

ORAVSKO

DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 980 domácností

AKCIA od 5,19 € s materiálom!
STAVEBNÉ IZOLÁCIE
 16 ROKOV SKÚSENOSTÍ
Baumit
 PARTNER FIRMY STAVPOČ
 VÝBORNÁ KVALITA ZA NÍZKU CENU
0915 363 983

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

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

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

ZATEPLOVANIE RD FASÁD
MONTÁŽ SADROKARTÓNU

0904 845 444

FOTOVOLTAIKA S DOTÁCIOU

Až 4025€
33 ROKOV SKÚSENOSTÍ

ELMAX

+48 577 000 159 | Sobieskiego 5, 34-480 Jablonka

NOVÁ PREDAJŇA DVERÍ

pre Vašu domovú

E-GEOSK

- INTERIÉROVÉ DVERE
- VCHODOVÉ DVERE
- KLUČKY
- PODLAHY

0948 488 410 | www.egeo.sk
 Ul. Hviezdoslavová 45/24, NÁMESTOVO (budova Ornest)

ÚČTOVNÍCTVO

Daňové priznanie F0, SZČO, SR0, DAŇ z MV
 Mzdy a Personalistika, Dane Rakúsko
 TAXIT - Ing. Margita Kolčáková 0904 540 921

Mobilné EKO pieskovanie

Sodablast systém

Pieskujeme:

- drevo
- betón
- kov
- tehlové/ kamenné múry
- hroby, grafity, dlažby
- veterány
- staré brány
- oceľové/ drevené konštrukcie
- silá, atď.

Disponujeme vlastnou vysokozdvížnou plošinou

0940 499 606

ŽALÚZIE

0905 514 279

Pri montáži do celého bytu sieťka zdarma

www.mimax.sk

Pre novostavby **30% zľava**

VÝKUP KOVŮV

Info: **0949 444 151**

VÝKUPŇA NA KOLESÁCH PRÍDEME PRIAMO K VÁM

ŽELEZNÝ ŠROT HRUBÝ 160 €/t
PLECH 140 €/t

doprava v rámci Oravy zdarma • ceny platné podľa aktuálneho cenníka

presné vážení na nápravových certifikovaných váhach
 pri nákladke k dispozícii hydraulická ruka
 vyplácanie šrotu v hotovosti
 prídeťme aj po menšie množstvá

KOVOT
 výkup, predaj a výroba

- železný šrot
- farebné kovy
- autobatérie

presné vážení

TAXI NÁMESTOVO

0944 250 914
0904 096 363
0910 181 151

MOŽNÁ PLATBA KARTOU

TEPUJEME

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

0948 010 845

LIKVIDÁCIA AZBESTU

MONTES COMPANY

Lisková 1218 | www.montescompany.sk
 +421 904 272 887 | info@montescompany.sk

STRIEKANÉ IZOLÁCIE

MONTES COMPANY

ZÁBAVNÁ PYROTECHNIKA

ZA INTERNETOVÉ CENY!!

OBCHOD S PYROTECHNIKOU OTVORENÝ
 PO-PIA | od 9:00 do 17:00
 28.12. - 31.12. od 8:00 do 18:00

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 33, týždeň 50/2024.

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, Vasilov, Babin, Hruštín, Pod-
biel, Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlebnice,
Sedliacka Dubová, Homá Lehota,
Oravský Podzámok, Medzibródie
nad Oravou, Bziny, Veličná, Revišné,
Oravská Poruba, Párnica, Istebné,
Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Ze-
miarska Dediná

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

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

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

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPLIČANSKO-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	ŽILIAVSKO-ZC-BS
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SIK-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
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

DREVOTVRDOŠÍN

PALIVOVÉ DREVO
33cm, 25cm alebo 50cm štiepané klátiky

AKCIA

SMREK 49€
prms (sypané)

BUK 69€
prms (sypané)

MOŽNOSŤ DOPRAVY
Sušené drevo
za príplatok.

Objednajte už aj na www.drevotvrdošin.sk ☎ **0909 216 888**

čujte.sk

Čítajte nás!

www.cujte.sk

Pila Vasil'ov s.r.o. Pelety AI certifikované

PELETY BRIKETY

AKCIA BRIKETY 220 € / 1000 kg

VŠETKO SKLADOM

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM
DOMOV, AJ V SOBOTU

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

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)

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 ÚČINNÉ

MONITORING

[/krtkovanie orava a liptov](https://www.youtube.com/channel/UC...)
[/krtkovanie banik](https://www.facebook.com/krtkovaniebanik)

0905 219 486

BIOFARMA ORAVSKÝ DVOR PONÚKA
NA PREDAJ POCTIVÉ, FARMÁRSKE HUSOKAČKY,
MORKY A KURČATÁ

Objednávky na tel. čísle:
0918 885 356

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

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

Viac info na fb Oravský dvor

Odber: v areáli poľnohospodárskeho družstva v Čimhovej

DREVENÉ SCHODY

NA MIERU

obhliadka ZADARMO

DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

+421 949 826 529
+48 603 071 169, Podwilk 262a

Pohotovosť 24/7!

Potrebujete spoľahlivú pomoc počas zimných mesiacov? Sme tu pre vás!

Okres Tvrdošín, prípadne Námestovo

Naše služby:
Odhraňovanie snehu z chodníkov, parkovísk a príjazdových ciest
Odvoz snehu veľkokapacitným kontajnerom 14m3

Telefón: **0904 022 361**
E-mail: agroslužby.orava@gmail.com

RAGON

PREDAJŇA MÄSA

NÁMESTOVO

Výrazné zľavy pre veľkoodberateľov, firmy, reštaurácie, jedálne, svadby

Doprava zdarma!
info: **043 - 558 13 70**
tel: **0911 637 111**

na Priemyselnej ulici č. 570
vedľa Domatry

ZĽAVA PRE DŮCHODCOV
3% zľava sa nevzťahuje na alkohol

Čerstvé a kvalitné mäso

Akcia platí do 26.12.2024 alebo do vypredania zásob

Pangasius	3,20 €/kg	CENOVÁ BOMBA
Tilapia	4,65 €/kg	CENOVÁ BOMBA
Mintaj kocka	4,70 €/kg	CENOVÁ BOMBA
Mintaj plát	4,50 €/kg	CENOVÁ BOMBA
Treska	6,90 €/kg	Super Cena
Zubáč	9,85 €/kg	
Klobása gazdovská	7,20 €/kg	
Vianočná klobása	9,90 €/kg	
Udená krkoviaca	9,50 €/kg	
Udené stehno	8,60 €/kg	
Hriňovská tehla 45 %	6,95 €/kg	
Hriňovec udený	7,10 €/kg	
Syr Grand 45 %	5,10 €/kg	
Syr pláty	5,90 €/kg	
Udený minioštiepok	6,40 €/kg	
Vajcia L 30 ks	8,65 €	CENOVÁ BOMBA



Zázračný čas Vianoc

40% ZĽAVA

1.65
0.99
Kofola
2 l
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €

48% ZĽAVA

1.05
0.85



45% ZĽAVA

9.99
5.49
Jacobs Velvet
180/200 g
Instantná káva
rôzne druhy



33% ZĽAVA

4.49
2.89
Prosecco DOC
Frizzante
0,75l



25% ZĽAVA

2.75
2.09
Maslo
200 g
82 % tuku



OD PONDELKA

PREDĹŽILI SME PRE VÁS PONUKU
OD PONDELKA 16. 12.
AŽ DO UTORKA 24. 12.

ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

1 kg iba
1.00

55% ZĽAVA

6.73
2.99
Pomaranče
3 kg balenie



1 kg iba
0.60

53% ZĽAVA

6.27
2.99
Konzumné zemiaky neskoré
5 kg balenie
surový typ A - šalátové
grané



SUPERCENA

0.65

Kapor celý
cena za 100 g
právaný



40% ZĽAVA

6.65
3.99

Bravčové karé
cena za 1 kg
bez kostí, v celku



Podľa zákona o ochrane spotrebiteľov... Pomáka tovaru platí od 16. 12. do 24. 12. 2024 alebo dovtedy ako získať 30 vyťažila v našom... s mnoho ďalších výhod na www.lidl.sk

Ako pripraviť voňavý vianočný punč?

Voňavý chutný horúci nápoj, ktorý už akosi neodmysliteľne patrí k Vianočiam. Máme pravdaže na mysli punč, ktorý nás dokáže prijemne zohriať. Ponúkame tri recepty.

Tento teplý nápoj sa zvyčajne pripravuje z čaju alebo ovocného džúsu a vody, tiež z bieleho alebo červeného vína, z tvrdého alkoholu – najčastejšie rumu a z cukru. Nemali by v ňom chýbať ani plátky citrónu, pomaranča, kúsky ovocia, a voňavé koreniny, akými sú škoricca, badian, vanilka, kardamón či klinčeky. Ten nealkoholický isto poteší nielen naše ratolesti.

Tradičný vianočný punč

Suroviny: 1 sáčok čierny čaj, 50 ml rum, 200ml voda, 1 lyžička trstinový cukor, citrónová šťava podľa chuti

Postup: Do hrnčeka nalejeme vodu a necháme zovrieť. Pridáme čaj a cukor a necháme pár minút lúhovať. Sáčok čaju vyberieme a pridáme rum a šťavu z citrónu. Podávame v šálkach zdobené plátkom citróna.

Nealkoholický vianočný punč

Suroviny: 250 ml pomarančový džús alebo šťava, 250 ml jablkový džús, 500 ml voda, a k tomu ešte jedno jablko, dva pomaranče, 4 klinčeky, 2 badiany a celá škoricca

Postup: Do hrnca nalejeme pomaran-

čový a jablkový džús alebo šťavu, pridáme na kúsky nakrájané jablko a plátky pomarančov. Dolejeme vodou. Vložíme klinčeky, badián a škoricu a varíme 25 minút. Podávame v pohároch či šálkach zdobené ovocím.

Vianočný punč s likérom

Suroviny: 500 ml červené víno, 300 ml voda, 1 sáčok ovocného čaju, šťava z polovice citróna, 50 ml rum, 50 ml griotka (čerešňový alebo višňový likér), 100 g trstinový cukor, 4 celé škoricce, 8 klinčekov, jahody, višne alebo čerešne - sterilizované

Postup: Do hrnca nalejeme vodu a necháme zovrieť. Pridáme ovocný čaj a cukor a necháme pár minút lúhovať. Sáčok čaju vyberieme a pridáme šťavu z citrónu, klinčeky a škoricu. Prilejeme červené víno. Necháme chvíľku postáť, aby sa chute spojili, pridáme ovocie aj so šťavou a na záver prilejeme likér a rum. Punč pred podávaním zohrejeme.



» ren
zdroj foto pixabay



Drahí zákazníci,

úprimne ďakujeme za Vašu podporu a vernosť, ktorá nás posúva vpred. Prajeme Vám čarovné Vianoce plné lásky a pokoja a do nového roka nech sa Vám splnia všetky priania. Sme vďační, že ste s nami, a tešíme sa na ďalšie spoločné chvíle!

BIOMEGA SK

0918 411 176 biomegask@gmail.com



+421 940 835 444

predaj@samotex.sk

www.samotex.sk

ČELNÝ NAKLADAČ A PRÍSLUŠENSTVO NA KAŽDÝ TRAKTOR
MONTÁŽ ZABEZPEČENÁ • AŽ 50% ZLAVA NA DOVOZ

Kompletne instalacie pre Váš domov!

VOODINŠTALÁCIA A ODAPDY

PODLAHOVE KURENIE

ELEKTROINŠTALÁCIA

TEPELNE ČERPAČIA A INE OBNOVITELNE ZDROJE

0940 993 093
dopyt@renovainstall.eu

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

JUT -AEL

**FOTOVOLTIKA NA KLÚČ
DOSTUPNÁ PRE KAŽDÉHO.**

VYUŽI ŠTÁTNU DOTÁCIU
AŽ DO 4025€
A ČERPAJ ENERGIU ZO SLNKA

INFORMUJTE SA NA TEL. ČISLE: 0948 197 997, ALEBO
NÁM NAPIŠTE NA FOTOVOLTIKA@JUT.SK

ZATEPLOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

STRECHY

Andrzej Kasperek

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

tel.: 0904 611 460

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál 45%

Frézovanie od 15€ / m

Obhliadka zdarma

MONTÁŽ V CELEJ SR

tel: 0907 265 361

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, omiety, sádrokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

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

Nové vymeriavacie základy pre platenie poisťného

Pre samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) a dobrovoľne poistené osoby (DPO) budú od roku 2025 platiť nové minimálne a maximálne vymeriavacie základy pre platenie poisťného na sociálne poistenie. Informáciu zo Sociálnej poisťovne o novej výške poisťného dostanú SZČO, ktorých sa to týka, v priebehu januára 2025 listom alebo do elektronickej schránky, ak ju majú aktivovanú. Poistné v novej výške za mesiac január následne po prvý raz zaplatia do 10. februára 2025.

Minimálny a maximálny vymeriavací základ na sociálne poistenie pre SZČO a DPO sa od 1. januára 2025 zvyšuje nasledovne:

- minimálny vymeriavací základ, ktorý je v súčasnosti 652 eur, sa zvyšuje na 715 eur,
- maximálny vymeriavací základ, ktorý je v súčasnosti je 9 128 eur, sa zvyšuje na 15 730 eur.

Minimálne a maximálne poisťné pre SZČO a DPO

Minimálne poisťné pre povinne poistenú SZČO od 1. januára 2025 bude predstavovať 237,02 eura. Maximálne poisťné pre povinne poistenú SZČO bude vo výške 5 214,49 eura. Minimálne poisťné pre DPO, ktorá je dobrovoľne

poistená dôchodkovo, nemocensky a v nezamestnanosti, bude od 1. januára 2025 vo výške 251,32 eura.

O novej výške poisťného budú informovaní

Informáciu zo Sociálnej poisťovne o novej výške poisťného dostanú SZČO, ktorých sa to týka, v priebehu januára 2025 listom alebo do elektronickej schránky, ak ju majú aktivovanú. Poistné v novej výške potom prvý raz zaplatia do 10. februára 2025 (za január 2025). „V tejto súvislosti Sociálna poisťovňa (SP) tradične odporúča SZČO a DPO upraviť si výšku platby v trvalom bankovom príkaze a tiež si skontrolovať správny variabilný a špecifický symbol,“ uviedla SP.



» ren

zdroj foto martaposemuckel pixabay

Výrobca peliet PILSKA s.r.o.

Ďakujeme za vašu podporu za posledný rok a prajeme vám krásne Vianoce plné pohody a šťastia!

0917 750 267

INZERCIA

0907 727 203

MegaBet, s.r.o.

Vážení zákazníci, ďakujeme Vám za Vašu priazeň a dôveru, ktorú ste nám prejavili v tomto roku. Prajeme Vám krásne a pokojné Vianoce plné radosti a pohody. Do nového roka Vám želáme veľa zdravia, šťastia a úspechov. Tešíme sa, že budeme môcť byť aj naďalej súčasťou Vášho príbehu.

PIESKY, ŠTRKY, MAKADAM, BETÓN

0918 411 178

Kvalitne a lacno - len u nás!

UHOĽNÉ SKLADY MATIS s.r.o.

PREDAJ UHLIA:

0905 281 702
043 558 17 13

NÁMESTOVO
Klíňanská cesta

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

uholneskladymatis.com

ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT

REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia

-30%

Ultralight 2/10 číra
9,50 €/m² s DPH

-30%

Exolon 5X/16 2UV šedá
16,51 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

Autoservis ŠÁLKA s.r.o.

OPRAVY A VÝMENA OLEJA • OPRAVY AUTOMATICKÝCH PREVODOVIEK

Vážení zákazníci, dovoľte, aby sme Vám poďakovali za priazeň v uplynulom roku, prajeme pokojné prežitie vianočných sviatkov a do Nového roka veľa úspechov a mnoho šťastných kilometrov!

TVRDOŠÍN
oproti žel. stanici

0904 252 197, 0903 395 114

Občianska riadková inzerca

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

»BABETA STARY PIONIER
SIMSON KUPIM TIETO MOTO
TORKY AJ POKAZENE SOM
ZBERATEL 0915 215 406

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel.
0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začiatých 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.

ZÁMER a PODMIENKY priameho nájmu majetku Žilinského samosprávneho kraja č. 01/2024/GymDK

Gymnázium P. O. Hviezdoslava, Hviezdoslavovo námestie 18, 026 24 Dolný Kubín (ďalej len „vyhlasovateľ“) podľa § 9a ods. 9 zákona č. 446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v znení neskorších predpisov a v zmysle Zásad hospodárenia a nakladania s majetkom Žilinského samosprávneho kraja, zverejňuje zámer prenajať časť svojho dočasne prebytočného majetku formou priameho nájmu.

Predmetom priameho nájmu je:

nebytový priestor s celkovou výmerou 15 m², nachádzajúci v stavbe so súpisným číslom 1659, ktorá je postavená na pozemku parc. KN-C č. 231/1, zapísaná na liste vlastníctva č. 4424 v katastrálnom území Dolný Kubín, pre vlastníka – Žilinský samosprávny kraj, v správe Gymnázia P. O. Hviezdoslava, Hviezdoslavovo námestie 18, 026 24 Dolný Kubín.

Podmienky priameho nájmu:

- Najnižšia ponuková cena za predmet priameho nájmu: 32 €/m²/rok.
- Doba nájmu: určitá, najviac na dobu 3 rokov.
- Účel nájmu: prevádzkovanie bufetu
- Lehota na doručenie cenových ponúk záujemcov je do 30. 12. 2024 do 10.00 hod. Ponuku je potrebné predložiť v podateľni alebo poštou na adresu: Gymnázium P. O. Hviezdoslava, Hviezdoslavovo námestie 18, 026 24 Dolný Kubín tak, aby bola zaevidovaná v podateľni Gymnázia P. O. Hviezdoslava, Hviezdoslavovo námestie 18, 026 24 Dolný Kubín do 30.12. 2024 do 10.00 hod.
- Uchádzač nesmie byť osobou v zmysle § 9a odsek 6 a 7 zákona č. 446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v znení neskorších predpisov, o čom je povinný predložiť písomné prehlásenie ako súčasť svojej ponuky.
- Ponuka uchádzača musí obsahovať:
 - pri FO: meno, priezvisko, rodné priezvisko, adresa trvalého bydliska,
 - pri FO – podnikateľovi: meno, priezvisko, obchodný názov, miesto podnikania, IČO, DIČ, IČ DPH (ak je pridelené),
 - pri PO: obchodné meno, právnu formu, sídlo, IČO, DIČ, IČ DPH (ak bolo pridelené), doklad o ustanovení štatutárneho zástupcu konať za PO,
- ponúknutú cenu a spôsob jej úhrady, účel využitia predmetu priameho nájmu vzhľadom na predmet činnosti, ktorý bude záujemca na predmete nájmu vykonávať.
- Ponuka musí byť v zalepenej obálke, označenej heslom „Priamy nájom č. 01/2024/GymDK, NEOTVÁRAŤ“.
- Obhliadka predmetu priameho nájmu sa uskutoční 18.12.2024 v čase od 9:00 hod. do 10:00 hod. Mimo tohto termínu je možné obhliadku predmetu nájmu uskutočniť vo vopred dohodnutých termínoch podľa záujmu uchádzačov tak, že uchádzač nahlási svoj záujem o miestnu obhliadku predmetu nájmu telefonicky na tel. číslach: 043/5864785, mobilné číslo 0908965272 zástupcovi riaditeľa školy Mgr. Vladimírovi Gogolákovi.
- Vyhlasovateľ je oprávnený zmeniť alebo zrušiť podmienky nájmu, prípadne odmietnuť všetky predložené ponuky.
- Každý uchádzač je oprávnený oboznámiť sa s identifikačnými údajmi predmetu nájmu (list vlastníctva, prípadne iné písomnosti a skutočnosti viažuce sa k predmetu nájmu) priamo u kontaktnej osoby: Mgr. Vladimír Gogolák, zástupca riaditeľa školy tel.: 043/5864785, mobilné číslo 0908965272.
- Uchádzač sa podaním svojej ponuky zaväzuje zachovávať mlčanlivosť o všetkých skutočnostiach, o ktorých sa dozvie v súvislosti s procesom získavania informácií ohľadom nájmu.
- Vyhlasovateľ si vyhradzuje právo určiť právnu formu realizácie priameho nájmu nájomnou zmluvou. Uchádzač sa zaväzuje akceptovať zmluvné podmienky uvedené v nájomnej zmluve (označenie zmluvných strán, predmet nájmu, účel nájmu, výška a splatnosť nájomného, doba nájmu, práva a povinnosti zmluvných strán, skončenie nájmu);
- vyhlasovateľ si vyhradzuje právo každoročne jednostranne zvýšiť nájomné z dôvodu rastu spotrebiteľských cien (inflácie) vo výške zodpovedajúceho indexu rastu spotrebiteľských cien za uplynulý kalendárny rok, na základe každoročného vyhlásenia Štatistického úradu SR.
- Vyhodnotenie predložených ponúk sa vykoná dňa 31.12.2024 o 9:00 hod. v budove Gymnázia P. O. Hviezdoslava v Dolnom Kubíne v kabinete riaditeľa školy, na prvom poschodí, prostredníctvom komisie, ktorú menuje riaditeľ školy (najmenej traja členovia). Každý uchádzač má právo zúčastniť sa na otváraní obálok. S víťazom predloženej ponuky môže správca majetku uzatvoriť nájomnú zmluvu podľa dohodnutých podmienok.
- O výsledku vyhodnotenia budú všetci záujemcovia písomne informovaní.

23. decembra 1888

deň, keď si po silnom záchvate **Vincent Van Gogh** odrezal ucho.

Výročia a udalosti

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

PRIJMEME PRACOVNÍKA

na čistiace a upratovacie práce
na doobedné upratovanie - 4 hod. denne
(PO-PI), od 10:00 do 14:00.

Miesto práce: **Dolný Kubín - obec Široká**

Mzda: 413 EUR / mesiac (brutto)

Tel. kontakt: **0917 939 311, 0905 625 625**

PRIJMEME UPRATOVAČA/ČKU

na TPP – na 7,5 hod. pracovný čas - na čistiace
a upratovacie práce vo výrobnom podniku
(Dolný Kubín)

Práca na doobedné a poobedné upratovanie
počas zástupu pri PN, RD, OČR.

Mzda: 678 EUR / mesiac (brutto)

Bližšie informácie na tel.č.: **0917 939 311**

**NEGHODIA VÁM NOVINY?
KONTAKTUJTE NÁS NA :**

E-mail: kontrova@regionpress.sk

Mobil: +421 907 727 203

E-mail: postekova@regionpress.sk

Mobil: +421 905 400 035



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****



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

Hylak forte.
Komplexná starostlivosť o vaše trávenie
pri hnačke, zápche, kŕkavke 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

* Okrem už zľavneného sortimentu.

** Presné podmienky získania zľavy pri nákupe sortimentu uhrádzaného zdravotnou poisťovňou a nákupe voľno predajného sortimentu sú uvedené vo Všeobecných podmienkach Vernostného programu Sv. Michala v lekárni a na 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 neakumulujú.

KÚPTE 3 PRODUKTY
AVROPA BIOTECHNOLOGY



=

DOSTANETE ZDARMA
VIANOČNÉ VREČÚŠKO



P parkovanie
pred lekárňou

1

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

pohotovostná
lekárneň



P parkovanie
pred lekárňou

2

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

Lekárneň Sv. Michala 1.
Lekárneň 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

Našla som cenovo dostupnejšiu alternatívu



Rebeka (27)

„Cigarety som fajčila skoro sedem rokov. Vždy mi veľmi prekážal ich zápach, ktorý sa usadzoval na mojich vlasoch, rukách, oblečení, o dychu ani nehovoriac. Zo všetkého najviac mi však prekážalo, že ich cena každý rok stúpala a fajčenie mi začalo liezť naozaj veľmi do peňazi. Uvedomila som si, že s tým musím niečo urobiť. Preto ma zaujalo, keď prišli na trh cenovo dostupnejšie elektronické cigarety. Prešla som na ne prakticky hneď. Okrem ich ceny mi na elektronických cigaretách vyhovuje, že necítim potrebu po nich užívať nikotín tak často. Navyše nevytvárajú dym a môžem ich tak užívať aj v niektorých uzavretých priestoroch.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiari. 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 ospravedlňujeme 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 cítim 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

Bezdymové 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. Bezdymové 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 %.

Medovníky, labky, vanilkové rožky či snehové sušienky

Chystáme tradičné vianočné pečivo

Najkrajšie sviatky roka sú už za rohom, a tak sa väčšina z nás púšťa do vianočného pečenia. Pravdepodobne v každej domácnosti nájdeme na svia-točne prestretom stole medovníčky, vanilkové rožky, medvedie labky, zle-pované linecké kolieska či orechové snehové sušienky. Radi sa s vami po-delíme o naše recepty.

Medovníky

Suroviny: 600 g hladká múka, 250 g práškový cukor, 200 g maslo, 6 PL med, 2 PL kakao, 3 ks vajcia, 1 ks kypriaci prášok do perníka, 1 ČL perníkové korenie

Postup: Z uvedených surovín vypracujeme cesto a necháme ho odpočinúť do druhého dňa. Vyvalkáme na hrúbku 3 až 5 milimetrov, pečieme na 160 stupňov asi 4 až 7 minút, podľa rúry.

Medvedie labky

Suroviny: 150 g hrubá múka, 125 g maslo, 120 g mleté orechy, 150 g práškový cukor, 1 PL kakao, práškový cukor na obalenie

Postup: Všetky suroviny na cesto zmiešame. Z cesta rukami odoberáme kúsky, ktoré vtlačíme do pripravených formičiek. Pečieme v rúre vyhriatej na 160°C asi 10 až 15 minút. Upečené ich ešte teplé vyklopíme a obalíme v práškovom cukre.

Vanilkové rožky

Suroviny: 250 g hladká múka, 100 g mleté mandle, 165 g práškový cukor, 180 g studené maslo, štipka soli, 5 balíčkov vanilkový cukor

Postup: Do misky preosejeme múku, pridáme mleté mandle, štipku soli, 90 gramov cukru a na vložky nastrúhané maslo. Vypracované hladké cesto zabalíme do potravinovej fólie a necháme hodinu odpočívať v chlade. Potom z cesta vyformujeme valčeky s priemerom 1,5 cm, ktoré pokrájame na asi 5 cm dlhé kúsky a z nich vytvoríme rožky. Pečieme v rúre vyhriatej na 150°C asi 15 minút. Zatiaľ si na tanieri premiešame 75g práškového cukru a 5 balíčkov vanilkového cukru. Ešte teplé rožky obalíme v pripravenom cukre.

Zlepované linecké kolieska

Suroviny: 150 g hladká múka, 50 g práškový cukor, 100 g maslo, 1 žltok, lekvár podľa výberu, práškový cukor na posypanie

Postup: V miske zmiešame múku, práškový cukor, zmäknuté maslo a žltok. Vypracované hladké cesto odložíme na 20 minút do chladničky. Potom ho vyberieme a rozvalkáme medzi dvoma potravinárskymi fóliami na hrúbku asi 2mm. Pomocou formičiek vykrajujeme z cesta



Ilustračné foto.

zdroj foto HoliHo pixabay

rovnaký počet plných koliesok a koliesok s otvorom – napríklad hviezdica, srdiečko či stromček. Pečieme v rúre vyhriatej na 160°C asi 5 až 7 minút. Upečené plné koliesko potrieme lekvárom, koliesko s otvorom posypeme práškovým cukrom a spojíme ich.

Orechové snehové sušienky

Suroviny: 3 bielky, 250 g práškový cukor, 250 g pomleté orechy, práškový cukor na posypanie, tortové oblatky

Postup: Bielky vyšľaháme do tuha. Po častiach pridáme práškový cukor a orechy. Z tortových oblátok vykrojíme pomocou okrúhlej formičky s priemerom 3 až 4 cm kolieska a poukladáme ich na

plech vyložený papierom na pečenie. Pripravenú hmotu naplníme do cukrárskeho vrecúška (alebo mikroténového sáčku – nezabudneme odstrihnúť špičku) a nastriekame na pripravené oblátky. Pečieme v rúre vyhriatej na 150°C asi 15 až 20 minút.

Náš tip

Pri pečení sme použili teplovzdušnú rúru, pričom rozdiel v teplote medzi klasickou elektrickou rúrou a teplovzdušnou rúrou je asi 15 až 20 °C. Pri pečení v klasickej elektrickej rúre teda pridáme približne 15 až 20 °C, treba však priebežne kontrolovať, pretože každá rúra peče inak.

» ren

Aleja Slobody 3054, Dolný Kubín

tel.: 043-238 8992

Počas Vianoc sme predžili otváracie hodiny.

Viac info na www.domoss.sk

DOMOSS®

člen siete  euronics

VIANOČNÉ DARČEKY PRE CELÚ RODINU

NAJLEPŠIE CENY VIANOC

- ELEKTRO • VEĽKÁ BIELA TECHNIKA
- MALÁ BIELA TECHNIKA • ZÁHRADA
- KÚPEĽŇA • NÁRADIE
- BICYKLE A PRÍSLUŠENSTVO



www.domoss.sk

Skrytá HROZBA!



„Dobrý deň. Volám sa Kamila a stala som sa obeťou mykózy kože a nechtov. Nie je príjemné hovoriť o takýchto veciach! Chcem však, aby sa čo najviac ľudí vyhlo tomu, čím som si prešla!“

Teraz už viem, pretože som o tejto chorobe veľa čítala, že takmer 65 percent ľudí sú infikovaní miernou formou mykózy a ani o tom nevedia. A následky, verte mi, sú desivé! U mňa to začalo:

- začali ma svrbieť nohy,
- odlupovala sa im koža,
- mali nepríjemný zápach,
- necht na palci na nohe začal žltnúť.

Ak ste na sebe spozorovali podobné príznaky, konajte čo najskôr!

PLESEŇ UŽ ZAÚTOČILA!

Nohy som si natierala nejakou lekárenskou masťou na mykózu. Myslíte, že to pomohlo? A kde tam! Doktor mi nakoniec odstránil celý necht na nohe. Bolo to hrozné, to by som nepriala ani najväčšiemu nepriateľovi...

Necht takmer dorástol, keď mykóza zaútočila dvojnásobnou silou! Už všetky moje nechty vyzerali tak hnusne, že som sa na ne nemohla sama pozerať. A ten zápach... Ľudia sa odo mňa vzdávali. Nepomohli žiadne tabletky ani mastičky. Lekári rozhadzovali rukami. Ponúkli mi odstránenie všetkých nechtov. Teraz to už viem: v lekárňach alebo drogériách...

NENÁJDETE PRÍPRAVOK, KTORÝ ZLIKVIDUJE MYKÓZU

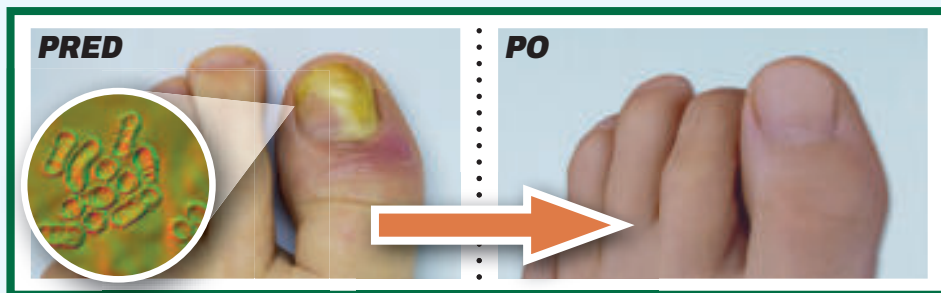
Môžu trochu zmierniť príznaky alebo dať mykózu na chvíľu do „spánkového“ stavu, ale vráti sa. Bez toho, aby som to ešte vedela, som našla lekára, ktorý mi predpísal antihistaminiká. Vzala som to ako poslednú možnosť a takmer by som prišla o zdravie alebo život! Ukázalo sa, že som na ne alergická, čo sa vraj stáva často, ale ľudia o tom nevedia. Skončila som v nemocnici s ťažkou otravou!

Našťastie ma zachránili včas, hoci s mykózou opäť nepomohli a bolo mi čoraz horšie. Čítala som, že plesne šíriace sa v tele nie sú len škaredo vyzerajúca pokožka alebo nechty. Tieto

ZADARMO
do 20.12.
2024!

ZISTITE PRAVDU O MYKÓZE

kým máte všetky nechty NA SVOJOM MIESTE!



huby napádajú aj vnútorné orgány. Plesnivé telo je oslabené telo! Stále som bola malátna, chýbala mi energia, neustále som bola nachladená.

Je to bežný problém. Ležiac v nemocnici som zistila, že nie som výnimkou. Videla som veľa ľudí s plesňovými infekciami rúk a nôh! Ľudia sa hanbia o tom hovoriť. Medzitým aj najmenšie svrbenie nôh...

JE UŽ ALARM! MYKÓZA ZAÚTOČILA!

Vaše topánky, ponožky sú inkubátorom pre množenie infekcií! Mykóza je už vo Vás a čaká na príležitosť zaútočiť. A urobí to, keď to budete najmenej čakať. Navyše týmto svinstvom môžete rýchlo a jednoducho nakaziť aj blízkych. Nakazila som manželku a syna.

Keď som si uvedomila svoju tragickú situáciu, začala som hľadať na internete, ako liečiť mykózu v civilizovanom svete. Môj syn mi pomohol s prekladom anglických medicínskych článkov. Ukázalo sa, že na Západe sa v boji proti mykóze používa iba

DERMOSEPTICKÝ PRÍPRAVOK S NAJVYŠŠOU DOSTUPNOU KONCENTRÁCIOU KYSELINY QUADRILovej:

Tento americký prípravok sa považuje za jediný, ktorý funguje, no na Slovensko sa prakticky nedováža. Prečo ho slovenská farmaceutická starostlivosť nechce v našich lekárňach? Neviem a nerozumiem...

Môžete si prečítať výsledky testov z mnohých laboratórií v Európe a USA. Dermoseptický prí-

pravok s najvyššou dostupnou koncentráciou kyseliny quadrilovej:

- + okamžite zmiernuje svrbenie a bolesť,
- + bojuje proti nepríjemnému zápachu,
- + odstraňuje škrvny a odlupovanie,
- + a účinne zabije všetky plesne, ktoré sú vo Vašom tele!

A TO V PRIEBEHU 14 DNÍ!

Žiadna z prírodných zložiek prípravku nespôsobuje vedľajšie účinky, takže mi nehrozila ďalšia otrava a hospitalizácia. Podarilo sa mi objednať tento dermoseptický prípravok. Vďaka Bohu som našla oficiálneho dodávateľa na Slovensku a o dva dni neskôr som mala balík v rukách.

Prípravok som brala 2 týždne. Nohy ma prestali svrbieť už po prvom použití. Plesňové lézie mi doslova mizli pred očami! Rovnako to bolo aj s manželom a synom, pretože tento prípravok sme užívali všetci spoločne.

Neviem, ako dlho by som ja a moja rodina museli trpieť, keby som tento prípravok nenašla včas. Po 2 týždňoch sme všetci zabudli na mykózu. Už sa nevrátila! Zase mám krásne nohy. Narástli mi zdravé nechty. Muž môže byť konečne slobodne medzi ostatnými ľuďmi, bez obáv, že niečo uvidia alebo pocítia.

Preto apelujem na všetkých, ktorí prežívajú rovnakú hrôzu, akú som zažila ja, alebo ktorí práve spozorovali prvé príznaky mykózy:

Existuje spôsob, ako poraziť mykózu – americký dermoseptický prípravok. Tento prípravok som dostala zadarmo, môžete aj Vy! Prajem veľa šťastia v boji so zákerou mykózou.

Kamila

NESTRÁCAJTE SVOJ ČAS A PENIAZE!

Slovenský dodávateľ v rámci akciovej ponuky ponúka do 20.12.2024 dermoseptický prípravok úplne **ZADARMO!** Akcia platí pre prvých 20 volajúcich. Pre rezerváciu bezplatného balíka prípravku na Vašu adresu kontaktujte prosím špecialistu na telefónnom čísle:



032/877 74 43

Pon.-pia. 8:00-20:00, sob.-ned. 9:00-18:00 (Normálne miestne pripojenie bez príplatkov)

Chutné guľôčky na tri spôsoby aj kokosové rezy

Vianočné nepečené dobroty

Nie všetky gazdinky obľubujú predvianočné vypekanie, prípadne naň jednoducho nemajú čas, a tak radšej siahajú po nepečených dobrotách. Ponúkame nenáročné recepty, ktoré zvládnete pripraviť za pár minút.

Guľôčky v čokoláde

Suroviny: 1 pohár rozmixovaných ovsených vločiek, 1 pohár jemného arašidového alebo mandľového masla, 1/2 pohára medu, 150g horkej čokolády

Postup: V miske zmiešame vločky s arašidovým alebo mandľovým maslom a medom. Zo vzniknutej hmoty tvarujeme guľôčky a kladieme ich na podnos, ktorý sme si vystlali papierom na pečenie. Vložíme do chladničky. Vo vodnom kúpeli



Ilustračné foto.

zdroj foto majomka pixabay

si zatiaľ roztopíme čokoládu. Guľky v nej obalíme.

Náš tip: Hotové guľôčky môžeme ešte obaliť v sekaných arašidoch alebo mandliach, prípadne vyzdobiť cukrovými ozdobami v podobe perličiek, srdiečok, vločiek či iných vzorov.

Orechové guľôčky

Suroviny: 1 balíček sušienok (100g), 1 šálka džemu, 100 g mleté orechy (trošku si necháme na obalovanie), trochu kakaa, trochu rumu, 1 balíček vanilkového cukru

Postup: Do misky pomrvíme sušienky, pridáme džem, mleté orechy, kakao, rum a vanilkový cukor. Všetko spolu zmiešame. Zo vzniknutej hmoty vytvárame malé guľky a obalíme ich v pomletých orechoch. Kladieme do papierových košíčkov.

Guľôčky v kokose

Suroviny: 1 balík piškót, 100g maslo, 50g práškový cukor, 1 balíček vanilkového cukru, 2PL rumu, 2PL kakaa, 100g strúhaný kokos

Postup: Piškóty pomelieme a v miske pokvapkáme rumom. V ďalšej miske vymiešame zmäknuté maslo, práškový a vanilkový cukor, pridáme kakao a



Ilustračné foto.

zdroj foto Hans pixabay

primiešame pomleté piškóty s rumom. Dáme stuhnúť do chladničky. Z hmoty vytvárame malé guľky a obalíme ich v strúhanom kokose.

Kokosové rezy

Suroviny: 250 g kokos, 100 g práškový cukor, 1 kondenzované mlieko, 1 ČL kakao, 100 g čokoládová poleva

Postup: Otvoríme kondenzované mlieko a asi dve polievkové lyžice si z neho odoberieme – budeme ho potrebovať neskôr. V miske vymiešame kokos s práškovým cukrom a kondenzovaným mliekom. Preložíme na podložku a ešte premiešame. Vzniknutú hmotu rozdelí-

me na tri časti. Do jednej z nich pridáme kakao a dobre premiešame, aby nám vznikla hnedá hmoty. Jednotlivé časti cesta vygúľame na valčeky dlhé približne 35cm. Potom každý valček rozvaľkáme na šírku asi 5cm a výšku asi 2cm – vniknú nám tri obdĺžniky - pláty. Kladieme ich na seba takto: najskôr položíme na podložku biely plát, potrieme ho kondenzovaným mliekom, ktoré sme si na začiatku odložili, potom položíme kakaový plát, opäť potrieme kondenzovaným mliekom a na vrch položíme biely plát. Rezy vložíme aspoň na štyri hodiny do chladničky. Potom ich polejeme čokoládovou polevou. Rezy pokrájame až keď čokoláda stuhne.

» ren

PREDAJNÉ MIESTA

LOKCA BICYKLE

RABČA HLAVNÁ 207

ZÁBAVNÁ PYROTECHNIKA

VEĽKÝ VÝBER, NÍZKE CENY

MT-SPORT Lokca - bicykle
Hradská 141/22, 029 51 Lokca
tel.: 0910 199 178

Predaj 1.12.2024 - 31.12.2024
Otvorené: 8:00 - 17:00

Zábavná pyrotechnika Rabča
50m od zastávky Stará Pošta,
Hlavná 207, 029 44 Rabča
tel.: 0948 269 911

Predaj 20.12.2024 - 31.12.2024
Otvorené: 8:00 - 17:00

PREDAJNÉ MIESTO

PREDAJNÉ MIESTO

Vianoce v kuchyňove

 **kuchynovo.sk**

+100
ZĽAVNENÝCH
PRODUKTOV



◀ **Zura Elegance**
naparovací
pekáč, 5.6 l

137⁰⁰ €
~~199⁰⁰ €~~



69⁹⁹ €
~~89⁹⁹ €~~

▶ **BerlingerHaus**
sada hrncov
18 ks



◀ **BerlingerHaus**
rajnica
16 cm

13⁹⁹ €
~~19⁹⁹ €~~



9⁹⁹ €
~~16⁹⁹ €~~

▶ **BerlingerHaus**
panvica
28 cm



◀ **Vianočný
tanier**
20 x 12.8 cm

29⁹⁹ €
~~39⁹⁹ €~~



7⁹⁹ €
~~9⁹⁹ €~~

▶ **Bormioli
Parma**
sada 18 ks



◀ **Blaumann**
mlieko var
2.5 l

69⁹⁹ €
~~89⁹⁹ €~~



9⁹⁹ €
~~13⁹⁵ €~~

▶ **Rococo**
obedová
súprava, 18ks



◀ **Jedľa
sibírska**
220 cm

27⁹⁰ €
~~34⁹⁰ €~~



69⁹⁹ €
~~89⁹⁹ €~~

▶ **Valdinox
Morgan**
hrniec
4,4 l

▶ **Diamond**
poháre na
šampanské
180 ml, 6ks



9⁹⁹ €
~~14⁹⁹ €~~

▶ **Blaumann**
sada hrncov
8 ks



69⁹⁹ €
~~89⁹⁹ €~~

▶ **BerlingerHaus**
sada príborov
24ks



29⁹⁹ €
~~49⁹⁹ €~~

▶ **Valdinox**
panvica
na lievance



19⁹⁹ €
~~27⁹⁹ €~~

Predajňa Trstená:
Jána Hertela 161
/pri SAD/
028 01 Trstená
+421 911 966 711

Predajňa Námestovo:
Kuchynovo.sk - OC Marína
Hviezdoslavova 1
029 01 Námestovo
+421 902 966 766

info@kuchynovo.sk
+421 901 744 744

OTVÁRACIE HODINY V DECEMBRI 2024

Námestovo

Po-Pia

So-Ne

So-Ne

14. - 15.12

21. - 22.12.

8:00 - 18:00

8:00 - 18:00

8:00 - 18:00

Trstená

8:00 - 17:00

9:00 - 15:00

9:00 - 15:00



OC KLINEC, 4. poschodie
NÁMESTOVO

po-pia: 9:00-12:00, 13:00-17:00
so: 9:00-12:00, tel: 0948 038 414

ZIMA JE TU!

POZÝVAME VÁS NA PREDVIANOČNÉ NÁKUPY

DETSKÉ
ĽADOVÉ
KORČULE

UŽ OD
29,90

UŽ OD
39,90

UŽ OD
139,-

DÁMSKE ĽADOVÉ KORČULE

SUPER CENA!

PÁNSKE
ĽADOVÉ
KORČULE
SULOV

UŽ OD
29,90

SNOWBOARDOVÉ KOMPLETY

UŽ OD
119,-

**KOMPLET LYŽIARKA VÝBAVA
ZA SUPER CENY
NOVÉ AJ POUŽITÉ**

**DOPLNKOVÁ VÝŽIVA
ZA SUPER CENY**

UŽ OD
84,90

DETSKÉ
ODRÁŽADLÁ

SUPER CENA!

Použité obrázky sú ilustračné

59-0024

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.franeikova@hdf-sk.sk, www.hdf.sk

Predaj briekiet 170€/tona

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

86-0121

PRIJEMEME upratovačku

kancelárskych priestorov
na 1,5 hod. denne
Námestovo - centrum

Mzda: 200€/mesiac
0948 70 70 76

86-007

18. decembra 1865 Výročia a udalosti
pridaním 13. dodatku americkej ústavy sa
zrušilo otroctvo v USA

Hľadáme
ŠOFÉROV NA KAMIÓNY
s posuvnou podlahou
/s hydraulickou rukou

Ponúkame:
nadštandardné platové
ohodnotenie, platené
sviatky a voľné
víkendy

t: 0910 466 433

office@vkbreal.sk

Mäsovýroba Peter Jendrášek prijme

PRACOVNÍKA NA ROZRÁBANIE MÄSA

- kosenie, delenie čerstvého mäsa

PRACOVNÍKA DO VÝROBY MÄSOVÝCH VÝROBKOV

- plnenie do obalov, obsluhovanie výrobných zariadení

PRACOVNÍKA NA BALENIE MÄSOVÝCH VÝROBKOV

- balenie, označovanie hotových mäsových produktov

- pracovná doba: pondelok - piatok
- poukazy na nákup vyrábaných produktov
- výhodne platové podmienky
- miesto výkonu práce Trstená
- odmeny

Bližšie informácie: **0903 844 155**



24-0135

86-0196

ŽP EKO DELET
PREDVIANOČNÝ
ČAS
S MIMORIADNYMI
CENAMI

DOLNÝ KUBÍN
0911 711 034

TVRDOŠÍN
0911 102 657

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

Prijmeme **VODIČOV** na

AUTOBUSY sk. D

Bližšie info.: **0905 449 843**

O₂

Tomáš Kinik
inžinier O₂ sietí

Vymakaná O₂ sieť
aj v okrese Námestovo

5G

324-0086

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Ponuka práce pre **MURÁROV**

(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hrazené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

**OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY**

od 13€

POĎĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko
potrebné pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de
+421 944 995 400

Stannah

Vám zmení život

**VIANOČNÁ
PONUKA
200,-€**

Tieto Vianoce je najlepším darom pre vašu rodinu vaše bezpečie!

Stoličkové výťahy Stannah sú perfektným domovým doplnkom na každodennú čarovnú atmosféru.

- 5-ročnú kompletnú záruku
- Pohybujte sa voľne po rovnom, točitom, vnútornom aj vonkajšom schodisku
- Pomoc a radu máte na dosah kedykoľvek.

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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



DOM
KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

Darček

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

SÚŤAŽ

Nakúp nad 20 €, losujeme každý deň o úžasné ceny

REMESLO MJ
Nová 295, Tvrdošín
(pri TESCO)
+421 948 756 676

RMJ

VIANOCE SÚ ZA DVERAMI

Vianočné stromčeky,
ktoré rozžiaria
váš domov!

RMJ

REMESLO MJ
Nová 295, Tvrdošín
(pri TESCO)
+421 948 756 676

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



KULTÚRA
HOTEL

**Historický poklad v centre Ružomberka,
takmer 100-ročný Hotel Kultúra******

Kongresový hotel s výbornou dostupnosťou
autom aj peši, ponúka moderné priestory:

**Naskenujte QR kód
a zistíte viac:**

- ✓ 84 lôžok a 6 konferenčných miestností s kapacitou 200+ osôb
- ✓ najväčšie wellness v meste (adult friendly)
- ✓ parkovanie hneď pri hoteli
- ✓ átrium siahajúce do výšky 5 poschodí
- ✓ ideálny na rodinné aj firemné podujatia



+421 918 913 016

repcia@hotelkultura.sk

www.hotelkultura.sk

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

ZĽAVA
50%
rodinné
domy

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpílovanie muriva
- chemická injekcia

ZĽAVY 20%



STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

PLYN ZDRAŽUJE, NEČAKAJTE, STAVTE NA ISTOTU, OBJEDNAJTE DO 31.12. ZA STARÉ CENY

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

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Ak zavoláte do 31.12.
Cena platí aj v roku
2025

VOLAJTE: 0909 131 131 POZOR Ceny plynu rastú RÝCHLO

Fotovoltaická elektrárňa **3,18 kW**

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Zaoštarajte si
Tepelné čerpadlo

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²



**Záruka
25 ROKOV**

Zaplatíte len
1990€*
*Cena vrátane montáže



Zaplatíte len
3990€*
*Cena vrátane montáže



**Záručný servis
zabezpečuje
výrobca**