

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



**Výkup KOVOV**

**MEĎ, MOSADZ, HLIŇÍK, NEREZ, OLOVO, ŽELEZNÝ ŠROT**

☎ 0907 085 918  
 ☎ 0908 054 958

Námestovo, POLOM 1201  
 janosuvada@gmail.com

**JKOMPLET IN**

**NAJNIŽŠIE CENY**

- DVERE
- PODLAHY
- OKNÁ
- OBKLADY

**DO -30%**

**Predajňa NIŽNÁ:**  
 Družstevná 851  
 0911 844 142  
 predajna@jpkomplet.sk

**Predajňa NÁMESTOVO:**  
 Vodárenská 029 01  
 0911 844 143  
 namestovo@jpkomplet.sk

**FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvové komíny  
 Rekonštrukcie komínov

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

**MONTÁŽ V CELEJ SR** tel: 0907 265 361

**www.krtkovanieorava.sk**

**NEODTEKÁ?** Toaleta, drez, strešný zvod?

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

**RÝCHLO A ÚČINNE**

MONITORING

0905 219 486

**INZERCIA**  
 0907 727 203



**LAMAS** Transiacia Technika  
 VÝROBA • PREDAJ • MONTÁŽ

**NAJLACNEJŠIE na trhu**

**INTERIÉROVÉ TIENIACA TECHNICA**  
 Plisse žalúzie  
 Hliníkové žalúzie  
 Rolety deň a noc

**STENOVÉ LAMELY**  
 Akustický panel 42x2x260 - 65 Eur  
 Lamela 2,7x1,2x260- 4,90 Eur  
 Lamela 2,5x3x260- 5,90 Eur  
 uvedené ceny sú za 1 ks s DPH

info@lamas.sk  
 0904 570 471  
 www.lamas.sk

**INTERIÉROVÁ TIENIACA TECHNICA -25%**  
 s dodaním do Vianoc



PREDAJ, PORADENSTVO A SERVIS BICYKLOV, ŠPORTOVÉHO PRÍSLUŠENSTVA A OBLEČENIA



**U NÁS VYBERIETE DARČEK PRE KAŽDÉHO**  
**VELKÝ VÝBER ŠPORTOVÉHO SORTIMENTU**

**LYŽE • SNOWBOARDY • BEŽKY**  
**KOMPLETNÁ VÝSTROJ**  
**AKCIOVÉ CENY na kompletne sety**

FLORBAL

FUTBAL

KORČULE

l'adové, kolieskové

ŠÍPKARSKY SORTIMENT

E-BAJKY - BAJKY

TENISOVÉ POTREBY

SKATEBOARDY

PING PONG

BOX

**NÁMESTOVO**  
OC KLINEC, 4. poschodie

[www.xsportbike.sk](http://www.xsportbike.sk) otvorené: po - pia: 8:30 – 17:00 so: 9:00 – 12:00



**PROFESIONÁLNE**  
**ŠTVORKOLKY | UTV | SSV**

**DS AUTO MOTO**

**NÁMESTOVO**  
MIESTNEHO PRIEMYSLU 1248

[WWW.DSMOTO.SK](http://WWW.DSMOTO.SK)



SEGWAY



**-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**BIOMEGA SK**

- Demolácia budov
- Odvoz a spracovanie  
stavebného odpadu

BioMega SK s.r.o.

**0918 411 176**

biomegask@gmail.com

**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****Fotovoltaický ohrev**  
**úžitkovej vody**  
WORKGROUPS COMPANY S.R.O.  
ELEKTROINŠTALAČNÁ A STAVEBNÁ FIRMA

Solárna sada na ohrev

**TUV obsahuje:**

- 1x Solárny menič 3kw
- 6x Solárny panel 450 Wp
- Konštrukcia na FV pre 6 panelov
- 1x Elektroinštalačný materiál
- Montáž

**Cena**  
**2295€**

vrátane 20% DPH

✉ [workgroups@workgroupscompany.sk](mailto:workgroups@workgroupscompany.sk)[workgroupscompany.sk](http://workgroupscompany.sk)

## Ako predchádzať odolnosti voči antibiotikám

# Antibiotiká sú nenahraditeľnými liekmi

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) sa zapojili do Svetového týždňa povedomia o antimikrobiálnej rezistencii aj Európskeho dňa povedomia o antibiotikách a vysvetľujú, ako vzniká odolnosť voči antibiotikám a ako každý z nás dokáže prispieť k tomu, aby antibiotiká účinkovali a zachraňovali životy čo najdlhšie.

Antibiotiká sú podľa odborníkov nenahraditeľnými liekmi. Liečia nás a zachraňujú životy. Ak sa však používajú často a nesprávne, narastá riziko, že sa baktérie voči nim stanú odolnými. Antibiotiká tak strácajú účinnosť a liečba nimi prestáva zaberat.

### Čo je to antimikrobiálna rezistencia?

Antimikrobiálna rezistencia (AMR) nastáva, keď sa baktérie, vírusy, plesne či parazity stávajú rezistentnými, teda si vyvinú odolnosť proti liečivám, ktoré ich majú zničiť alebo zastaviť ich množenie v ľudskom organizme. V tejto súvislosti hovoríme najčastejšie o rezistencii (odolnosti) baktérií voči antibakteriálnym liečivám – antibiotikám. „Dôsledkom takto získanej odolnosti voči antibiotikám je, že baktérie sa v tele množia aj napriek liečbe, infekcie sú ťažšie liečiteľné, niekedy s výraznejšími príznakmi, a aj pacient ich môže v niektorých prípadoch ľahšie šíriť.

Antimikrobiálna rezistencia či odolnosť voči antibiotikám je prirodzenou vlastnosťou niektorých mikroorganizmov, teda vieme, že napríklad konkrétne baktérie sú vždy odolné voči konkrétnym antibiotikám. No veľmi významnú rolu zohráva hlavne rezistencia získaná, teda taká, keď baktérie, ktoré sú normálne na konkrétne liečivo citlivé, sa stanú voči nemu odolnými. Významným faktorom, ktorý k vzniku takejto rezistencie prispieva, je nesprávne používanie a nadužívanie antibakteriálnych liečiv,“ informoval doktor Martin Sojka, vedúci Národného referenčného centra pre sledovanie rezistencie mikroorganizmov na antibiotiká ÚVZ SR a vedúci Odboru objektivizácie faktorov životných podmienok ÚVZ SR. „Odolnosť voči antibiotikám je vážny globálny problém. Zvykli sme si na ich ľahkú dostupnosť a účinnosť, ktorou liečia mnohé bežné, ale i závažné a aj život ohrozujúce bakteriálne infekcie. Ak však o ich účinnosť prideme, infekcie sa u pacientov stávajú dlhotrvajúce alebo neliečiteľné. Základným krokom je užívať antibiotiká len v odôvodnených prípadoch a správnym spôsobom,“ upozornila doktorka Tatiana Červeňová, hlavná hygienička SR.

### Ako môžeme predchádzať odolnosti voči antibiotikám?

„Antibiotiká sú účinné proti baktériám,

nie proti vírusom. Neúčinkujú teda na vírusové ochorenia ako chrípka či prechladnutie, ak nie sú sprevádzané aj infekciou spôsobenou baktériami. Nikdy od lekára nevyžadujte antibiotiká, ak vám povie, že ich nepotrebuje. Rovnako nikdy neužívajte antibiotiká bez predpisu lekára. Užívajte ich iba vtedy, keď vám ich predpíše lekár. Pri užívaní antibiotík sa riadte pokynmi lekára,“ uviedla doktorka Tatiana Červeňová, hlavná hygienička SR, ktorá ďalej radí:

- Nikdy nezdieľajte antibiotiká s inými osobami. To, že antibiotiká pri liečbe zaúčinkovali vám, neznamená, že zaberú aj vašim príbuzným s rovnakými príznakmi. Iba lekár môže stanoviť správnu diagnózu a potvrdiť, že liečba antibiotikami je nevyhnutná.
- Nikdy nepoužívajte zvyšky antibiotík. Liečbu konkrétnymi antibiotikami vám musí predpísať lekár.
- Neukončujte liečbu antibiotikami svojvoľne, hoci sa už cítite lepšie. Liečbu predpísanú lekárom striktne dodržiavajte. Antibiotiká ničia baktérie postupne. Je dôležité doužívať lieky tak, ako určí lekár, pretože sa tým zabraňuje premnoženiu baktérií a opätovnému vzniku ochorenia.
- Udržujte antibiotiká účinné aj tým, že absolvujete pravidelné povinné a odporúčané očkovania.
- Vyhnajte sa blízkeho kontaktu s chorými



Ilustračné foto.

zdroj foto jarmoluk pixabay

ľuďmi. Dodržiavajte správnu osobnú hygienu i respiračnú etiketu (kýchajte a kašlite do jednorazovej hygienickej vreckovky, ak vreckovku nemáte po ruke, prekryte si ústa aspoň laktovou jamkou). Ak je to potrebné, izolujte sa od ostatných ľudí, čím zabránite šíreniu infekcií.

• Pravidelne si umývajte ruky a hygienicky pripravujte jedlo (oddeľujte tepelne upravené jedlá od tepelne neupravených surovín, dôsledne umývajte listovú zeleninu pitnou vodou, oddeľujte kuchynské náčinie na spracovanie surového mäsa od ostatného a podobne).

Informácie poskytol ÚVZ SR

» [ren](#)



# Táto bylinková masť vás raz a navždy zbaví bolesti!

**Česká bylinková masť obsadila prvé miesto na švajčiarskom veľtrhu „Zdravie v prírode 2022“. Tento výnimočný recept – objavený po 100 rokoch! – zbaví vás najnepríjemnejších bolestí kolien, zápästí a chrbta. Aj keď roky bojujete s bolesťami a žiadne prášky ani mastičky vám natrvalo nepomohli.**

**R**ok 1922. Jan Nosek býva na chate v Novohradských horách. Venuje sa vareniu piva a bylinkárstvu. Dokáže liečiť aj zvieratá. Miestni obyvatelia majú najväčší záujem o jeho prvé povolanie. **Noskovo pivo je také obľúbené, že jeho tvorcu prezývajú „Nosek pivárnik“.** Menej obľúbené sú bylinné zmesi, ktoré pripravuje pri bolestiach hlavy a tráviacich ťažkostiach.

Jan Nosek vedie do 2. septembra 1922 pokojný život. Podrobne to opísal vo svojom denníku:

„Vyšiel som zbierať bylinky. Bol už súmrak. Zrazu som počul krik prichádzajúci z hôr. Muž volal o pomoc. Zhodil som všetko, čo som nazbieral, a išiel som hore. Stúpal som pol hodiny, šmýkalo sa. Na svahu ležal starý muž s dlhou sivou bradou, z nohy mu trčala kosť, zlomenina bola otvorená. Niečo hovoril, no ja som mu nerozumel ani slovo. Jazyk bol pre mňa neznámy. Nevedel chodiť, tak som si ho dal na chrbát a nejakú sme sa dostali dole, hoci to trvalo pár hodín. Liečim zvieratá, nie ľudí, ale túto nohu bolo treba operovať. Veľmi trpel. Nemal som nič na narkózu, tak som mu dal vodku, ale keď som začal operovať, aj tak omdlel od bolesti.

Po operácii ležal u mňa. Dal som mu svoje bylinky proti bolesti, aby ho menej bolela noha. Nepomohli. Možno boli dobré na opícu alebo miernu bolesť hlavy, ale nie na bolesť po veľkých operáciách. Stále neviem, akým jazykom tento muž hovoril, ničomu som nerozumel. Ale mal so sebou veľa bylín a nejaké poznámky o bylinkách a kresbách.

V týchto hodinách zrejme zbieral aj bylinky. V znakoch mi ukazoval, čo mám zbierať a aké bylinky. Išiel som to všetko pozbierať a doniesol na chatu. On, krivajúc po chate, to všetko zmiešal s

Jan Nosek, fotografia z roku 1939

**10 prírodných rastlinných zložiek dalo začiatok bylinnej masti, ktorá lieči bolesti kĺbov.**



vodou a urobil nejakú mastičku. Hneď si to natrel na nohu a na druhý deň už chodil lepšie. O tri dni neskôr, keď som ráno vstal, bol starý pán preč. Ako poďakovanie mi nechal poznámky o tom, ako vyrobiť túto masť, a zložil si z prsta zlatý pečatný prsteň.“

Jan Nosek vďaka poznámkam, ktoré zanechal tajomný hosť, zbiera 10 bylín a kombinuje ich v správnom pomere. **Vytvára rovnakú bylinnú masť.** Chce to čo najskôr vyskúšať. Ide k najstaršiemu obyvateľovi obce. Jitka Navarová má 91 rokov a dlhé roky nemôže opustiť posteľ pre silné reumatické bolesti. Nosek dáva jej vnúcatám bylinkovú masť a nariaďuje im, aby ju každý deň natierali žene na nohy. Presne po 5 dňoch... Za bylinkovú masť mu príde na chatu poďakovať aj samotná Jitka Navarová! O masti „Noska pivárnik“ už hovorí celá dedina.

## Miestny ľudia nazývajú bylinkovú masť zázračnou

„Je to zázrak“ – opakujú, keď neznesiteľná bolesť nôh, chrbta či rúk zmizne do niekoľkých dní. **Jan Nosek sa už nespája s pivom!** Každý si k nemu chodí po bylinkovú masť, ktorá odstráni všetky bolesti. Sláva bylinnej medicíny siaha za hranice Novo-



Radka D. (79 r.), Pardubice

## Niečo neskutočné!

„Od dávna ma boleli kolena. Takýchto dní, keď som nemohla vstať z postele, pribúdalo. Moja susedka mi chodila nakupovať. Často som plakala, veď aký život má človek pripútaný na lôžko? Jedného dňa mi susedka priniesla túto bylinkovú masť. Naniesla som si ju na nohy a po chvíli som sa cítila trochu lepšie. A na druhý deň som normálne vstala z postele! Za pár dní som išla nakupovať a trochu sa poprechádzať! Teraz to už neboli, je to naozaj úžasná vec!“

hradských hôr. K Noskovi prichádzajú aj ľudia z ďalekých krajín. Počas 2. svetovej vojny bylinková masť zachránila veľa vojakov zranených na fronte. Na konci vojny Jan Nosek náhle zmizne. Zostáva len prázdna chata. Čo sa stalo s bylinkárom nie je známe. Jeho bylinná medicína bola na dlhé roky zabudnutá.

## Spomienka na „Noska pivárnik“ sa vrátila v marci 2022

Turisti cestujúci Novohradským pohorím našli truhlicu s Noskovým denníkom a poznámkami. Darovali ich miestnemu múzeu. O jeho príbeh sa zaujímali novinári (dokonca sa im podarilo získať Noskovu fotografiu, mal ju jeden z dedičanov; pozrite vľavo), historici a prof. Miroslav Vojtík – botanik, naturopat. S pomocou kolegov z univerzity, kde pracuje, znovu vytvoril 100-ročný recept, aby zistil, že... **bylinková masť funguje lepšie ako moderné metódy proti bolesti!** Navyše, prirodzene. Bez škodlivých chemikálií, ktoré ničia obličky, pečeň, pankreas a žalúdok.

Bylinný prípravok prináša viditeľnú úľavu od bolesti už počas prvých 3 minút.

## DO 7 DNÍ ÚPLNE ODSTRÁNUJE:

- ✓ Akútnu a chronickú bolesť kĺbov (kolenná, lakte, zápästia, členky, bedrá);
- ✓ Zápal;
- ✓ Opuch, aj dlhodobý;
- ✓ Bolesť spôsobenú ťažkými a chronickými ochoreniami (osteoartritída, artróza, reumatizmus, lymfická borelióza, vírusové a bakteriálne infekcie);
- ✓ Bolesť spôsobenú nadváhou, starobou, únavou alebo úrazmi.

Bylinná masť prináša úľavu bolestivým kĺbom, príjemne chladí a podporuje hojenie rán.

Česká bylinná masť sa tento rok umiestnila na prvom mieste na švajčiarskom veľtrhu „Zdravie v prírode 2022“, aj keď je u nás zatiaľ málo známa. Miroslav Vojtík sa rozhodol splniť vôľu Jana Noska zaznamenanú v jeho denníku a sprístupniť bylinkovú masť čo najväčšiemu počtu ľudí bojujúcich s bolesťou.

Našiel farmaceutickú spoločnosť, ktorá sa zhostila tejto úlohy a začal vo veľkom vyrábať bylinné masti. Podporuje ho množstvo darcov. Uskutočnila sa zbierka, vďaka ktorej bude prvá várka prípravku, 50 balení bylinnej masti, distribuovaná **ÚPLNE ZADARMO!** Len pre ľudí, ktorí to najviac potrebujú a chcú úľavu od bolesti.

## Prírodná úľava od bolesti

Zavolaním teraz získate balíček bylinkovej masti úplne **ZADARMO**. Neváhajte zavolať, pretože počet bezplatných balíkov je len 50 kusov. Akcia platí do 6.12.2024. Dôležité je poradie volajúcich.

**tel. 032/877 74 28**

Pondelok-piatok od 8:00-20:00 a v sobotu a v nedeľu od 9:00-18:00 (Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)



Popisovaný prípravok nie je liek ani zdravotnícka pomôcka. Neslúži na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. INZERENT: TWT GROUP

# Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

„Používateľom zariadenia na nahrievanie tabaku som pol roka a môj prechod z klasických cigariet na nahrievaný tabak ovplyvnili viaceré dôvody. Moja priateľka prestala fajčiť cigarety približne pred dvoma rokmi a napriek jej tolerancii, čo sa týka môjho fajčenia, jej prekážal neustály zápach cigariet. Keďže som však ako aktívny fajčiar nechcel prestať s užívaním nikotínu, hľadal som spôsob, ako to riešiť. Mnoho kamarátov, bývalých fajčiarov, mi preto poradilo prechod na nahrievaný tabak, ktorý teraz užívajú. Po prechode na toto zariadenie sa hneď začali cítiť lepšie, ustúpil im takzvaný fajčiarsky kašeľ, ale zachovali si sociálny aspekt fajčenia a nepociťovali potrebu návratu ku klasickým cigaretám. Pri návšteve predajne, keď som ešte nevedel, či naozaj prejde na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhľnatého v dychu fajčiara a všeobecné zdravotné hľadisko.“

## Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

**1** Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepríbrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítime divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

**2** Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. Ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

### Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spája



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

### Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

### Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami\*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bez dymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bez dymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

\* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

VOLNÉ PRACOVNÉ MIESTO: **Asistentka výroby**

- priemerná mzda 1000 EUR
- práca v dvojzmennej prevádzke
- práca v ERP a Excell
- prax vo výrobnom podniku min. 1 rok
- skúsenosť s evidenciou výroby a dochádzky výhodou

VOLNÉ PRACOVNÉ MIESTO: **Nastavovač vstrelkolisov**

- 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 ohľadom mzdy, odmien a ostatných benefitov budú upresnené na osobnom pohovore.

e-mail: [m.franeкова@hdf-sk.sk](mailto:m.franeкова@hdf-sk.sk), [www.hdf.sk](http://www.hdf.sk)

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

Blížšie info.: **0905 449 843**

**Predaj brikiet 170€/tona**

**Smrekové briky (25kg/ vrece)**  
**možnosť dovozu 0905 640 839**

**5. decembra 1933**

**v USA sa skončila prohibícia alkoholových nápojov, keď bol ratifikovaný 21. dodatok k Ústave USA**

**Výročia a udalosti**

**čujte.sk**

Čítajte nás:

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

**Ku kaplnke i gejzíru po novom chodníku**

V Národnej prírodnej rezervácii (NPR) Sívá Brada zrealizovali rekonštrukciu dreveného chodníka, ktorý spolu s prísľušenstvom zabezpečí dlhodobú ochranu cenných biotopov a celej NPR Sívá brada.

„Vzhľadom k tomu, že Štátna ochrana prírody SR (ŠOP SR) je dlhodobým správcom pozemkov v NPR Sívá Brada, ktorej súčasťou sú citlivé travinné biotopy, ale aj travertínové závislé na vode je dôležité, aby verejnosti prístupný chodník bol v plnej miere funkčný a nepoškodzoval okolité biotopy, ktoré sú predmetom ochrany,“ informovala ŠOP SR.

**Pozornosť púta gejzír aj kaplnka**

V NPR Sívá Brada sa pozornosť návštevníkov tradične sústreďuje na gejzír - výver vrtu z 50.-tych rokov minulého storočia a kaplnku, ku ktorej po svahu odvrátenom od parkoviska vedie krížová cesta v rámci takzvaného Spišského Jeruzalema. „Vyznačený turistický chodník viedol málo atraktívnym a nezaujímavým okrajom územia preto sa v území voľne pohybovali návštevníci v chránenom území so 4. stupňom ochrany. Prechodom po krehkých travertínových sintroch pod vývermi prameňov a gejzír sa sintro poškodzovali a zároveň bola poškodzovaná vzácna halofytná vegetácia viazaná na podmáčané travertíny. Pohybom na suchých častiach svahu travertínovej kopy vznikala erózia a následne boli poškodzované vzácne xeroterme spoločenstvá, charakteristické pre travertínové

lokality v okolí Spišského Podhradia,“ priblížila ŠOP SR.

**Chodník aj zábradlie**

Obnovou chodníka a vybudovaním zábradlia sa obmedzí pohyb návštevníkov mimo citlivých plôch travertínov a tak sa zabráni rozširovaniu erózie. „Cieľom je usmerniť návštevníkov pri pohybe po povrchu kopy tak, aby boli dovedení k najzaujímavejším miestam a vyhli sa plochám s najcennejšími biotopmi v území. Zábradlie je zároveň dostatočne dimenzované na to, aby poskytlo oporu starším alebo menej zdatným návštevníkom pri pohybe na vlhkom alebo strmšom teréne. Na rovných častiach v okolí kaplnky nie je pohyb usmerňovaný, je tam možnosť voľného pohybu, návštevníci budú usmernení len turistickou značkou a značkou náučného chodníka, ktoré budú do týchto častí chráneného územia presmerované a dôjde tak k prepojeniu s trasou krížovej cesty,“ objasnila ŠOP SR.

Informácie poskytol Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR



» **ren**  
zdroj foto: ŠOP SR

## SI TÍMOVÝ HRÁČ? PRIDAJ SA K NÁM! UŽ 70 ROKOV NA TRHU.

**PRACUJ AKO**

- ZVÁRAČ KOVŮV (RUČNÉ/ROBOTICKÉ ZVÁRANIE)
- CNC OPERÁTOR
- OPERÁTOR POVRCHOVÝCH ÚPRAV
- OBRÁBAČ KOVŮV

Flexibilná pracovná doba

Dochádzkový bonus, EBIT bonus

Príspevok pri nástupe dieťaťa do školy

Príspevok do DDS

Firemné oblečenie

Rozvoj zamestnancov

Odmena pri pracovných a životných jubileách

Darček pri nástupe, k Vianociam

Závodné stravovanie za 1€

Pitný režim zdarma

Nadačná pomoc pri nepriaznivej životnej situácii

Platené voľno pri vlastnej svadbe a narodení dieťaťa

**70 HERN**  
With Steel Since 1953



Spoločnosť HERN sa zaoberá výrobou zvarencov a súčastí do poľnohospodárskej, manipulačnej a stavebnej techniky.

**KONTAKT:**

Klišianská 564, Námestovo

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

[praca@hern.sk](mailto:praca@hern.sk)

+421 911 179 335

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
PRONT

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%**

Stannah

VIANOČNÁ  
PONUKA  
**200,-€**

**Začínate mať obavy z chodenia po schodoch?**

Tisíce ľudí zvažovalo odchod z domu, pretože pri chodení po schodoch doma sa necítili bezpečne alebo mali bolesti. Našťastie sa dozvedeli o spoločnosti Stannah!

Spoločnosť Stannah je lídrom v oblasti stoličkových výťahov, ktorý pomáha ľuďom pohybovať sa slobodnejšie medzi poschodiami a vracia im nezávislosť a pokoj na duši.

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
www.stannah.sk

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

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.



**POKRÝVAČ- TESÁR**

**-10% Z CENY PRÁCE  
DO 31.12.2024**

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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



**EKOLOGICKÉ  
ČISTENIE  
FASÁD**

Patentovaná  
kontaktná  
technológia

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA  
A KONSULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových  
čističov

f BombaFasada  
www.BombaFasada.sk  
0905 148 393

**ZĽAVA  
50%  
rodinné  
domy**



**MÁTE  
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva  
- chemická inekcia

**ZĽAVY 20%**

**STOP**  
vlhkým múrom

**0918 671 541**



**POKRÝVAČ- TESÁR**

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

OKAMŽITÉ  
ZAČATIE  
PRÁC

**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.12.2024**

**ZDARMA**  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050



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

**ECOEnergy** www.ecoenergy.sk info@ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0909 131 131**

Fotovoltaická elektráreň **4550Wp**

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

**POZOR! PO  
RENOVÁCIÍ  
PLATÍ IBA 10%  
Z CELKOVEJ  
CENY**

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

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

**Dotácia až do 90% NÁKLADOV**

\*ak objednáte do 31.12.2024 cena platí aj v roku 2025

V rámci tohto prajaku domácnosti s nízkym príjmom budú mať požadovú podporu až do výšky 90 % oprávnených nákladov.

**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€**

# ORAVSKO

## DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 980 domácností

**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA**

0905 400 035

**VÝKUP  
KOŽÍ**

a PREDAJ KRMÍV

**PREDAJ  
MLÁDOK  
DOMINANT  
od 3.3. 2025**

Viac info **str. 2**

### PROGRAM KINA MIER TRSTENÁ

NOVEMBER 2024

Dátum	Čas	Film	D. Deskriptory	Produkcja	Verzia	Príb.	Cena
1.12.	ne 16:00	Vaiana 2	S 2D	USA	SD	+07	6 €
1.12.	ne 19:00	Ľšia som si zabehať	H 2D	HUN	ČT	+12	6 €
5.12.	št 19:00	Klaunove Vianoce	S, X, N 2D	USA	ČT	+18	6 €
6.12.	pi 19:00	Vedľajšia izba	Z 2D	ESP, USA	ČT	+15	6 €
7.12.	so 16:00	Čarodejka	S 2D	USA	SD	+07	6 €
7.12.	so 19:00	Nočný pokoj	N, S 2D	CZE, SVK	OV	+15	6 €
8.12.	ne 16:00	Bob a Bobek vo filme: Na stole Mrkvoječa	2D	CZE	SD	MP	6 €
8.12.	ne 19:00	Prezidentka	V 2D	SVK, CZE	OV	+12	6 €
12.12.	št 19:00	Pán prsteňov: Vojna Rohirov	N 2D	USA, JAP, GBR	ST	+15	6 €
13.12.	pi 19:00	Lovec Kraven	N 2D	USA	ST	+15	6 €
14.12.	so 16:00	Super Santa	2D	ESP	SD	MP	6 €
14.12.	so 19:00	Pán prsteňov: Vojna Rohirov	N 2D	USA, JAP, GBR	ST	+15	6 €
15.12.	ne 16:00	Vaiana 2	S 2D	USA	SD	+07	6 €
15.12.	ne 19:00	Aznavour	2D	FRA	ČT	+15	6 €
19.12.	št 19:00	Zajtra zomriem	S, N 2D	HUN	ČT	+15	6 €
20.12.	pi 19:00	Leto s Evženom	S 2D	CZE	OV	+07	6 €
21.12.	so 16:00	Mufasa: Levi kráľ	S 2D	USA	SD	+07	6 €
21.12.	so 19:00	Nerob vlny	N, V 2D	FRA, BEL	ČT	+15	6 €
22.12.	ne 16:00	Mufasa: Levi kráľ	S 3D	USA	SD	+07	7 €
22.12.	ne 19:00	Až na veky	V, X 2D	NOR	OV+T	+15	6 €
27.12.	pi 19:00	V dobrom aj zlom	V 2D	CZE	OV	+15	6 €
28.12.	so 16:00	Ježko Sonic 3	N, S 2D	USA	SD	+07	6 €
28.12.	so 19:00	Lovec Kraven	N 2D	USA	ST	+15	6 €
29.12.	ne 16:00	Superškriatkovia	2D	GER	SD	MP	6 €
29.12.	ne 19:00	V dobrom aj zlom	V 2D	CZE	OV	+15	6 €

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

Viac info na fb Oravský dvor



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



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

Prečítajte si o nás na stranách 4 a 5

Odber: v areáli poľnohospodárskeho družstva v Čimhovej

práve prebieha **ZĽAVA**  
 v predajniach na vybrané modely svadobných obrúčok

14Kt zlatol

rubino jewelry



Námestovo - Ružomberok

**UHOĽNÉ SKLADY MATIS s.r.o.**

**PREDAJ UHLIA:**

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

0905 281 702  
043 558 17 13

NÁMESTOVO  
Klíňanská cesta

uholneskladymatis.com

**ELIT Cargo**

## 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**

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

**PELETY BRIKETY**

VŠETKO SKLADOM

AKCIA BRIKETY 220 €/1000 kg

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

**www.pilavasilov.sk**  
Kontakt 0907105 008

**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 31, týždeň 48/2024.

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, Vasiľov, Babin, Hruštín, Pod-  
biel, Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlebnice,  
Sedliacka Dubová, Horná Lehota,  
Oravský Podzámok, Medzibrodie  
nad Oravou, Bziny, Veličná, Revišné,  
Oravská Poruba, Párnica, Istebné,  
Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Ze-  
mianska Dedina

**+ v pánmom týždni navyše:**  
Oravský Biely Potok, Habovka, Klín,  
Bobrov, Zubrohlava, Rabča, Rabčice,  
Sihelné, Oravská Polhora, Pribiň, Leš-  
tíny, Osádka, Malatína

**+ v nepánmom týždni navyše:**  
Oravská Jasenica, Oravské Veselé,  
Mútne, Beňadovo, Breza, Krušetnica,  
Lomná, Zákamenné, Novoť, Oravská  
Lesná, Vitanová, Hladovka, Suchá  
Hora, Zázrivá, Kralovany

Ydávateľ nezodpovedá za obsah a  
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
kovú úpravu.

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

**Západné Slovensko**

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKÓSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALANSKO	
HC	30.330	HÍDOVECKO-SEREDSKO	
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	
TT	60.750	TRENČANSKO-DCA-IL	
TN	49.930	TRNAVSKO	
ZH	26.880	ZÁRSKO-ZC-BŠ	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

**Stredné Slovensko**

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
BY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČEŇCKO-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-DI-KA	
ZH	26.880	ZÁRSKO-ZC-BŠ	
ZM	50.780	ŽILINSKO-BY	

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VI-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	

Premaličte si  
nábytok  
aj interiér

**Urob si z bydliska  
originálny  
a jedinečný domov**

**ÚCHYTKY  
NOHY, NOŽIČKY  
FARBY  
KRIEDOVÉ FARBY  
SATÉNOVÉ FARBY  
FARBY NA STENU**

nechcemické, nepáchnúce,  
umývateľné farby

**VOSKY  
ŠTETCE**

**KURZ MAĽOVANIA  
KRIEDOVOU FARBOU  
ANNIE SLOAN**

CORVICI s.r.o. Verchiel kreativ | Na Sihoti 1168, 026 01 Dolný Kubín  
Telefón: +421 950 212 660, E-mail: petronela.dendisova@gmail.com

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

**KAMENE, SVIETNIKY, LAMPY a mnoho iného**

[www.kamene-svietniky-lampy.sk](http://www.kamene-svietniky-lampy.sk)

**VÝKUP KOŽÍ 0,80 € za kus**

**Aktuálne ceny na  
www.slovakiaskins.sk a PREDAJ  
KRMÍV**

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv  
a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

**Výkup sa opakuje každé 3 týždne**

**PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 3.3. 2025**

králik s liečivom, nosnice,  
brojler a kačice, bažant,  
ovce, kozy, ošípané, husi,  
morky, psy

**vždy v UTOROK v týchto termínoch:  
3.12. 2024, 14.1., 4.2.,  
25.2., 18.3. 2025**

Stankovany-Coop	9,00 hod.	Orav. Poruba	13,50 hod.
Svošov	9,15 hod.	Istebné	14,05 hod.
Hubová	9,30 hod.	Párnica	14,20 hod.
Černová-Coop	9,45 hod.	Žaškov	14,35 hod.
Likavka	10,00 hod.	Zázrivá-Coop	15,00 hod.
Valašská Dubová	10,20 hod.	Terchová-Lidl	15,20 hod.
Komjatná	10,40 hod.	Belá-Coop	15,35 hod.
Jasenová	11,00 hod.	Dolná Tižina	15,50 hod.
Vyšný Kubín	11,15 hod.	Stráža-kaplnka	16,05 hod.
Leštíny	11,30 hod.	Krasňany-námestie	16,20 hod.
Bziny	12,00 hod.	Varín	16,35 hod.
Oravský Podzámok	12,25 hod.	Mojš	16,50 hod.
Dolná Lehota-Coop	12,40 hod.	Gbeľany	17,05 hod.
Horná Lehota	12,55 hod.	Nedezda	17,20 hod.
Sedl. Dulová-kostol	13,10 hod.	Teplica-Coop	17,35 hod.
Veličná	13,35 hod.		

>> Auto bude stáť na stanovišti  
alebo pred Obecným úradom 10 minút <<

**VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441  
0915 252 372 • 0905 345 352**

[www.slovakiaskins.sk](http://www.slovakiaskins.sk)  
Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

Potrebujete pomoc?

Hasičská a záchranná  
služba, polícia:  
**112**

Hasičská služba:  
**150, 112**

Záchranná služba:  
**155, 112**

Polícia:  
**158, 112**

Mestská polícia:  
**159**

Havarijná služba:  
**0123**

Letecká záchranná  
služba:  
**18 155**

Horská záchranná  
služba:  
**18 300**

Odstraňovanie  
následkov  
dopravných nehôd:  
**154**

Havarijná a núdzová  
služba pre motoristov:  
**18 128, 18 154**

**Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch**

**decorem.sk**  
109 € → **98,10 EUR**

PÍSAČI STÔL SO ZÁSUVKOU  
A DVOMI POLICAMI

**-10%**

**decorem.sk**  
95 € → **85,50 EUR**

VIANOČNÝ STROMČEK  
PE ŠKANDINÁVSKY SMREK

**-10%**

Využite kód:  
**OPLATISA10**

Pre získanie zľavy zadajte kód  
**OPLATISA10** do poľa pre zľavový  
kupon v nákupnom košíku e-shopu.

**Občianska riadková inzercia**

**01 AUTO-MOTO / predaj**

**02 AUTO-MOTO / iné**

»Výkup mot. vozidiel, všet-  
ky značky, nepojzd., staré,  
havarované.  
T.č.: 0905 505 129

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

»ČZ 150 125 JAWA PERAK MA-  
NET 90 JAWA 90 KUPIM DIELY  
NA TIETO MOTORKY PRIPAD-  
NE NEKOMPLETNE A UPRAVE-  
NE MOTORKY SOM ZBERATEĽ  
0915 215 406

**08 STAVBA**

»Kúpim haki lešenie. tel.  
0908 532 682

**09 DOMÁCNOSŤ**

»Predam novu umelu via-  
nocnu borovicu 0944571791

**10 ZÁHRADA A ZVERINEC**

**11 HOBBY A ŠPORT**

**12 DEŤOM**

**13 RÔZNE / predaj**

**14 RÔZNE / iné**

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

**15 HĽADÁM PRÁCU**

**16 ZOZNAMKA**



**Chcete si podať inzerát?**

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

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

Riadková inzercia reálit je  
od 26.10.2023 zrušená, in-  
zerát si môžete podať len  
cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

Spätnou SMS vám potvrdíme prijá-  
tie 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 toľ-  
kokrát, v kolkých týždňoch chcete  
inzerovať.  
**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť  
v ľubovoľných iných našich no-  
vinách, **OR** zamerajte za skratku  
novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu  
PlatbaMobilom.sk technicky  
zabezpečuje ELET, s.r.o.



**LEKÁREŇ**  
**Sv. Michala**  
A ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY

**NOVÁ karta výhod!**  
**NAJLEPŠÍ VERNOSTNÝ**  
**PROGRAM V MESTE**



Maximálne výhody pre Vaše zdravie



**Získavajte 5x viac bodov**  
na vernostnú kartu, vaše body  
u nás **neexpirujú**



**Možnosť uplatniť si body na celé**  
**portfólio lekárne®** neobmedzujeme  
Vás v čerpaní bodov



**Darček k Vášmu sviatku -**  
výnimočná **narodeninová zľava**  
**až 20%**



**Lieky zadarmo alebo**  
s **maximálnou zľavou** na recept<sup>Ⓜ</sup>

◦ Okrem už zľavneného sortimentu.

Ⓜ Presné podmienky získania zľavy pri nákupe sortimentu uhrádzaného zdravotnou poisťovňou a nákupe voľne dostupného sortimentu sú uvedené vo výšecnej podmienke Vernostného programu Sv. Michala v lekárni alebo na [www.lekarensvmichal.sk](http://www.lekarensvmichal.sk). Maximálna zľava z doplatku za liek čiastočne uhrádzaný na základe verejného zdravotného poistenia je poskytovaná v súlade s § 89 zákona č. 363/2011 Z. z. Zmena akcii vyhradená. Zľavy sa nekumulujú.



**Hylak forte 100 ml**  
• Hylak forte 30 ml za **0,01 €**

Hylak forte.  
Komplexná starostlivosť o vaše trávenie  
pri hnačke, zápche, kŕčoch alebo nadúvaní.  
Ideálny aj počas a po liečbe antibiotikami.  
Vhodný aj pre deti od 2 rokov. Pri kúpe  
Hylak forte, 100 ml získate Hylak forte,  
30 ml za 0,01€.

**1+1 za cent**

Liek na vnútorné použitie.

*Výhodné balenie*

**DARČEK VO VNÚTRI**  
-8€ voucher na ďalší nákup

**AKCIA 2+1**  
AJ NA VIANOČNÉ BALÍČKY

**Eucerin**

VÝHODNÉ *viacnásobné* BALENIA

NOVINKA

DENNÁ A NOČNÁ STAROSTLIVOSŤ PROTI  
VRÁSKAM A PIGMENTOVÝM ŠKVRNÁM



**P** parkovanie  
pred lekárnou

1

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

Lekáreň Sv. Michala 1.  
Lekáreň Sv. Michala 2.

📍 Budova ORNEXT, Hviezdoslavova 45/24, NÁMESTOVO  
📍 Miestneho priemyslu 983, ÁČKO, NÁMESTOVO

☎ 0904 737 444  
☎ 0910 901 700

✉ info@lekarensvmichala.sk  
🌐 www.lekarensvmichal.sk

pohotovostná  
lekáreň



**P** parkovanie  
pred lekárnou

2

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

## Oravský Dvor prináša poctivé mäso z dobrého chovu priamo na váš stôl



Polhohospodárstvo je nedeliteľnou súčasťou ľudskej existencie, zaisťuje obživu a kvalita požívaných produktov tak priamo úmerne ovplyvňuje kvalitu života aj zdravia. Túto zodpovednosť si na farme Oravský Dvor v Čimhovej veľmi dobre uvedomujú, a preto prichádzajú na trh len s tým najlepším. Ponúkajú na predaj poctivé mäso z dobrého chovu i vajička, a to všetko v BIO kvalite.

Farma začínala v roku 2020 chovom brojlerových kurčiat. Svoj sortiment postupne rozšírila o ďalšie druhy hydiny, a to nosnice na produkciu vajec a neskôr do ponuky zaradili aj morky a husokačky na mäso. Začínali ako každá iná farma, avšak od začiatku mali víziu ponúkať ľuďom vysokokvalitné produkty a prístupovať k svojmu podnikaniu poctivo a ekologicky, čo oceňujú zákazníci z celého okolia.

### Zvieratá ako v bavlnke

Pri chove hydiny na Oravskom Dvore kladú veľký dôraz práve na welfare zvierat. Snažia sa im vytvoriť také podmienky na chov, ktoré čo možno najviac pripomínajú ich prirodzené prostredie. V praxi to znamená, že hydinu chovajú na hlboknej podstielke zo pšeničnej slamy kde majú výrazne viac priestoru na pohyb ako v bežných chovoch. V kŕmnej zmesi majú viac pšenice, kukurice a počas letného obdobia dostávajú narezanú trávku. Zvieratá na farme chovajú dvakrát tak dlho, ako je štandardné vo veľkochovoch. A práve spokojnosť zvierat chovaných v čistom prostredí zaručuje, že mäso z hydiny, ktorú ponúka táto farma je šťavnatejšie a chutnejšie.



### Garancia najvyššej kvality

Na farme Oravský Dvor ponúkajú produkciu v BIO kvalite, čo dosahujú práve tým, že chov prebieha v prirodzenom prostredí. Chovateľ sa zároveň snaží minimalizovať faktory, ktoré by mohli na zvieratá pôsobiť stresujúco. Keď sa k tomu všetkému pridajú kvalitné krmivá, kombinácia všetkých týchto faktorov dáva priestor pre vznik kvalitného mäsa. Na farme sú presvedčení, že iba zdravé zvieratá môžu následne slúžiť ako kvalitná a zdravá potravina.





### Ponuka produktov rastie

Najväčší záujem zákazníkov je o brojlerové kurčatá, ktoré sú vyšľachtené tak, aby dosahovali porážkovú hmotnosť 3 kg, čo je viac ako dvojnásobok bežne predávaných kurčiat v obchodoch. Tie ponúkajú zákazníkom v turnusových intervaloch od Veľkej noci až do Vianoc. Termíny jednotlivých turnusov predaja sú zverejňované na facebookovom účte Oravský Dvor.

Každým rokom sa zvyšuje aj záujem o morčacie mäso. Tento rok pozorujú aj výrazné zvýšenie dopytu po husokačkách. Práve tieto dva druhy hydiny patria k jesennej ponuke. Celý predaj hydiny je realizovaný na základe objednávok. Je to jediný spôsob, ako dokážu zaručiť, že k zákazníkom sa dostane vždy čerstvé mäso.

Oravský Dvor sa môže pyšiť tým, že ako jediná farma na Orave a Liptove má v celoročnej ponuke vajcia z ekologického chovu.

### Reagujú na dopyt

Tento rok pred Vianocami, budú mať v ponuke aj mladú hovädzINU, a to v 5 a 10 kg baleniach. Toto mäso pochádza z certifikovaného ekologického chovu Poľnohospodárskeho družstva LČV so sídlom v Čímhovej. Z rovnakého zdroja získavajú aj jahňacie mäso prvotriednej kvality.

V snahe neustále sa zlepšovať a reagovať na dopyt svojich zákazníkov, sa farma Oravský Dvor chystá v nasledujúcom roku rozšíriť svoju ponuku o chov husí. Práve kombinácia husaciny s kvasenou kapustou, ktorú tiež môžete nájsť v ponuke Oravského Dvora, je najmä v jesenných mesiacoch veľmi populárna, a tým aj dopyt po nej rastie.

### Neboja sa ukázať

Farma ponúka zákazníkom hydínové mäso, ktoré nenájdú v bežných predajniach. Nesnažia sa konkurovať bežne dostupnej hydine v obchodoch nižšou cenou ale vyššou kvalitou. Hlavnou výhodou je, že zákazník presne vie, ako bola hydina chovaná a aký je jej pôvod. Neboja sa preto svoju činnosť prezentovať širokej verejnosti. Celý proces chovu je plne transparentný, čoho dôkazom je aj fakt, že poskytujú priestor pre exkurzie školám, počas ktorých môžu nahliadnuť do zákulisia chovu. Snažia sa deťom vštepiť lásku a rešpekt k prírode a chovateľstvu. Práve tieto deti sa na farmu často vracajú už v sprievode rodičov, ktorí si chcú tiež pozrieť a vyskúšať lokálnu produkciu.

### Miesto pre zvieratá i šikovných ľudí

Cieľom farmy Oravský Dvor do budúcnosti je možnosť ponúkať svojim zákazníkom čerstvé a kvalitné hydínové, hovädzie a jahňacie mäso počas celého roka. V súvislosti s tým chcú rozširovať už existujúce chovateľské priestory, aby mali zvieratá zabezpečené čo najlepšie životné podmienky. Keďže farma je zameraná na „predaj z dvora“, celý proces si vyžaduje veľmi veľa ľudskej práce. Za tých pár rokov sa im podarilo zostaviť veľmi šikovný tím ľudí, ktorých táto práca naplňuje, a aj vďaka ktorým môžu neustále napredovať.

### Kam sa oplatí ísť za kvalitou

Predajňa, kde si môžete zakúpiť lokálne produkty farmy Oravský Dvor pre vaše rodiny sa nachádza v priestoroch Poľnohospodárskeho družstva LČV v Čímhovej. Je otvorená každý deň od 8:00 do 15:00. V predajni si okrem vajec môžete vyzdvihnúť aj dopredu objednanú hydinu i už spomínanú hovädzINU a jahňacinu. V sortimente majú aj kvasenú kapustu a čalamádu vlastnej výroby.

*Nájdete nás na* 

**f Oravský Dvor**  **www.oravskydvor.sk.**

# Voňavé dobroty, horúce nápoje a pestrý kultúrny program

## Vychutnajte si vianočné trhy na Slovensku

Blížia sa Vianoce a k nim už akosi neodmysliteľne patria aj vianočné trhy. Zvyčajne sú čarovné, trblietavé a plné chutí a vôní. Ak aj vy patríte k milovníkom vianočných trhov, zažiť ich neopakovateľnú atmosféru môžete v mnohých mestách po celom Slovensku. Prinášame Vám zopár tipov.

### BRATISLAVA

Opäť po roku sa Hlavné, Primaciálne a Františkánske námestie na pár týždňov premenia na vianočné mestiečko. Bratislavské Vianoce tentokrát nekončia Silvestrom, ale potešia Bratislavčanky, Bratislavčanov a návštevníkov mesta až do Troch kráľov. Od piatku do nedele budú zaplňovať nielen centrum mesta koncerty, ale aj špeciálny program. Symbolom tohto ročníka je čiapka s brmbolcom.

svätého Mikuláša a svätej Lucie, je pripravený špeciálny program.

### Miesto na oddych aj Vianočný les

Primaciálne námestie aj tento rok poskytne miesto pre oddych. Prívetivá zóna bude už po druhýkrát zázemím s útulným interiérom, tematickou výzdobou a sedením. Uzavretý a zastrešený priestor zabezpečí pokojnú atmosféru napriek blízkosti k Hlavnému vianočnému trhu. Samozrejmosťou je bezbariérovosť a dispozícia priateľská k ľuďom s pohybovým znevýhodnením, či k rodinám s deťmi. V susedstve Prívetivej zóny vyrastie čarovný Vianočný les Bratislavských Vianoc.

### Novinkou je Škriatkov kúzlo

Novinkou týchto Bratislavských Vianoc je hra Škriatkov kúzlo. Keďže čaro



Vianočné trhy v Bratislave.

zdroj foto: BKIS

tríce postará o nezameniteľné chvíle adventného obdobia.

### Vianočné trhy

Stánky s občerstvením ponúknu na Námestí SNP a Nám. S. Moysesa od 29. novembra do 1. januára 2025 tradičné vianočné špeciality. Otvorené budú denne od 11.00 do 23.00 h. Výrobky s vianočnou tematikou bude možné zakúpiť si od 29. novembra do 22. decembra denne od 9.00 do 20.00 h. Vianočný stromček na Námestí SNP zažiarí na Mikuláša, 6. decembra o 17 h. Zážitkom pre všetkých bude určite rozsvietenie stromčeka veľkou svietiacou guľou v podaní troch svietiacich anjelov - akrobatov na chodúľoch. Následne príde Mikuláš, ktorý poteší malých aj veľkých sladkou odmenou. Na Námestí SNP či v Robotníckom dome si počas Adventu bude môcť každý prísť na svoje, vďaka širokej ponuke hudobných vystúpení,

medzi Barbakánom a Kostolom Nanebovzatia Panny Márie 8. decembra. Vo zvoničke priani, ktorú sem presúvajú z Námestia SNP, si môžu okoloidúci niečo zaželať.

Informácie poskytl  
Mesto Banská Bystrica



Vianočné trhy v Bratislave.

zdroj foto: BKIS

### Vianočné trhy

Stánky na Hlavnom vianočnom trhu sa otvoria už 21. novembra a vianočná atmosféra zostane po prvýkrát v hlavnom meste až do sviatku Troch kráľov. Trh bude zatvorený iba tri dni počas vianočných sviatkov. Na Hlavnom a Primaciálnom námestí vyrastie 75 stánkov, gastro a nápoje ponúkne 37 predajcov a predajkyň. Vianočné trhy skrášli majestátna, 12 m vysoká jedľa biela. Ozdobia ju svetelné reťaze a približne 313 guľí, cíp skrášli vianočná hviezda. Silne zastúpený bude aj kultúrny program. Na Františkánskom námestí zaznejú každý piatok a v sobotu spevácke zbory a folklórne súbory. Nedele budú venované vianočným koncertom. Na dôležité dni adventu spätými s typickými zvykmi a obradmi, ako sviatok

sviatkov precítia najmä deti, vianočnú atmosféru v Bratislave dotvorí tento rok škriatok, ktorý do hlavného mesta poputuje z Trnavy. Interaktívna hra o hľadání domova pre škriatka zavedie malých zvedavcov do 8-mich okien v uličkách Starého mesta, čím sa návšteva trhov premení na vianočné dobrodružstvo.

Informácie poskytl Bratislavské kultúrne a informačné stredisko (BKIS)

### BANSKÁ BYSTRICA

Najkrajšie sviatky v roku sa nezadržateľne blížia a aj do mesta pod Urpínom prinesú nezameniteľnú vianočnú náladu. Vianočný stromček, tisíce svetielok vianočnej výzdoby, ekologické vianočné trhy plné chutí a vôní, zvyky a tradície s bohatým kultúrnym programom. To všetko sa v srdci Banskej Bys-



Vianočné trhy v Žiline.

zdroj foto: Mesto Žilina

koncertov populárnych kapiel, autorských čítaní, baníckych kolied, ale aj tradičných športových podujatí.

### Chystajú novinky

Námestie SNP je už tradične v predsviatočnom období zárukou správnej vianočnej nálady. Cieľom mesta je však oživovať aj iné lokality a tak chce kúsok tradícií a zvykov priniesť aj do iných krásnych historických zákutí v jeho centre. Jedným z takých je nádvorie Námestia Štefana Moysesa, kde bude tento rok viacero novinek. Okrem vianočných stromčekov, ktoré v deň otvorenia vianočných trhov ozdobia žiaci základných škôl, sa budú môcť návštevníci pokochať aj drevným betlehemom od majstra rezbára Petra, ktorý pribudne

trvajú do 31. decembra. Na vianočných trhoch v Žiline sa predstaví viac ako 30 predajcov i rôzne neziskové organizácie. Pravidelné hudobné vystúpenia pre dospelých budú na Mariánskom námestí každý utorok a štvrtok. Piatkové večery budú patriť mladšej generácii a elektronickej hudbe s lokálnymi DJmi. V mikulášsky podvečer bude Mikuláš s anjeli a čertom rozdávať sladké odmeny pre všetky poslušné deti a každú adventnú nedeľu najmenších roztancujú detské hudobné vystúpenia.

Na vianočných trhoch nebudú chýbať ani kolotoče na Námestí Andreja Hlinku a Mariánskom námestí, ktoré si návštevníci obľúbili v minulom roku.

Informácie poskytl Mesto Žilina

» ren



Vianočné trhy v Banskej Bystrici.

zdroj foto: Mesto Banská Bystrica

# Vianočná tombola

i  kuchynovo.sk

Valdinox  
súprava  
panvíc

12x

12x

BerlingerHaus  
tlakový hrniec  
10l

BerlingerHaus  
rýchlovarná  
kanvica

12x

12x

## AŽ 48 LOSOVANÍ!

do zlosovania bude zaradený  
každý nákup za 50 € a viac  
losujeme každý štvrtok  
akcia trvá od 1. 11. 2024 do  
23. 1. 2025  
výherca sa musí prihlásiť do  
7 dní od losovania  
výsledky losovaní budú  
uverejnené na našom  
Facebooku, Instagrame,  
Tik-Toku a na našej stránke  
[www.kuchynovo.sk](http://www.kuchynovo.sk)




**MBG CYKLO**

BICYKLE SÚČASŤKY SERVIS

# Akcia

 NA BICYKLE  
A E-BICYKLE  
až do výšky

# 10%

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

**PREDAJŇA PRESŤAHOVANÁ  
TRSTENÁ - ZA KOSTOLOM**
**Tel.: 0908 906 696**

## ELECTROSELL ELEKTRO A DOMÁCE POTREBY


**CANDY**

~~399 €~~  
**349 €**

 Sušička prádla CANDY  
SLH D 913A2-S  
9 kg,  
Hĺbka: 61 cm, Vstavaný displej,  
Trieda energ.účinnosti: A++

~~239 €~~  
**199 €**

 Práčka CANDY  
CS 1072DE/I-S  
Spredu plnená práčka  
5 rýchlych programov  
digitálny displej, AC motor

~~79.90 €~~
**65.90 €**

 Vysávač Hoover  
HPI05HM 011  
Použitie Koberce a tvrdé podlahy  
Bez sáčkov

~~379 €~~  
**319 €**

 Práčka CANDY  
CSTG 38TMCE/I-S  
S vrchným plnením  
8 kg, 1300 RPM

~~289 €~~  
**245 €**

 Sušička prádla CANDY  
CS C8DG-S  
Smart Pro, Wifi + Bluetooth,  
B, 7 rýchlych cyklov,  
Woolmark Apparel Care

 Vysávač Hoover  
HE105HM 011  
Vreckový vysávač, na koberce  
a tvrdé podlahy

~~79.90 €~~  
**67.90 €**