



# ORAVSKO

## DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 980 domácností

**AKCIA**  
od 5,19 €  
s materiálom!

**STAVEBNÉ  
IZOLÁCIE**  
16 ROKOV  
SKÚSENOSTÍ



PARTNER FIRMY STAVPOČ

VÝBORNÁ KVALITA ZA NÍZKU CENU

**0915 363 983**

tu mohla byť  
**VAŠA REKLAMA**

### STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

ZATEPLOVANIE  
RD FASÁD

MONTÁŽ  
SADROKARTÓNU

**0904 845 444**



### NOVÁ PREDAJŇA DVERÍ

- INTERIÉROVÉ DVERE
- VCHODOVÉ DVERE
- KLUČKY
- PODLAHY

☎ 0948 488 410

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

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

### ŽALÚZIE

**0905 514 279**

Pri montáži do celého  
bytu sieťka zdarma

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

Pre novostavby  
**30% zľava**

### ČISTENIE HROBOV

HROB 100€ 90€ 2HROB 180€ 150€

Obnova písma: 2€ 1,5€/ZNAK

DO DUŠÍČEK STIHAME!

Ing. MIROSLAV GREISIGER

0940 653 651, 0919 205 521

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

### PRENÁJOM

- RÁMOVÉ LEŠENIE GRAF
- ŠALOVACIE STOJKY
- STROPNÉ DEBNENE
- ŠALOVACIE SVORKY

PODBIEL **0948 345 111**



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

**SMREKOVÉ  
PELETY**

cena 220 €  
MOŽNÝ DOVOZ

1050 kg/paleta

**0917 750 267**



# UHLIE

HNEDE UHLIE • ČIERNE UHLIE • BRIKETY  
KOKS • PIESOK, ŠTRKY • EKOHRÁŠOK

PEPO A KOMINIČEK  
NAD 2 TONY ZDARMA!

**ZĽAVY**

ANNA KOLEŠTIKOVÁ - UKO, TVRDOŠÍN  
tel.: 043/532 20 77, 043/532 24 11  
T: 0903 527 356, 0903 527 355, 0918 521 102  
[www.uko.sk](http://www.uko.sk) E-mail: [uko.orava@gmail.com](mailto:uko.orava@gmail.com)

## FOTOVOLTAICKÉ INŠTALÁCIE

32 ROKOV SKÚSENOSTÍ

ZABEZPEČÍME  
DOTÁCIE  
až 4025€



VEĽKOOBCHOD S FOTOVOLTAIKOU  
ZĽAVY PRE INŠTALATÉROV

KONŠTRUKCIE, MENIČE, BATÉRIE,  
SOLÁRNE KÁBLE

410W / 460W / 545W



UL. SOBIESKIEGO 5, JABĽONKA 34-480  
+48 605 284 317  
[biuro@elmax.net](mailto:biuro@elmax.net)

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

## Oravská kapusta

Ponúkame na predaj:

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

Kapustu narežeme priamo pred  
Vami v kapustárni v Čimhovej.

Celoročne v kapustárni ponúkame:

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

Objednávky príjímame na tel. č. :0918 885 356

Čimhová 206, v areáli poľnohospodárskeho družstva LČU

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

## UHOĽNÉ SKLADY MATIS s.r.o.

**PREDAJ UHLIA:**

HNEDE UHLIE

ČIERNE UHLIE

UHOĽNÉ BRIKETY

EKO - HRÁŠOK

PELETY 235€/TONA

PALIVOVÉ DREVO

DREVENÉ BRIKETY

[uholneskladymatis.com](http://uholneskladymatis.com)

**LETNÁ  
AKCIA**

0905 281 702

043 558 17 13

NÁMESTOVO

Kliňanská cesta

K NÁKUPU  
DARČEK

## Bezplatný týždenník

## ORAVSKO

DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

EV 6216/24

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

Ročník I, Vydanie 22, týždeň 39/2024.

Redakcia: Trojičné námestie 191  
**TVRDOŠÍN**  
 oravsko@regionpress.sk  
 spravodajstvodk@regionpress.sk

## INZERCIA

Jessika Kontrová **0907 727 203**  
 Mária Miklušáková **0905 400 035**

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



Vychádzame  
 na recyklovanom  
 papieri

## DISTRIBÚCIA (34.980 domácností)

## Každý týždeň:

Dolný Kubín (+ prímestské časti),  
 Trvrdošín, Námestovo, Nižná, Trste-  
 ná, Zábiedovo, Brezovica, Čímhová,  
 Liesek, Štefanov, Vavrečka, Ťapešovo,  
 Lokca, Vasilív, Babin, Hruštín, Pod-  
 biel, Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlební-  
 ce, Sedliacka Dubová, Homá Lehota,  
 Oravský Podzámok, Medzibrodie  
 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, Zubrohla, Rabča, Rabčice,  
 Sihné, Oravská Polhora, Pribiň, Leš-  
 tíny, Osádka, Malatína

## + v nepárom týždni navyše:

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

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a  
 pravdivosť inzerátov. Neprešlô 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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-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	LUČENECCKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DI-KA
ZH	26.880	ŽILIA NSKO-ZC-BŠ
ZA	50.780	ŽILIA NSKO-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

William Shakespeare  
**Veselé paničky Windsorské**  
 16. 10. 2024  
 o 18:30 hod.  
 Dom kultúry v Trsteneň  
 Vstupné 20,- €

PREDÁJ: kancelária Doma kultúry, Mestská knižnica v Trsteneň a Turisticko-informačné centrum v Trsteneň a na: www.kultura.trsteneň.sk

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

**STAVEBNÉ PRÁCE** / 0911 810 113

**OBKLADY • DLAŽBY • PRERÁBKY KÚPELNÍ**

**Frézovanie a vložkovanie**

**KOMÍNOV** frézovanie od 15€/m

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

**Zľava na materiál 40%**

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

**PROFI PROFIL** SERVIS OKIEN

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

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

**STRECHY A KROVY**

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

0903 874 784

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

Doporučuje Jirka Krampol

**Elektro Seniorské a invalidné vozíky**  
 Pohyb v každom veku

www.merkur.sk

Ideálny darček pre Vášho SENIORA

11 modelov v ponuke

Načo TAXI, načo MHD, SELVO Vás všade dovezie.

LM, Kamenné pole 4554/6 (pri TESCU) 0905 427 822  
 RK, Bystrická cesta 178 (za ČS Benzol) 0907 461 578

**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

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

**MATRACE • POSTELE • PAPLÓNY**

**DMS Home Centrum**

ZĽAVA 10-30 %  
 na vybrané druhy matracov

AKCIA na matrace 1+1 zdarma

ZĽAVA 10 %  
 na bavlnený satén

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



ROKOV NA SLOVENSKU

31% ZĽAVA

3.49\*\*

2.39

Rajo maslo 250 g



60% ZĽAVA

2.49

0.99

Hrušky Conference cena za 1 kg



LIDL STANOK DENNE ČISTOTE

31% ZĽAVA

1.89\*\*

1.29

Coca-Cola/ Coca-Cola Zero/ Fanta/Sprite 2 l

\* zľah za obal 0,35 €



42% ZĽAVA

1.19

0.69

Šalátové uhorky kus



46% ZĽAVA

1.49

0.79

Kačacie stehná XXL cena za 100 g



55% ZĽAVA

1.59

0.89

Kačacie prsia XXL cena za 100 g s kožou



ZA POSLEDNÝ ROK NAJVIŠŠIA CENA V LIDL!



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!



\*\*Doporučená veľkosť množstvá a jednotná porovnávací cena výrobku.

\*\*Cena výrobku v najnižšej jednotnej porovnávací cene (1) máva skutočný cien, zameraný na súladu porovnania cien dňa 9. 9. 2004.

Porovnávací tovaru platí od 30. 9. do 6. 10. 2024 alebo do vyčerpania zásob. Drobty v ťaži vyhradené. Ceny sú bez daňov. Titmus LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleniach a variantoch porovnávací tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

**Občianska riadková inzercia**

**01 AUTO-MOTO / predaj**

**02 AUTO-MOTO / iné**

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

»Kúpim murovanú garáž.  
T.č.: 0905 505 129  
» KÚPIM PIONIERA BABETU SIMSONA STELU AJ POKAZENE 0915215406

**08 STAVBA**

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

**09 DOMÁCNOSŤ**

**10 ZÁHRADA A ZVERINEC**

»Kúpim KRÁLIČIE KOŽE 0905350531  
»Predám ošipanú domácu chov od 130 do 180 kg. 0911808698  
» PREDAM ZLTE MALINY KORENE TEL 0908199695

**11 HOBBY A ŠPORT**

**12 DEŤOM**

**13 RÔZNE / predaj**

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

**14 RÔZNE / iné**

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

**15 HĽADÁM PRÁCU**

**16 ZOZNAMKA**

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

**Chcete si podať inzerát?**

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

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

Riadková inzercia realít 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 začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozomenie!** Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka.  
**TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.  
**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **OR** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

**Začali vydávať nové cestovné doklady**

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

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

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

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

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



» ren zdroj foto Ministerstvo vnútra SR

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



**FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

☎ **0948 267 814**

✉ [kominsro@kominsro.sk](mailto:kominsro@kominsro.sk)

🌐 [kominsro.sk](http://kominsro.sk)

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

**POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY**

výborná kvalita, cena dohodou

tel: 0048 722 109 196

**CENA OD 4,80 €**

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

**0905 111 637 • www.axvertical.sk**

**HYDRO-INSTAL GROUP**  
TECHNICKÁ ORIGINÁLNA I. KATEGÓRIA

**AKCIA**

Zavolaj a dohodni DOVOZ ZDARMA

**Ekohrášok PREMIUM**  
balený poľský (Čierny)

**A1 pelety PLATINUM**  
dostupné skladom (Svetlé)

**AKCIA 380€ 1 tona s dovozom**

**AKCIA 270€ 1 tona s dovozom**

Kvalitný, suchý ekohrášok

[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

Realizujeme

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

tel. 0904 194 814  
[strojveomietky@gmail.com](mailto:strojveomietky@gmail.com)

**KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ**

- prestavba bytových jadier
- rekonštrukcie kúpeľní v rod. domoch a bytoch
- realizácia bezbariérových kúpeľní - ZTP
- rekonštrukcie rodinných domov a bytov (obklady a dlažby, omietky, sádkokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

[www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk](http://www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk), tel: 0911 699 577

odplývajúce, Spilovanie vysokých stromov

s pomocou lezeckej techniky

ťažko prístupné stromy vo dvoroch, vo svahe v blízkosti budov, vedení poškodené stromy spracovanie dreva 0950 778 789

**OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH**

**PRIAMO NA CINTORÍNE**

čistenie dvojhrobu 100€  
**0944 229 001**

**DOVOZ NA ADRESU**

**18 týž. mládky, brojlerové kuriatka**  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
**0944 842 953**

**ZATEPĽOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444**

**STRECHY** Andrzej Kasperek

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

tel.: 0904 611 460

**NÁTERY STRIECH** práce vo výškach

0917 578 839 www.altitudo.sk

**REKONŠTRUKCIE RÍŇ**

**POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY**

+48 608 799 936  
+48 509 814 460

**PREDÁM PALIVOVÉ DREVO** SMREK, METROVICU AKCIA

40€/m PRIESTOROVÝ

0908 655 933

0915 674 467

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

»ORAVA«

Realizujeme **STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

0948 300 988

**BETÓN**

0918 411 178

**PIESKY, ŠTRKY, MAKADAM**

0944 084 434

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

**KAMENÁRSTVO**

IVAN ŠNAUKO LIKAVKA 73

PONÚKAME

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

**VÝHODNÉ CENY**

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

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

**!! PREDAJŇA PREŠŤAHOVANÁ !!**

**CYKLO ŠPORT**

**MBG CYKLO**  
BICYKLE SÚČIASTKY SERVIS

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

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

**TRSTENÁ - ZA KOSTOLOM**

**Tel.: 0908 906 696**

## Svätý František a jeho láska

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

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

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

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

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

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

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



» acn  
zdroj foto ACN

## Letná akcia! UHOĽNÉ SKLADY

Hnedý ekohrášok	27,00 € - 31,00 €/balený
Hnedé uhlie Bilina	29,00 €
Čierne uhlie Ekoret	35,00 € - 38,00 €/balený
Čierne uhlie kocka	41,20 €
Brikety uhoľné	35,50 €

(Cena je uvedená s DPH za 100 kg/1g)



KOTLY LOKCA, s.r.o., Urbárska 509, 029 51 Lokca  
tel: 0918 913 240, 0915 823 741

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



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

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

• / krtkovanie orava a liptov  
• / krtkovanie baník

**MONITORING**

0905 219 486

**EMUDK** • 0911 511 501 • [www.emudk.sk](http://www.emudk.sk) •  
Dolný Kubín, Lániky 957/11, 026 01 Dolný Kubín

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

**VÝPREDAJ**

**HANKOOK** 185/65 R15 88T  
WINTER  
ICEPT RS3

**49,90 €**

V PNEUSERVISOCH  
**MIKONA**  
[www.mikona.sk](http://www.mikona.sk)

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

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

ŠUVADA

0907 085 918  
0908 054 958

Námestovo, POLOM 1201  
[janosuvada@gmail.com](mailto:janosuvada@gmail.com)

**TEPELNÉ ČERPADLÁ**

**3 x AKCIA**

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

**IME®**

VZDUCH-VODA 7 kW  
Cena s dotáciou: 2 540 €

[www.ime.sk](http://www.ime.sk) 0948 106 722

## PROGRAM KINA MIER TRSTENÁ

OKTÓBER 2024

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

ST, ČT - slovenské, české tituly, SD, ČD - slovenský, český dialóg, OV - originálna verzia, U - miesto pre deti, ZD, 3D - 3D, 2D - 2D.

18 - náhľad, 19 - diskriminácia, 20 - strach, 21 - závislosť, 22 - sex, 23 - vulgarnosť, 24 - nahota

**kamstav**  
kompletné kamenárske služby

[www.kamenarstvo-kamstav.sk](http://www.kamenarstvo-kamstav.sk)

DOLNÝ KUBÍN,

Bysterecká 1263/55 (pri čerpacej stanici BENZINOL) 0908 917 634

**-50%**  
na všetky pomníky

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

SPISUJEME OBJEDNÁVKY  
PRE ROK 2024  
ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA

Prineste nám konkurenčnú ponuku  
a my Vám spravíme lepšiu cenu

**BUKOVÉ  
brikety**

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

- nízka popolnosť
- nedechujú
- pre všetky typy pecok,  
sporákov a krbov

NONSTOP SLUŽBA

0908 241 937

Rozvoz aj v sobotu

ROZMER BRIKETY  
155 x 90 x 60mm

AKCIA  
OD 209€

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



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

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

Kúpna cena: minimálna cena 125 000 EUR

Kritérium na vyhodnotenie ponúk: najvyššia ponúknutá cena.

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

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

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



Vyhlasenie súťaže a bližšie informácie sú zverejnené na stránke:  
[www.brezovica.sk/zverejnovanie/uradna-tabula/](http://www.brezovica.sk/zverejnovanie/uradna-tabula/)

## ZÁMER a PODMIENKY priameho nájmu majetku Žilinského samosprávneho kraja

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

Predmetom priameho nájmu je:

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

VIAC INFORMÁCIÍ NÁJDETE NA  
[WWW.SSNIZNA.SK/PRENAJOM/](http://WWW.SSNIZNA.SK/PRENAJOM/)

## Je čas vysádzať cesnak

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

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

### Účinky na zdravie

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

### Výsadba

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



» ren  
zdroj foto stevepb pixabay

**lukov\_kovovyroba**  
**Lukov kovovýroba**

**KOVOVÝROBA**

BRÁNY      ZÁBRADLIA  
PLOTY      ZVÁRAČSKÉ PRÁCE

0902 137 487

lukov.kovovyroba@gmail.com

STREŠNÉ PLECHY

0904 611 460

VYROBENÉ Z NAJLEPŠEJ OCELE A HLINÍKA

Rôzne modely a dizajny  
Meranie a cenová ponuka do 72 hodín

NEMUSÍTE NIKAM CHODIŤ  
MY PRÍDEME K VÁM

LACNE RÝCHLE SPOLAHLIVE

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech  
-nátery kostolov  
-oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

ZĽAVOVÝ KUPÓN

ZĽAVA 10%      ZĽAVA 5%

KÚPEĽNÁ SANITÁRIA

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

EURO - MONT

Predaj a montáž

DREVENÉ PARKETY

Brúsenie a lakovanie  
www.brusenieparkiet.com

0917 755 577

INZERCIA

0907 727 203



WWW.REGIONPRESS.SK

tu mohla byť  
**VAŠA REKLAMA**

**5. október 1962**

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

Výročia a udalosti

## Komunikujte a buďte v kontakte s blízkymi

# Povodne a psychologická pomoc pre ľudí

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

### Akceptujte svoje pocity a dajte im priestor

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

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

podobné situácie. Zdieľanie svojich skúseností môže uvoľniť emocionálny tlak.

### Komunikujte a buďte v kontakte s blízkymi

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

### Obmedzte prílišné sledovanie médií

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



Ilustračné foto.

zdroj foto Hans pixabay

poplašných správ,“ odporúčajú.

### Ak je to potrebné, vyhľadajte odbornú pomoc

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

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

a bezplatne.

**Linka dôvery Nezábudka 0800 800 566**  
**Krízová linka pomoci 0800 500 333**

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

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

» ren



# KAMENÁRSTVO

TVRDOŠÍN Vojtáššáková 635,  
 pri hlavnej ceste, vedľa pošty 3  
 NÁMESTOVO, DOLNÝ KUBÍN

**KUPÓN 200€ zľava**

## KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE

žulové hroby • pomníky • hrobky • urny  
 • renovácie starých hrobov



**ŠIROKÝ VÝBER A VYSOKÁ KVALITA**

**VÝROBA NA MIERU PODĽA VAŠICH PREDSTÁV**

**0905 259 926**  
[www.dobrekamenarstvo.sk](http://www.dobrekamenarstvo.sk)

# BUKOVÉ BRIKETY

**AKCIA (DO KONCA SEPTEMBRA)**

**BUKOVÉ BRIKETY**  
 VYROBENÉ ZO 100%  
 BUKOVÝCH PILÍN,  
 BEZ KÓRY

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

**BRIKETA VALEC (DUBOVÉ)**

**AKCIA 219€ tona**  
**AKCIA 259€ tona**  
**AKCIA 219€ tona**

**VYSOKÝ ŠTANDARD KVALITY**

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

**0902 066 166**

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

# DACH PRO STRECHY

**+421 903 511 778**  
 strechy@dachpro.sk  
 DACH PRO - Strechy  
[www.dachpro.sk](http://www.dachpro.sk)

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

# ELEKTRO SAHUL

[info@elektrosahul.eu](mailto:info@elektrosahul.eu), 0917 077 087

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

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

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

**TV 43UHD10K**  
**279 €**

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

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

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

**DOMÁCNOSŤ**  
 lopaty  
 zhrňáče  
 boby  
 sánky  
 klzáky  
 hokejky

**PAPIERNÍCTVO**  
 kancelárske potreby  
 školské potreby  
 písacie potreby  
 hračky

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

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

**Prenajmeme**  
**4 izbový byt v Zákamennom**  
**1 izbový byt v Lokci**  
 - prenájom kancelárskych  
 a obchodných priestorov  
**84m<sup>2</sup> a 37m<sup>2</sup>**

**Akcia platí do vypredania zásob**

**Najväčšia elektrosieť predajní na Orave**

[www.elektrosahul.eu](http://www.elektrosahul.eu)

# Pripravme si doma tekvicové semiačka

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

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

## Použitie

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



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin\_Akyurt pixabay

## Domáca príprava tekvicových semiačok

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

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

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

## Náš tip

### Pesto z tekvicových semiačok

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

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

» ren

# Výborná je pečená, ale aj v polievke, koláči či hummuse

## Doprajme si chutné tekvicové hodovanie

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

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

## Tekvicový koláč

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

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

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



Tekvicový koláč.

zdroj foto ArtsandExpressions pixabay

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

## Krémová polievka s tekvicovými semiačkami

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

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



Tekvicová polievka.

zdroj foto RitaE pixabay

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

## Hummus z tekvice hokkaido

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

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

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

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

## Pečená tekvica hokkaido

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

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

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

» ren

**MAĽUJEME**  
strechy a brizolity  
**MONTUJEME**  
lapače snehu  
a renovujeme rýny

PODĽA POTREBY POSKYTNEME PODKLADY PRE POISŤOVNE

**0904 112 402**

88-0022



MOŽNOSŤ DOPRAVY  
Sušené drevo  
za príplatok.

## PALIVOVÉ DREVO

33cm, 25cm alebo 50cm štiepané klátiky

**AKCIA**

**SMREK**  
**49€**  
prms (sypané)

**BUK**  
**69€**  
prms (sypané)



Objednajte už aj na [www.drevotvrdosin.sk](http://www.drevotvrdosin.sk)

**0909 216 888**

24-0012

FRÉZOVANIE  
VLOŽKOVANIE  
VÝROBA  
KONTROLA  
REVÍZIA  
KONZULTÁCIA  
MERANIE SPALÍN  
STAVBA A MONTÁŽ

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

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

**KOMÍNY  
KABÁČ**



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

### MUROVANÉ KOMÍNY S NEREZOVOU VLOŽKOU

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

SPOĽAHLIVO  
A HLAVNE  
KOREKTNÉ

### PARTIA ŠIKOVNÝCH ORAVCOV

SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV  
A PRERÁBKY BYTOVÝCH JADIER

**0918 086 431**

24-0038

### FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE  
od 15€/bm

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

### REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

**0948 012 507 • www.profikominy.sk**

48-0007-1

**4. októbra 1865**

**Výročia a udalosti**

Vo Viedni začala premávať **prvá konská električka**

### UŽITOČNÉ KONTAKTY

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

**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

**TERAZ LACNEJŠIE  
AKO V POĽSKU**

**5 ROKOV  
ZÁRUKA**



DOPRAVA  
A ZAMERANIE  
ZDARMA

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

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

e-mail: [kamenarstvokamkostav@gmail.com](mailto:kamenarstvokamkostav@gmail.com)

18-0019

**LESNÉ PNEUMATIKY  
NA VŠETKY STROJE  
ZA ATRAKTIVNE CENY**

**VOLAJTE  
0911 403 927**

**Bohnenkamp**  
Moving Professionals

**ALLIANCE**

88-0050

# ESCAPE PLAN ORAVA a LIPTOV

NÁMESTOVO

RODINNÉ  
TAJOMSTVO

NÁMESTOVO



ČARODEJNICE

NÁMESTOVO

PRAGUE MISSION:  
IMPOSSIBLE

NÁMESTOVO



DEŇ PO...SPRÁVA

JEDINEČNÁ  
ZÁBAVA PRE  
VŠETKÝCH...

[www.escapeplan.sk](http://www.escapeplan.sk) 0915 040 555

OR.JASENICA

ZBOJNÍCKY  
KAPITAN

OR.JASENICA



THE CAVE

OR.JASENICA



THE SAFE

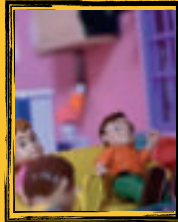
D.KUBÍN

ŠKOLA ČAROV  
a MÁGIE

D.KUBÍN

OPERÁCIA  
NIGHTHAWK

D.KUBÍN



DVE SESTRY

[www.zbojnickakoliba.eu](http://www.zbojnickakoliba.eu) 0948 151 851

[www.centrumbrezovec.sk](http://www.centrumbrezovec.sk) +421 43 221 13 41

RUŽOMBEROK



THE HOUSE

RUŽOMBEROK

KLIATBA  
FARAONA

RUŽOMBEROK



SEDEM

NÁMESTOVO  
(OPROTÍ KINDERLANDU)



GTA



ZOZNAM

[www.escaperuzomberok.sk](http://www.escaperuzomberok.sk) 0918 233 818

[www.revoltescapeplan.sk](http://www.revoltescapeplan.sk)  
0948 701 191

LOKCA

TESLA  
PROJECT

LOKCA

MEMENTO  
MORI

TRSTENÁ



PRISON BREAK

HRA,  
KTOREJ SI SÁM  
SÚČASŤOU...

[www.escaperoomssahul.sk](http://www.escaperoomssahul.sk)  
0948 196 262

[www.escaperoomtrstena.sk](http://www.escaperoomtrstena.sk)  
0911 329 475



ZÁRUKA  
**5**  
ROKOV

PROFESIONÁLNE  
ŠTVORKOLKY | UTV | SSV

**DS** AUTO  
MOTO

**NÁMESTOVO**

MIESTNEHO PRIEMYSLU 124B

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



PREDAJ, PORADENSTVO A SERVIS BICYKLOV, ŠPORTOVÉHO PRÍSLUŠENSTVA A OBLEČENIA

BICYKLE  
**X**  
SPORT



**ZNAČKOVÉ  
EXKLUZÍVNE**  
bicykle pre  
náročných

**ZĽAVA DO -50%  
NA STARŠIE  
MODELY**

**SUPER CENY!**

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

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

**NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA**   
 NEBEZPEČNÉHO ODPADU A AZBESTOVÝCH STRIECH  
 0910 336 600 • 0905 655 414  
 likvidovatazbest@gmail.com

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

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

Prijmeme **VODIČOV** na **AUTOBUSY** sk. D  
 Bližšie info.: **0905 449 843**

  
 Stavebná firma hľadá partie na zateplenie BD.  
**0901 791 791**  
 Liptovský Mikuláš  
 Cena dohodou

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

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

**INZERCIA**  
**0905 400 035**

**ROST** s.r.o. Firma ROST, s.r.o. Považská Bystrica  
**HĽADÁ VODIČOV NÁKLADNEJ KAMIÓNOVEJ DOPRAVY**  
 ▪ Preprava sypkých materiálov vyklápacími návěsmi do krajín AT, IT, DE, FR, CZ,...  
 ▪ Ťahače zn. VOLVO FH, r.v. 2019-2024  
 ▪ Viac informácií telefonicky na č. **0918 706 706**

**čujte.sk**  
 Čítajte nás:  
 www.cujte.sk

Prijmeme na prácu v Rakúsku  
 Druh práce: **montáž drevených fasád**  
 dlhodobá práca pre živnostníkov aj celé partie 4-5 členné  
 Požiadavky: vlastné pracovné náradie, prac. čas 60 hod. týždenne (pondelok – sobota)  
 Ponúkame: • turnusová práca (plánovanie turnusov po dohode)  
 • zabezpečené ubytovanie  
 • nástup po dohode  
 Zmluva sa uzatvára priamo s rakúskou firmou.  
 Bližšie info: **0905 540 098** Platové podmienky 22,- €/hod.

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



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

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

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

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



S GARANCIOU

ZHUTŇOVANIE

## ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu  
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



**0918 726 754**

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

[SK.ABAINNOVATOR.COM](http://SK.ABAINNOVATOR.COM)

## EKOLOGICKÉ

# ČISTENIE FASÁD

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

BombaFasada

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

**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

## Zdravie z Oravskej horárne



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

**Dovolenkujte iba za 230 EUR**

1 dôchodca/6 dní/5 nocí

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

**Cena zahŕňa:**

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

**Bonus:**

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

Penzión \*\*\* Oravská horárne, Oravský Podzámok č. 396, lokalita Hruštín Zábava  
Informácie nájdete na [www.oravskahoraren.sk](http://www.oravskahoraren.sk) • Rezervácie: **0918 591 942**, [info@oravskahoraren.sk](mailto:info@oravskahoraren.sk)

## MONTTER

## ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE



Hliník

Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!

ZOSTÁVA MENEJ AKO **100** DNÍ DO VIANOČ

**0919 383 881** • [www.MONTTER.sk](http://www.MONTTER.sk)

Montujeme  
po celom Slovensku

**OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

## POKRÝVAČ- TESÁR



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

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁČ

**ZDARMA**

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

# čujte.sk

Čítajte nás

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



DOM  
KAVY

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

## KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP  
ZO STRÁNKY [WWW.DOMKAVY.SK](http://WWW.DOMKAVY.SK)

# 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%**

98-005

**NORWIT**

Kubota

**VYSKÚŠAJTE SI  
ŠPIČKOVÉ  
JAPONSKÉ  
MINIBAGRE  
KUBOTA**

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

**KEDY A KDE?**

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

98-008

**Stannah**

**Darček v hodnote až do 100,- €\***  
**Ponuka**

Toto hovoria naši zákazníci.  
**Neni k tomu čo dodať**

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

♥ Helena Soťaková ★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162** • [www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

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

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

99-0001

**KÚPIM PAROŽIE**

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

**Celá SR**  
**0940 723 073**  
[trofejeeu@gmail.com](mailto:trofejeeu@gmail.com)

46-0009

**POKRÝVAČ- TESÁR**

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

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

91-0150

Vypestujte si to svoje domáce! :)

**SKLENÍKOVO**

**Jesenný výpredaj!**

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

Môžete nám aj zavolať!

**0915 516 672**

[www.sklenikovo.sk](http://www.sklenikovo.sk)  
Navštívte náš e-shop!

91-0245