



REGIONPRESS

5. TÝŽDEŇ / 31. JANUÁR 2025

# ORAVSKO

## DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 980 domácností

**AKCIA ZIMA**  
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**

**ZAČÍNAME NOVÝ ROK SO STARÝMI CENAMI**

• INTERIÉROVÉ DVERE  
• VCHODOVÉ DVERE  
• KLUČKY

**E-Geo**  
DVERE ZA NAJLEPŠIE CENY NA SLOVENSKU!

[www.egeo.sk](http://www.egeo.sk) 0948 488 410  
Ul. Hviezdoslavová 45/24, NÁMESTOVO (budova Ornext)

**ŽALÚZIE**  
0905 514 279

Pri montáži do celého bytu sieťka zdarma

[www.mimax.sk](http://www.mimax.sk)  
Pre novostavby 30% zľava

**STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**  
ZATEPLOVANIE RD FASÁD  
MONTÁŽ SADROKARTÓNU

**0904 845 444**

**DOMÁCE OŠÍPANÉ**  
UŽ V POLOVIČKÁCH  
S DOVOZOM V CENE

Volajte 0908 131 199

**PROFI PROFIL**

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

OKNÁ • DVERE • ŽALÚZIE • PLISÉ  
ROLETY • SIETKY • PARAPETY

Stavba a rekonštrukcie RD a bytov  
Sadrokartón

Obklady  
Dlažby  
Kúpeľne  
tel: 0905 244 170

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

**SMREKOVÉ PELETY** cena 220 €  
MOŽNÝ DOVOZ

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

**0917 750 267**

**čujte.sk**

Čítajte nás:

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

**RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV**

• opílovanie konárov  
• redukcia stromov

**ALTITUDE**

[www.altitudo.sk](http://www.altitudo.sk) 0917 578 839

**VŔTANIE DO BETÓNU**  
Ø 100, 150, 170, 225, 250mm

**0915 620 273**

• MALOVANIE  
• STIERKOVANIE  
• SÁDROKARTÓN  
• REKONŠTRUKCIE  
• ZATEPLOVANIE

info: **0911 866 130**

**INZERCIA**  
0907 727 203

**rubino** jewellery

-20% kupón

**SVADOBNÉ OBRÚČKY**  
najširší výber priamo od výrobcu

predajňa: Hviezdoslavovo nám. 200/5, Námestovo / pri VÚB banke /

[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

**RÝCHLO A ÚČINNE**

MONITORING

/krtkovanie orava a liptov  
/krtkovanie baník

**0905 219 486**

**VÝKUP KOVOV**  
Info: 0949 444 151

**KOVOT**  
výkup, predaj a výroba

• železný šrot presné váženie  
• farebné kovy  
• autobaterie

**VÝKUPŇA NA KOLEŠÁCH PRÍDEME PRIAMO K VÁM**

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

doprava v rámci Oravy zdarma • ceny platné podľa aktuálneho cenníka

presné váženie na nápravových certifikovaných váhach  
pri nákladke k dispozícii hydraulická ruka  
vypĺčanie šrotu v hotovosti  
prídeme aj po menšie množstvá

**BUKOVÉ brikety**

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

**AKCIA OD 199€**

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

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

**NONSTOP SLUŽBA**  
0908 241 937  
Rozvoz aj v sobotu

**Bezplatný týždenník**

**ORAVSKO**  
DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

EV 6216/24

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

Ročník II, rok 2025

**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, Medzibrodie  
nad Oravou, Bziny, Veľičná, Revišné,  
Oravská Poruba, Párnica, Istebné,  
Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Ze-  
mianska Dedina

**+ v párom týždni navyše:**  
Oravský Biely Potok, Habovka, Klin,  
Bobrov, Zubrohľava, Rabča, Rabčice,  
Sihelné, Oravská Polhora, Pribiň,  
Leštiny, Osádka, Malatiná

**+ v nepárom týždni navyše:**  
Oravská Jasenica, Oravské Veselé,  
Mútno, Beňadovo, Breza, Krúšetnica,  
Lomná, Zákamenné, Novot', Oravská  
Lesná, Vitanová, Hladovka, Suchá  
Hora, Zázrivá, Kralovany

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

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

**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREŠOVSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠTANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	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	LUČEŇECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DI-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	BARDEJOVSKE-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VI-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

PROGRAM KINA MIER TRSTENÁ									
FEBRUÁR 2025									
Dátum	Čas	Film	D. Deskriptory	Produkcia	Verzia	Prít.	Cena		
1.2.	so	19:00	Skutočná bolesť	Z, V	2D	USA	ST	+15	6 €
2.2.	ne	16:00	Keď život chutí	N, S	2D	CZE, SVK, FRA	SD	+07	6 €
2.2.	ne	19:00	Černák	N, Z, X	2D	SVK	OV	+18	6 €
3.2.	st	19:00	Černák	N, Z, X	2D	SVK	OV	+18	6 €
6.2.	št	19:00	Spoločník	N, V	2D	USA	ST	+15	6 €
7.2.	pi	19:00	Na plech	N, V, Z	2D	CZE	OV	+18	6 €
8.2.	so	19:00	Bob Dylan: Úplne neznámy	Z, V	2D	USA	ST	+15	6 €
9.2.	ne	16:00	Malý veľký pes	S	2D	AUS	SD	+07	6 €
9.2.	ne	19:00	Armand	S, V	2D	NOR	ČT	+15	6 €
13.2.	št	19:00	Captain America: Prekrásny nový svet	N	3D	USA	ST	+15	7 €
14.2.	pi	19:00	Láska bez pravidiel	H, V	2D	USA	ST	+15	6 €
16.2.	ne	16:00	Dogman	S	2D	USA	SD	+07	6 €
16.2.	ne	19:00	Captain America: Prekrásny nový svet	N	2D	USA	SD	+15	6 €
20.2.	št	19:00	Opica	N, S	2D	USA	ČT	+18	6 €
21.2.	pi	19:00	Bridget Jonesová: Zbátená do chlapa	V	2D	GBR	SD	+15	6 €
22.2.	so	19:00	Babygirl	X	2D	USA	ČT	+18	6 €
23.2.	ne	16:00	Rebelka: Misia kráľovská záchrana		2D	GBR	SD	MP	6 €
23.2.	ne	19:00	Živí a zdraví	N, S, V	2D	SVK, CZE, HUN, POL	OV+T	+15	6 €
28.2.	pi	19:00	Černák	N, Z, X	2D	SVK	OV	+18	6 €

ST, ČT - slovenská, česká titulky, SD, ČD - slovenský, český dabing, OV - originálna verzia, 3D - 3D, MP - film, 24-0019

# KAMENÁRSTVO

## IVAN ŠNAUKO LIKAVKA 73

PONÚKAME  
VÝROBA, MONTÁŽ POMNÍKOV  
ŠIROKÝ VÝBER POMNÍKOV A TVAROV  
Z PŘÍRODNÉHO KAMEŇA

**VÝHODNÉ CENY**

AK NEMŮŽETE PŘÍŠT RADI VÁS NAVŠTÍVIME  
[www.kamenarstvo-snauko.sk](http://www.kamenarstvo-snauko.sk) 0902 264 540

# PALIVOVÉ DREVO

33cm, 25cm alebo 50cm štiepané klátiky

**SMREK**

**49€**

prms (sypané)

**BUK**

**69€**

prms (sypané)

MOŽNOSŤ DOPRAVY  
Sušené drevo  
za príplatok.

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

# FÚKANÉ IZOLÁCIE

STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY

**Tel: 0951 387 690**

# KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

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

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

# STAVEBNÉ PRÁCE

- REKONŠTRUKCIE DOMOV A BYTOV
- OBKLADY / DLAŽBY, KÚPEĽNE NA KL'UČ
- FASÁDY - ZATEPLENIE
- STRECHY - FATRAFOL, PLECH, ŠKRIDL'A
- ZÁMKOVÉ DAŽBY
- SÁDKOKARTÓNY

**0903 844 143**

# Mobilné EKO pieskovanie

SodaBlast Systems

Pieskujeme:

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

Disponujeme vlastnou  
vysokozdvížnou plošinou

**0940 499 606**

- DREVO
- PELETY 220€/t
- EKOHRÁŠOK PREMIUM 28MJ 320€/t
- BUKOVÉ BRIKETY RUF 200€/t
- UHOĽNÉ BRIKETY 320€/t
- VALCOVÉ BRIKETY 240€/t

**BE-PROSTAV...**

dovoz zdarma

tel: 0905 783 360 • [www.be-prostav.eu](http://www.be-prostav.eu)

# VYSOKOZNAŠKOVÉ MLÁDKY

**DOMINANT**

rôzne farby

Vek 14 týždňov  
(prvý marcový týždeň)

Cena od 7,80 eur za 1ks  
od 10ks doprava zdarma

**0915 988 336**



KAŽDÝ DEŇ  
**NÍZKE  
CENY**

**55%  
ZĽAVA**

4.29\*\*

**1.89**  
(100 g = 1,82 /  
1,69 / 9P)

**Tuniak**  
160 g  
rôzne druhy  
v pomôcke aj: Insalatissimo  
tunťakový šalát, rôzne  
druhy 160 g za 1,89 €



**53%  
ZĽAVA**

1.39\*

**0.65**  
• (1l = 1,04)

**Budvar Original**  
11,9\*  
0,568 l  
+ záloh za obal 0,05 €



**SUPER LIDL  
CENY**  
značkových výrobkov

**35%  
ZĽAVA**

1.99\*\*

**1.29**  
• (1l = 0,65)

**Pepsi/  
Pepsi Zero/  
Mirinda/7 UP Zero**  
2 l  
+ záloh za obal 0,05 €



**33%  
ZĽAVA**

23.99\*\*

**15.99**  
• (1 pranie =  
0,29/0,20)

**Prací prášok**  
70/80 praní  
rôzne druhy  
v pomôcke aj: Tekutý prací  
gél/Kapsuly 52/63/90  
praní za 15,99 €



1 pranie od  
**0.20**



**OD PONDELKA**

OD PONDELKA 3. 2. DO NEDELE 9. 2.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

1 kg iba  
**0.97**

**51%  
ZĽAVA**

5.04\*\*\*

**2.89**

**Pomaranče**  
3 kg balenie



**Lidl  
STÁNOK**  
RODNO ČISTITE

**25%  
ZĽAVA**

1.33

**0.99**

**Ľadový šalát**  
805



**31%  
ZĽAVA**

6.99

**4.79**

**Kuracie prsné  
rezne XXL**  
cena za 1 kg

**XXL**



**22%  
ZĽAVA**

6.06

**4.69**

**Bravčová  
krkovička**  
cena za 1 kg  
v celku  
bez kostí



\*\*Zobrazujúca cena s DPH podľa aktuálneho platenia.

\*\*\*Cena s DPH podľa aktuálneho platenia s DPH, ktorá je uvedená na obale výrobku.

Prací prášok: 70/80 praní, rôzne druhy v pomôcke aj: Tekutý prací gél/Kapsuly 52/63/90 praní za 15,99 €

Prací prášok: 70/80 praní, rôzne druhy v pomôcke aj: Tekutý prací gél/Kapsuly 52/63/90 praní za 15,99 €

Prací prášok: 70/80 praní, rôzne druhy v pomôcke aj: Tekutý prací gél/Kapsuly 52/63/90 praní za 15,99 €

Prací prášok: 70/80 praní, rôzne druhy v pomôcke aj: Tekutý prací gél/Kapsuly 52/63/90 praní za 15,99 €

Prací prášok: 70/80 praní, rôzne druhy v pomôcke aj: Tekutý prací gél/Kapsuly 52/63/90 praní za 15,99 €

Prací prášok: 70/80 praní, rôzne druhy v pomôcke aj: Tekutý prací gél/Kapsuly 52/63/90 praní za 15,99 €

Prací prášok: 70/80 praní, rôzne druhy v pomôcke aj: Tekutý prací gél/Kapsuly 52/63/90 praní za 15,99 €

Prací prášok: 70/80 praní, rôzne druhy v pomôcke aj: Tekutý prací gél/Kapsuly 52/63/90 praní za 15,99 €

Prací prášok: 70/80 praní, rôzne druhy v pomôcke aj: Tekutý prací gél/Kapsuly 52/63/90 praní za 15,99 €

Prací prášok: 70/80 praní, rôzne druhy v pomôcke aj: Tekutý prací gél/Kapsuly 52/63/90 praní za 15,99 €

Prací prášok: 70/80 praní, rôzne druhy v pomôcke aj: Tekutý prací gél/Kapsuly 52/63/90 praní za 15,99 €

Prací prášok: 70/80 praní, rôzne druhy v pomôcke aj: Tekutý prací gél/Kapsuly 52/63/90 praní za 15,99 €

Prací prášok: 70/80 praní, rôzne druhy v pomôcke aj: Tekutý prací gél/Kapsuly 52/63/90 praní za 15,99 €

Prací prášok: 70/80 praní, rôzne druhy v pomôcke aj: Tekutý prací gél/Kapsuly 52/63/90 praní za 15,99 €

Prací prášok: 70/80 praní, rôzne druhy v pomôcke aj: Tekutý prací gél/Kapsuly 52/63/90 praní za 15,99 €

Prací prášok: 70/80 praní, rôzne druhy v pomôcke aj: Tekutý prací gél/Kapsuly 52/63/90 praní za 15,99 €

Prací prášok: 70/80 praní, rôzne druhy v pomôcke aj: Tekutý prací gél/Kapsuly 52/63/90 praní za 15,99 €

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

**ATER** **POŽIČOVŇA ÁUT** **0944 062 149** **0944 045 076** **TRSTENÁ**

## Fašiangové hodovanie

Fašiangy sú prechodom medzi zimným a jarným obdobím. Tradičné fašiangové jedlo bolo masné a sýte. Typické pre toto obdobie sú zakálačkové pokrmy, ako napríklad držková, restovaná pečienka, tlačienka, jaterničky. Nezabúda sa však ani na milovníkov sladkého jedla, pričom typickým fašiangovým jedlom sú okrem iného aj šišky vyprážené na masle. Prinášame recept na ich prípravu.

### Fašiangové šišky

**Suroviny:** 500 g hladkej múky, 250 až 300 ml mlieka, 40 g práškoveho cukru, 1 vajce, 3 vaječné žĺtky, 42g droždia, 4 PL oleja, 4 PL rumu, štipka soli

**Postup:** Z droždia, 100 ml mlieka, lyžičky cukru a trochy múky pripravíme kvások. Prelejeme ho do väčšej misy, pridáme zvyšné mlieko, vajce, 3 žĺtky, cukor a všetko spolu vymiesime. Potom pridáme rum, olej, a po troške prisýpame múku zmiešanú so štipkou soli. Cesto prikryjeme utierkou, položíme ho na teplé miesto a necháme vykysnúť. Potom ho vyklopíme na pomúčenú dosku a necháme chvíľku oddýchnuť.

Cesto rozvaľkáme a vykrajujeme z

neho pomúčeným pohárikom alebo kovovým kolieskom šišky. Na každé koliesko cesta dáme lyžičku hustého džemu a položíme druhé koliesko. Okraje koliesok prstami pritlačíme a o kúsok menším kolieskom znovu vykrojíme koliesko, čím vznikne plnená šiška. Takto pripravené šišky zakryjeme čistou utierkou a necháme na teplom mieste ešte podkysnúť.

V hlbšej panvici rozpálime olej. Šišky musia v oleji plávať. Šišky vypražíme z oboch strán tak, že ich najskôr kladieme do oleja vrchnou stranou, keď sú upečené, otočíme ich a pečieme z druhej strany.

Vyprážené šišky necháme odkvapať od prebytočného tuku na papierových obrúskoch a potom posypeme práškovým cukrom.



» ren

zdroj foto RitaE pixabay

**MONTES**  
COMPANY  
**STRIKANÁ**  
**IZOLÁCIA**  
**LIKVIDÁCIA**  
**AZBESTU**  
www.montescompany.sk  
0904 272 887

**OLEA DOOR**  
www.oleadoor.sk  
**GARÁŽOVÉ BRÁNY**  
SEKČNÉ / KRÍDLOVÉ / VÝKLOPNÉ  
**0907 265 361**  
VÝROBA • MONTÁŽ • SERVIS

**SLOVENKA**  
since 1921  
v predajniach SLOVENKA  
**ZĽAVA NA CELÝ NÁKUP**  
vo viac ako 40 kamenných predajniach a v eshope, zľavu nie je možné kombinovať s inými zľavami.  
**AKCIA PLATÍ**  
**OD 1.2.2025**  
**DO 28.2.2025**  
**-20%**  
**www.slovenkabb.sk**

**KUBICA BAU**  
BAU - ELEKTRO - INSTALLATION  
FOTOVOLTIKA  
TEPELNÉ ČERPADLÁ  
návrh, montáž,  
záručný a pozáručný servis  
DOTÁCIA na fotovoltiku až 4025 €  
DOTÁCIA na tepelné čerpadlá až 4370 €  
www.kubicabau.sk  
info@kubicabau.sk  
+421 940 500 570

**OPRAVA KLIMATIZÁCIÍ**  
AUTOBUSY, NÁKLADNÉ AUTÁ, POĽNOSTROJE  
SERVISUJEME AJ NAJNOVŠIE KLÍMY  
MONTOVANÉ DO ÁUT PO ROKU 2015  
R 1234YF  
OPRAVY A VÝMENA OLEJA  
AUTOMATICKÝCH PREVODOVIEK  
**Autoservis ŠÁLKA s.r.o.**  
**TVRDOŠÍN 0904 252 197 / 0903 395 114**  
oproti žel. stanici **Máme u nás voľné pracovné miesto. Zavolaj.**

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

**Kúpim králičie kože**  
líščie, kozie, ovčie...  
**0905 350 531**

SPOLAHLIVO  
A HLAVNE  
KOREKTNE  
**PARTIA**  
**ŠIKOVNÝCH ORAVCOV**  
SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV  
A PRERÁBKY BYTOVÝCH JADIER  
**0918 086 431**

tu mohla byť  
VAŠA REKLAMA

**ZEMIAKY**  
sadbové  
aj konzumné  
ružnové aj žlté  
Cena  
0,58 eur za 1kg  
**0915 988 336**  
Doprava ZDARMA  
od 100kg

**FRÉZOVANIE**  
A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV  
Fasádne 3-vrstvové komíny  
Rekonštrukcie komínov  
Oplechovanie Frézovanie Obhliadka  
komínov od 15€/m zdarma  
**MONTÁŽ V CELEJ SR**  
tel: 0907 265 361

# ZATEPLOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

**STRECHY** Andrzej Kasperek

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

tel.: 0904 611 460

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY  
OCELOVÉ DYMOVODY  
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

**komín s.r.o.**

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

**STAVEBNÉ PRÁCE**

KÚPEĽNE, OBKLADY, DLAŽBY

Bytové jadrá, stierkovanie, maľovanie, bezbariérové kúpeľne, plávajúce podlahy, dvere+montáž.

**Tel: 0951 387 690**

**NAJNIŽŠIE CENY**

DVERE / PODLAHY / OBKLADY / OKNÁ

DVERE + ZÁRUBŇA  
**253€**

**JKOMPLET IN**  
AJ VAŠ DOMOV MÔŽE BYŤ KRAJŠÍ

Predajňa NIŽNÁ:  
Družstevná 851  
0911 844 442  
predajna@jkomplet.sk

Predajňa NÁMESTOVO:  
Vodárenská 029 011  
0911 844 443  
namestovo@jkomplet.sk

KVALITNÉ ČIERNE

**UHLIE** Záruka kvality

0908 944 618

**RAŠELINOVÉ BRIKETY**

DOPRAVA K VÁM DOMOV  
**KANEX**

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

**Výročia a udalosti**

**10. februára 1763**  
skončila sa sedemročná vojna medzi Veľkou Britániou a Portugalskom na jednej a Francúzskom aj Španielskom na druhej strane. 15. februára uzatvorilo mier aj Prusko, Sasko a Habsburská monarchia.

**MK ELMONT**

ELEKTROINŠTALÁCIE, REVÍZIE A SERVIS

☎ +421 911 723 076 ✉ elmontmk@gmail.com



WORKGROUPS COMPANY S.R.O.

## FOTOVOLTIKA

od WorkGroups Company s.r.o.

**Využite možnosť!**

**Štátna dotácia**

až do výšky **4 025 €**

☎ +421 940 917 656

workgroupscountry.sk

solarEDGE

Tigo

GOCOME

JinKO

LONGI Solar

JA SOLAR

Growatt

## Predstavili opatrenia na zvýšenie bezpečnosti v školách

Minister školstva Tomáš Drucker predstavil kroky, ktoré rezort už podnikol, ale aj tie, ktoré plánuje uskutočniť na zaistenie bezpečného a podporného prostredia v školách pre všetkých žiakov a učiteľov. Rezort školstva zároveň v predchádzajúcich dňoch informoval všetky školy o dostupných formách podpory, aby dokázali reagovať a poskytnúť pomoc a podporu.

„Riaditeľov škôl prosím, aby tieto informácie zdieľali medzi učiteľmi. Pomoc a podpora je tu pre každého, kto ju potrebuje,“ dodal minister. T. Drucker pripomenul, že od októbra 2023, keď nastúpil do funkcie ministra školstva, je cieľom rezortu vybudovať systém bezpečného prostredia na školách, ktorý stojí na pevných a udržateľných základoch. Ministerstvo školstva preto prijalo a plánuje ďalšie opatrenia, ktoré majú zvýšiť pocit bezpečia a podporiť zdravé vzťahy v školskom prostredí:

### Posilnenie odborných tímov na školách

Od septembra 2024 ministerstvo zvýšilo financovanie o 1 500 úväzkov odborných pracovníkov, vrátane školských psychologov, špeciálnych pedagógov a sociálnych pedagógov. Služby Centier poradenstva a prevencie sa rozširujú, aby mali školy prístup k špecializovanej podpore.

### Vzdelávanie pedagógov a odborníkov

V rámci projektu Duševné zdravie a prevencia bolo od januára 2024 vyškolených viac ako 1 100 odborníkov v oblasti prevencie, tvorby bezpečného prostredia a zvládania kríz. Tento proces vzdelávania pokračuje intenzívne aj tento rok.

### Databáza preventívnych programov

Historicky prvá databáza preventívnych programov bude spustená v priebehu najbližších mesiacov. Umožní školám ľahší prístup k osvedčeným postupom a stratégiám na prevenciu násillia a podporu duševného zdravia.

### Nová smernica k prevencii šikanovania

Od februára 2025 vstúpi do platnosti smernica, ktorá jasne definuje šikanovanie, vrátane emocionálnych a psychických foriem. Zároveň zavádza dôraz na intervenciu voči agresorom s cieľom poskytnúť im odbornú pomoc a predísť opakovaniu násillného správania.

### Podpora pre učiteľov a rodičov

Rezort pripravuje praktické príručky na podporu duševného zdravia a budovanie dobrých vzťahov medzi žiakmi, učiteľmi a rodičmi. „Vieme, že spolupráca s rodičmi patrí medzi najväčšie zdroje stresu pre učiteľov. Preto im chceme poskytnúť konkrétne návody a stratégie, ako tieto vzťahy posilniť,“ zdôraznil Drucker.

» ren

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

GYMNÁZIUM  
P.O.HVIEZDOSLAVA  
DOLNÝ KUBÍN

študuj tam, kde ťa to baví



PIATOK

14. február 2025

ZAČÍNAME

o 8:00

v športovej hale

PREDSTAVUJEME

štvorročné,  
osemročné  
aj bilingválne  
gymnázium

Pre poskytnutie presných informácií prosíme o vyplnenie dotazníka na stránke školy [gym poh.edu page.org](http://gym poh.edu page.org) alebo skenovaním QR kódu:



Non scholae sed vitae  
Nie pre školu, ale pre život



## STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA

### Celestíny Šimurkovej v Trenčíne

Otvára v školskom roku 2025/2026 tieto študijné odbory

<b>MASÉR</b> (28 žiakov)	<b>FARMACEUTICKÝ LABORANT</b> (30 žiakov)	<b>PRAKTICKÁ SESTRA</b> (30 žiakov)
<b>Uplatnenie absolventa:</b> zdravotnícke a sociálne zariadenia, kúpele, wellness centrá  <b>Prijímacie konanie - testy z predmetov:</b> slovenský jazyk a literatúra + biológia talentové skúšky	<b>Uplatnenie absolventa:</b> zariadenia lekárenskej starostlivosti farmaceutické firmy  <b>Prijímacie konanie - testy z predmetov:</b> slovenský jazyk a literatúra + chémia	<b>Uplatnenie absolventa:</b> zdravotnícke zariadenia ambulancie a ústavnej zdravotnej starostlivosti zariadenia sociálnych služieb  <b>Prijímacie konanie - testy z predmetov:</b> slovenský jazyk a literatúra + biológia
denné štúdium		
<b>ZDRAVOTNÍCKY LABORANT</b> (28 žiakov)	<b>ZUBNÝ ASISTENT</b> (30 žiakov)	<b>SANITÁR</b> (24 žiakov)
<b>Uplatnenie absolventa:</b> zdravotnícke zariadenia vyšetrovacích a liečebných zložiek pracovísk úradov verejného zdravotníctva  <b>Prijímacie konanie - testy z predmetov:</b> slovenský jazyk a literatúra + chémia	<b>Uplatnenie absolventa:</b> zubné ambulancie ústavnej zdravotníckej zariadenia (odd. zubného lekárstva)  <b>Prijímacie konanie - testy z predmetov:</b> slovenský jazyk a literatúra + biológia	<b>Uplatnenie absolventa:</b> zdravotnícke zariadenia ústavnej zdravotnej starostlivosti zariadenia sociálnych služieb  <b>Prijímacie konanie - testy z predmetov:</b> slovenský jazyk a literatúra + biológia
denné štúdium		externé (večerné) štúdium

Termín podania prihlášky na denné štúdium: do 20. februára 2025  
na externé (večerné) štúdium: do 31. mája 2025

Kontakt:

032 65 19 810

studijne@szstn.sk

www.szstn.sk

ŠTUDUJ  
NA  
ZDRAVOTKE

V LIPTOVSKOM MIKULÁŠI



ZUBNÝ ASISTENT  
ZUBNÁ ASISTENTKA

4-ročné denné štúdium  
UPLATNENIE: v zdravotníckych zariadeniach (v nemocnici na zubnom oddelení, v zubných ambulanciách)



PRAKTICKÁ SESTRA

4-ročné denné štúdium  
2-ročné večerné pomaturitné štúdium  
UPLATNENIE: v zdravotníckych zariadeniach (v nemocnici na oddelení, v ambulanciách, v sociálnych zariadeniach, DSS)



MASÉR  
MASÉRKA

4-ročné denné štúdium  
2-ročné večerné pomaturitné štúdium  
UPLATNENIE: v zdravotníckych, kúpeľných, rehabilitačných zariadeniach a klinikách, vo wellness centrách



SANITÁR

1-ročné večerné štúdium  
UPLATNENIE: v zdravotníckych zariadeniach (v nemocnici na oddelení, v ambulanciách, v kúpeľných a sociálnych zariadeniach, DSS)

Stredná zdravotnícka škola, Vrbická 632, 031 01 Liptovský Mikuláš  
e-mail: [sekretariatszslm@vuczilina.sk](mailto:sekretariatszslm@vuczilina.sk), tel: +421 (0) 44 5522 497

Viac informácií o štúdiu nájdete na našej webovej stránke: [www.szslm.sk](http://www.szslm.sk)

online noviny pre všetky regióny **WWW.REGIONPRESS.SK**

**KLAMPIARSKÉ PRÁCE**  
**BRANDYS LUKÁŠ**  
 brandys.lukas@gmail.com  
**0904 551 084**  
**VŠETKO PRE VAŠU**  
 STRECHU - BALKÓN - KOMÍN - ŽLABY - ATIKU  
 MONTÁŽ SNEHOVÝCH LAPAČOV

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

S			6			1			3
U	7	8							
D					9			6	
O	2	1	7	8					4
K		9				2	3		
U					2			9	6
	8	6				9	7		1
				3					



**5.02.2025 (streda)**  
**8.00 - 13.00**

## DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

s možnosťou prísť si vyskúšať  
 testovacie prijímacie skúšky

**PRÍD SA POZRIEŤ  
 NA NAŠU ŠKOLU  
 A ZÍSKAJ Z PRVEJ  
 RUKY INFORMÁCIE  
 AKO:**

- > študovať perspektívne odbory
- > vzdelávať sa v moderných odborných učebniach
- > študovať CISCO akadémiu
- > zapojiť sa do duálneho vzdelávania
- > zamestnať sa - 95% uplatnenie v odbore ktorý vyštuduješ
- > možnosť pokračovať v štúdiu na vysokých školách
- > zúčastniť sa odborných stáží v Českej republike (Chrudim)
- > spoznať Európu v rámci medzinárodných mobilít
- > zapojiť sa do vzdelávacích, kultúrnych a športových podujatí
- > vzdelávať sa odbornú terminológiu v anglickom a nemeckom jazyku pre strojársku a elektrotechnické odbory

### INDIVIDUÁLNE PO DOHODNUTÍ SI TERMÍNU

Termín si môžete dohodnúť telefonicky alebo mailom:

☎ 043/400 11 10

043/400 11 50

@ ssmt@vuczilina.sk



facebook: [www.facebook.com/Spojenaskolamartin](https://www.facebook.com/Spojenaskolamartin)

### Spojená škola

SoŠ strojnícka, SOŠ podnikania,  
 SOŠ rybárska

☎ Československej armády 24,  
 036 01 Martin

☎ 043/400 11 10

🌐 [www.ssmt.sk](http://www.ssmt.sk)

@ [ssmt@vuczilina.sk](mailto:ssmt@vuczilina.sk)

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

PRACUJEME VÝHRADNE  
 NA ZÁKLADE ZMLUVY

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

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

Oprava komínu GRÁTIS

**0950 266 604**



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

Bituflexroznava@gmail.com

**8. februára 2004**

bol **vysvätený prvý biskup Starokatolíckej cirkvi** na Slovensku **Augustín Bačinský**

Výročia a udalosti

**NOVÁ**

## OČNÁ AMBULANCIA

V MARTINE KOLLÁROVA 37, LEKÁREŇ CENTRUM

☎ Rýchle a jednoduché objednanie, telefonicky alebo SMS

🔬 Najmodernejšie vybavenie diagnostiky očných ochorení

👨‍⚕️ Viac ako 15 rokov skúsenosti v očné lekárstve

Objednanie na:

☎ **0952 266 624**

👁️ **JAEUS**

MUDR. LIESNEROVÁ ANDREA

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA

**HYDRO-INSTAL GROUP**  
TECHNICKÁ KONSTRUKCIE I BALKONOVANIE

# AKCIA

Zavolaj a dohodni DOVOZ ZDARMA

**Ekohrášok PREMIUM**  
balený poľský (Čierny)

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

AKCIA 350€  
1 tona  
s dovozom

AKCIA 250€  
1 tona  
s dovozom

Kvalitný,  
suchý  
ekohrášok

www.hydroinstalorawa.pl

Najlepšia kvalita v najlepšej cene

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

# KAMENÁRSTVO

TVRDOŠÍN Vojtaššáková 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

## Dôležitá je hygiena, zdravá strava, čistý vzduch aj oddych

# Ochrana detí pred respiračnými ochoreniami

Najcitlivejšou vekovou skupinou, ktorú postihujú akútne respiračné ochorenia sú najmä deti, staršie osoby a osoby s oslabenou imunitou. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) poskytli niekoľko všeobecných zásad prevencie respiračných ochorení a chrípky u detí.

### Umývanie rúk

„Najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení, je umývanie rúk. Základné hygienické návyky sa u detí vytvárajú v predškolskom veku, preto im treba primerane veku, trpezlivo a neúnavne pripomínať dôležitosť umývania rúk a naučiť ich správny postup,“ vysvetľuje doktorka Tatiana Červeňová, hlavná hygienička SR. Pridáva aj ďalšie rady:

- opakovať im, kedy si majú ruky umývať - po príchode do školy i návrate domov, po pobyte vonku, po pobyte na ihrisku, na pieskovisku, pred a po jedle, po každom použití toalety, po kašľaní, kýchaní a pri akomkoľvek pociťe nečistých rúk,
- dbať na to, aby si ruky umývali dôkladne a nevynechali žiadne miesta,
- pripomínať im, že si nestačí ruky opláchnuť,

nuť, treba použiť mydlo a teplú vodu,

- rovnako dôležité je naučiť deti, aby si po umytí ruky správnym spôsobom aj osušili - uprednostniť papierové jednorazové utierky, ak sú k dispozícii; textilné utierky doma i v škole treba pravidelne vymieňať,
- v žiadnej škole nepoužívať jeden spoločný textilný uterák pre viaceré deti.

### Respiračná etiketa

- naučiť deti, aby si pri kýchaní, či kašľaní zakrývali ústa, najlepšie papierovou vreckovkou, nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky a správnu techniku fúkania nosa,
- ak deti nemajú vreckovku ihneď k dispozícii, môžu si pri kašli alebo kýchaní ústa narychlo prekryť laktovou jamkou,
- usmerniť ich, aby vreckovky po použití odhodili do uzatvárateľného odpadkového koša a umyli si ruky.

### Čerstvý a čistý vzduch

„Vnútnorné priestory je dôležité pravidelne krátko a intenzívne vetrať niekoľkokrát počas dňa. Na krátku chvíľu je potrebné otvoriť okno dokoľan tak, aby sa vzduch v miestnosti vymenil. Pri obnove vzduchu ide

nien o dopĺňanie spotrebovaného kyslíka a odstraňovanie CO<sub>2</sub>, ale v značnej miere aj o úpravu vlhkosti a teploty vzduchu, o odstraňovanie mikroorganizmov, prachu, zápachových látok a podobne,“ vysvetľuje doktorka Alena Gregušová, hlavná odborníčka hlavného hygienika SR pre hygienu detí a mládeže.

### Zdravá strava a vitamíny

Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok. „Vitamín C je najlepšie zabezpečiť prísunom dostatočného množstva ovocia a zeleniny. Dôležité je učiť deti pravidelnej dennej konzumácii predovšetkým sezónneho ovocia a zeleniny, a to počas celého roka, nielen v čase zvýšeného výskytu respiračných infekcií,“ odporúča doktorka Tatiana Červeňová, hlavná hygienička SR.

### Dostatok odpočinku

Spánok regeneruje organizmus a dodáva mu energiu na boj s vírusmi a baktériami. „Čím je dieťa mladšie, tým sú nároky na dĺžku spánku vyššie. Potreba spánku však vykazuje veľké individuálne rozdiely,“ zdôrazňuje doktorka Alena Gregušová, hlavná



Ilustračné foto.

zdroj foto Sterling-Tsai pixabay

odborníčka hlavného hygienika SR pre hygienu detí a mládeže.

- deti do 3 rokov veku by mali spať 12 hodín denne, pričom mladšie batolátá (do 24 mesiacov) by mali okrem nočného spánku spať ešte dvakrát počas dňa, staršie batolátá (2-3 roky) spia okrem noci ešte raz denne,
- u detí školského veku už potrebu odpočinku dostatočne kryje nočný spánok, jeho dĺžka by mala byť u detí do 6 rokov veku najmenej 11 hodín denne, u detí do 12 rokov 10 až 11 hodín spánku, u detí staršieho školského veku a dospievajúcich 9 až 10 hodín spánku,
- večer už by malo mať dieťa pokojový režim, bez televízie a mobilu, detská spálňa by mala byť dostatočne vetraná a vnútorná teplota by nemala presiahnuť 18 až 22 °C.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren





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

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

Maximálne výhody pre Vaše zdravie



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



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



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



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

• Okrem už zľavneného sortimentu.

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

**Celaskon IMUNITA TRIO**

1x30 tbl, výživový doplnok



\*liek na viditeľné použitie

- Špeciálna 3-vrstvová tableta
- 3-fázové uvoľňovaním pre lepšie využitie vitamínu C v organizme
- 1000 mg vitamínu C v jednej tablete

~~10,26€~~  
**7,98€**

**SUPER CENA!**

**NOVINKA**

**AVRIPA®**  
BIOTECHNOLOGY

*Exkluzívne v našich lekárňach sv. Michala*



SUCHÝ KAŠEĽ



HLIEN  
A VYKAŠĽIAVANIE



VYKAŠĽIAVANIE  
A VHDNÉ AJ PRE  
FAJČIAROV



DUTINY A ZÁPÁL



**P** parkovanie  
pred lekárňou

1

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

pohotovostná  
lekáreň



**P** parkovanie  
pred lekárňou

2

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

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

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

☎ 0904 737 444  
☎ 0910 901 700

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



## OBEC ŤAPEŠOVO, ŤAPEŠOVO 83, 029 51

Obec Ťapešovo, v zmysle § 4 zákona č. 596/2003 Z. z. o štátnej správe a školskej samospráve a o zmene a doplnení niektorých zákonov a § 5 zákona č. 552/2003 Z. z. o výkone práce vo verejnom záujme v znení neskorších predpisov, vyhlasuje

výberové konanie na obsadenia miesta

**riaditeľa Základnej školy 1.- 4 ročník Ťapešovo,  
Ťapešovo 117, 029 51 / bez právnej subjektivity/**

Požadované kvalifikačné predpoklady a iné predpoklady:

- kvalifikačné predpoklady pre výkon pedagogickej činnosti a pre príslušný druh a typ školy podľa zákona č. 138/2019 Z. z. o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancov a o zmene a doplnení niektorých zákonov a podľa vyhlášky MŠVVaŠ SR č. 173/2023 Z. z. o kvalifikačných predpokladoch pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov
- najmenej 5 rokov pedagogickej činnosti podľa § 3 ods. 5 zákona č. 596/2003 Z. z. v znení neskorších predpisov
- bezúhonnosť
- zdravotná spôsobilosť
- ovládanie štátneho jazyka

Iné požadované predpoklady:

- znalosť a orientácia vo všeobecne právnych predpisoch týkajúcich sa ZŠ
- znalosť práce s PC /Word, Exel, internet/
- komunikačné, organizačné a riadiace schopnosti

Požadované doklady:

- žiadosť o zaradenie do výberového konania
- štruktúrovaný životopis
- overený doklad o dosiahnutom vzdelaní
- doklad o potvrdení pedagogickej praxe
- čestné vyhlásenie o bezúhonnosti
- čestné vyhlásenie o telesnej a duševnej spôsobilosti pedagogického zamestnanca
- vypracovaný návrh koncepcie rozvoja školy
- písomný súhlas so spracovaním osobných údajov pre potreby výberového konania podľa zákona č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov

Žiadosť o zaradenie do výberového konania spolu s požadovanými dokladmi pošlite alebo osobne doručte v zalepenej obálke do 21. februára 2025 do 13.00 hod. na Obec Ťapešovo, Obecný úrad Ťapešovo, Ťapešovo 83, 029 51, obálku označte s nápisom „Výberové konanie Základná škola 1. – 4. ročník Ťapešovo, Ťapešovo 117 neotvárať“.

Termín, čas a miesto výberového konania bude oznámené uchádzačovi, ktorý spĺňa požadované kvalifikačné a iné predpoklady a doložil všetky požadované doklady, najmenej 7 dní pred jeho uskutočnením.

## GYMNÁZIUM ANTONA BERNOLÁKA, UL. MIERU 307/23, 029 01 NÁMESTOVO

v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja, Komenského 48, 011 09 Žilina (ďalej len „vyhlasovateľ“) podľa § 9 a 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 zvereňujú **zámer prenajať** časť svojho dočasne prebytočného majetku **formou priameho nájmu**.

**Predmetom priameho nájmu sú:**

- **nebytový priestor o výmere 10,00 m<sup>2</sup>** nachádzajúci sa na prízemí budovy školy stavba so súp. čís. 307, postavená na pozemku parc. KN - C 672/2, zapísanej na liste vlastníctva č. 1357 pre katastrálne územie Námestovo.

Obchodné podmienky pre uchádzačov sú uverejnené na webe zriaďovateľa [www.regionzilina.sk](http://www.regionzilina.sk) a na webe vyhlasovateľa [www.gabnam.sk](http://www.gabnam.sk). Lehota na doručenie cenových ponúk je do **21.02.2025 do 10.00 hod.** v podateľni vyhlasovateľa.

**9. februára 1960**

**Joanne Woodwardová**, americká herečka, manželka Paula Newmana **bola prvá**, ktorej hviezda sa objavila **na Hollywoodskom chodníku slávy**

**Výročia a udalosti**

**11. februára 1990**

rasistický režim v Južnej Afrike **prepustil po 27 rokoch** z väzenia **Nelsona Mandelu**, vodcu Afrického národného kongresu

**Výročia a udalosti**

Prijmeme

## VODIČA

kamiónovej dopravy

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

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

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



ARVENSIS  
STEEL

**Rozširujeme náš kolektív  
o pracovnú pozíciu**

**ZÁMOČNÍK - MONTÁŽNIK**

**11€/hod. + príplatky za montáž,  
platené diety**

Bližšie info na tel. kontakte: **0949 208 433**

MNFORCE

**ANKETÁR / ANKETÁRKA**

Hľadáme kolegov

- Chuť rozprávať sa
- Osobné kontaktovanie ľudí
- Odmena za každý rozhovor
- Zapožičanie tabletu na prácu

tel. č.: **+421 903 502 557**  
e-mail: **hanulova@mnforce.com**

**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 vstrekolisov**

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

**Kontakt:**  
**+421 905 529 661**



HDF, s.r.o., prevádzka Nižná

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

**INZERCIA**  
oravsko@regionpress.sk



**čujte.sk**

Spoznajte čaro  
Košíc

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

# 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 splátnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hrazené

Kontaktujte nás

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

# čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

# Oplatí sa! .sk

## ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

## Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

### OPLATISA

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

decoreum

OD 9,10 EUR OD 8,19 EUR



KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

decoreum

OD 37,00 EUR OD 33,30 EUR



KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

-10%

decoreum

OD 18,00 EUR OD 16,20 EUR



KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

# Prvá pomoc pri úrazoch na svahu

Na svahu sa môžeme stretnúť s rôznymi úrazovými stavmi. Medzi najčastejšie patria poranenia kostí, kĺbov a svalov, najmä zlomeniny končatín. Môže však dôjsť aj k závažným poraneniám hlavy, mozgu a chrbtice. Odborníci zo Slovenského Červeného kríža radia, ako správne poskytnúť prvú pomoc, aby ste postihnutému ešte viac neublížili.

Ak s nami po úraze zranený nekomunikuje, nereaguje na slovné ani fyzické podnety, uvoľníme mu dýchacie cesty opatrným záklonom hlavy. Uvoľníme mu aj odev okolo krku a dáme dole aj prilbu, ak by bránila dýchaniu. Priložíme si ucho k jeho nosu a ústam a 10 sekúnd sledujeme, či sa mu dvíha hrudník. Ak nedýcha, okamžite začneme s oživovaním: stlačíme hrudník do hĺbky 5-6 cm vo frekvencii 100-120 stlačení za minútu v pomere 30 stlačení a 2 záchranné vdychy.

Ak je osoba pri vedomí a dýcha (aj rozprávanie je znakom, že dýcha), zistíme prítomnosť poranení a poskytneme prvú pomoc.

## Poranenia končatín

V prípade poranenia končatiny, pokiaľ nevieme spoľahlivo určiť rozsah poranenia, k postihnutému vždy pristupujeme, ako by mal najzávažnejšie poranenie - teda zlomeninu. Je veľmi dôležité, aby sme sa nikdy nepokúšali napravnáť deformova-

nú končatinu! Popri kostiach totiž prechádzajú dôležité cievy a nervy, ktoré by sme mohli úlomkami zlomenej kosti poraniť a tým zhoršiť celkový stav. Musíme zistiť, či ide o otvorené alebo uzatvorené poranenie. Pri otvorenej zlomenine kosť nezatlačíme, ale zastavíme vonkajšie krvácanie pomocou uložených obväzov po stranách vyčnievajúcej kosti a obviazaním. Priemer obväzov by mal byť väčší, ako vyčnievajúca kosť. Končatinu následne znehybníme, pričom robíme iba nevyhnutné pohyby. Rešpektujeme rozsah potrebnej manipulácie, akú je postihnutý vzhľadom na bolestivosť schopný zniesť.

## Dolná končatina

Ak je poranená dolná končatina: V prípade, že z miesta udalosti bude postihnutý transportovaný horskou záchrannou službou, volíme znehybnenie pomocou vypodloženia postihnutej končatiny a jej obloženie po oboch stranách. Takto sa vyhneme zbytočnej opakovanej manipulácii pri použití fixačných prostriedkov. V prípade vlastného transportu môžeme dolnú končatinu znehybniť pomocou zdravej nasledovne: zdravú nohu priložíme k poranenej, vložíme medzi ne bundu, alebo inú mäkkú výstuž a zviažeme ich k sebe pod a nad miestom bolesti, čo najbližšie ku kĺbom. Znehybnením zlomeniny znížime riziko vážnych komplikácií. Rovnako postupujeme aj pri podozrení na



Ilustračné foto.

zdroj foto Josefka pixabay

poranenie kĺbov. Ani vtedy končatinou nehýbeme, iba ju znehybníme v tej polohe, v ktorej zostala po úraze.

## Horná končatina

V prípade hornej končatiny, ak je to možné, končatinu ohneme v lakti do praveho uhla, pričom ju držíme nad a pod poranenie, aby nedošlo k pohybu zlomenej kosti. Následne ruku zafixujeme do závesu pomocou oblečenia alebo trojrohej šatky z lekárnice. Ak nie je možné s poranenou rukou takto pohnúť (napríklad v prípade silnej bolesti, alebo poranenia kĺbu), končatinu znehybníme priviazaním k telu v polohe v akej zostala po úraze, alebo ju držíme nad a pod miestom poranenia do príchodu horskej služby, či počas transportu.

## Ďalšie poranenia

Ak pri úraze prišlo k závažným pora-

niam hlavy a/alebo môžeme predpokladať poranenie chrbtice, s postihnutým sa snažíme nehýbať. Krčnú chrbticu môžeme znehybniť tak, že podržíme hlavu svojimi rukami po stranách, aby sme zabránili jej rotačným pohybom. Je veľmi dôležité so zraneným komunikovať a náležite mu vysvetliť všetko, čo chceme pri jeho ošetrení vykonať.

Popri ošetrení poranení až do príchodu zdravotníkov vykonávame aj **protišokové opatrenia**: bránenie stratám tepla, upokojenie zraneného, nedávame mu nič jesť ani piť, tíšime bolesť (čiže poranenie znehybníme, prípadne ošetříme), zabezpečíme transport - teda bezodkladne zavoláme horskú záchrannú službu (18 300) alebo záchrannú zdravotnú službu (155, 112).

Informácie poskytol  
Slovenský Červený kríž

» ren

# 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%**

**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

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ  
WAPKY

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

**BOMBA  
FASÁDA**

www.bombafasada.sk  
+421 905 148 393  
info@bombafasada.sk

**CHCETE CHOVAŤ HYDINU?**  
**PREDAJ VO VAŠOM OKRESE**

100%  
ZÁRUKA  
KVALITY

NOSNICE, BROJLERY, MORKY, KAČKY, HUSI, HUSOKAČKY  
ROZVOZ: MAREC - SEPTEMBER 2025

**www.matejovdvor.sk**  
0902 692 290 • 0902 606 436  
Volajte prosím od 9.00 do 12.00 hod.  
**PRVÉ VAJČKA UŽ KONCOM APRÍLA!**

**0907 095 719**

**EAGLE  
SERVIS**

- ODVOZ -  
- LIKVIDÁCIA -  
- AUTODOPRAVA -

**ŠTAHOVANIE**  
MONTÁŽ A DEMONTÁŽ NÁBYTKU  
PRESUN A PREVOZ BREMIEN

**WWW.EAGLESERVIS.SK**

**POKRÝVAČ- TESÁR**

-10% Z CENY PRÁCE  
DO 31.03.2025

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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



**DOPRAVA ZADARMO**

**SKLENÍKOVO**

- SKLENÍKY  
- KRYCIE PLACHTY

**NAJNIŽŠIE CENY!!**  
**+421 915 516 672**

www.sklenikovo.sk

**STÁLE VÁHATE? DOTÁCIE SA MÍŇAJÚ RÝCHLYM TEMPOM. ZAVOLAJTE EŠTE DNES !!!**

**!!!NEPREMEŠKAJTE!!!**

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

**VOLAJTE: 0909 131 131**

**Fotovoltaická elektráreň 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

**Zaplatíte len 2190€\***  
\*Cena vrátane montáže

**Špeciálna ponuka**  
Ak si zaobstaráte 5kW elektráreň  
**DOSTANETE 10kW**  
menič napätia  
namiesto 5kW  
v úžasnej  
cene  
**2790€**

11ks  
10kW Menič

**Akcia na 10kW menič**  
Platí pre prvých 50  
zákazníkov

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

**Zaplatíte len 4290€\***  
\*Cena vrátane montáže

Záručný servis  
zabezpečuje  
výrobca

Záruka  
25 ROKOV