



REGIONPRESS

7. TÝŽDEŇ / 14. FEBRUÁR 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



PARTNER FIRMY STAVPOČ

VYBORNÁ KVALITA ZA NÍZKU CENU

**0915 363 983**

tu mohla byť  
**VAŠA REKLAMA**

**ZAČÍNAME NOVÝ ROK  
SO STARÝMI CENAMI**

pre Vaš domov **E-Geo**

- INTERIÉROVÉ DVERE
- VCHODOVÉ DVERE
- KLUČKY

**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**

**VŔTANIE DO BETÓNU**  
Ø 100, 150, 170, 225, 250mm  
**0915 620 273**

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

**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](http://www.kamenarstvo-snauko.sk) 0902 264 540

**PROFI PROFIL**  
OKNÁ • DVERE • ŽALÚZIE • PLISÉ  
ROLETY • SIETKY • PARAPETY

[www.profiprofil.sk](http://www.profiprofil.sk)  
info@profiprofil.sk  
0944 037 371

**MONTEŠ**  
COMPANY  
**STRIEKANÁ  
IZOLÁCIA**  
**LIKVIDÁCIA  
AZBESTU**

[www.montescompany.sk](http://www.montescompany.sk)  
0904 272 887

**LS TAXI**  
NÁMESTOVO

0948 232 232  
0910 232 232

TAXI LS Námestovo taxilsno

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

**PELETY  
BRIKETY**

**VŠETKO  
SKLADOM**

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM  
DOMOV, AJ V SOBOTU

[www.pilavasilov.sk](http://www.pilavasilov.sk)  
Kontakt 0907105 008

[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 ÚČINNÉ**

/ krtkovanie orava a lptov  
/ krtkovanie baník

**MONITORING**  
**0905 219 486**

**ORAVSKO** +421 907 727 203  
REGIONPRESS +421 905 400 035

**DACH PRO**  
STRECHY

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

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

**FIRMA KOVOT**  
výkup, predaj a výroba

**HĽADÁME ZODPOVEDNÉHO  
VODIČA - STROJNÍKA**  
NA VOLVO S HYDRAULICKOU RUKOU

Mzda na TPP  
9,50€/hod.  
v hrubom  
(všetko oficiálne)

Vodičský preukaz skupiny C  
Prax výhodou  
Pracovný čas od 7.00h do 16.00h  
Miesto práce Námestovo a okolie

+421 908 411 826  
vecerek.dano@kovot.sk

## Bezplatný týždenník

## ORAVSKO

DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TRVROŠÍNSKO

EV 6216/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

so sídlom Pekárska 7489/40A,  
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Trojičné námestie 191  
TRVROŠÍNoravsko@regionpress.sk  
spravodajstvodk@regionpress.sk

## INZERCIA

Jessika Kontrová 0907 727 203  
Ing. Vanesa Pošteková 0905 400 035www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

## DISTRIBÚCIA (34.980 domácností)

## Každý týždeň:

Dolný Kubín (+ prímestské časti),  
Trvrdošín, 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, Veličná, Revišné,  
Oravská Poruba, Párnica, Istebné,  
Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Ze-  
mianska Dedina

## + v pánmom týždni navyše:

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

## + v nepánmom týždni navyše:

Oravská Jasenica, Oravské Veselé,  
Mútne, Beňadovo, Breza, Krušetnica,  
Lomná, Zákamenné, Novof, Oravská  
Lesná, Vitanová, Hladovka, Suchá  
Hora, Zázrivá, KralovanyVydavateľ nezodpovedá za obsah a  
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade,  
že viete o mieste, kam naše noviny  
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

## Západné Slovensko

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

## Stredné Slovensko

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

## Východné Slovensko

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

## Domáca majonéza

Zistili ste, že sa vám minula majonéza a bežať do obchodu sa vám nechce, no súrne ju potrebujete? Nevadí, prinášame vám dva recepty na domácu majonézu krok za krokom.

## Klasická majonéza

**Budeme potrebovať:** 2 žltky, 250 ml kvalitného oleja (môže byť slnečnicový), lyžičku soli, štipku mletého čierneho korenia a citrón

**Postup:** Žltky oddelíme od bielok a vložíme ich do misky s guľatým dnom. Pridáme lyžičku soli a štipku mletého čierneho korenia a všetko dôkladne vymiešame vidličkou.

Do jednej ruky si vezmeme ručný elektrický šľahač a druhou po kvapkách prilievame olej tak, že každú kvapku samostatne do zmesi zašľaháme. V opačnom prípade by sa nám mohla majonéza zraziť. Keď začne majonéza tuhnúť, môžeme olej pridávať po väčších dávkach.

Hotovú majonézu dochutíme citrónovou šťavou.

## Domáca majonéza bez vajec

**Budeme potrebovať:** 100 ml prevareného mlieka, 200 ml kvalitného oleja (môže byť slnečnicový), lyžičku soli, štipku mletého čierneho korenia a citrón

**Postup:** Mlieko prevaríme a necháme vychladnúť. Potom ho prelejeme do úzkej nádoby. Do jednej ruky si vezmeme

ponorný mixér a druhou po kvapkách prilievame olej tak, že každú kvapku samostatne do zmesi zašľaháme. Keď začne majonéza tuhnúť, môžeme olej pridávať po väčších dávkach.

Hotovú majonézu dochutíme soľou, mletým čiernym korením a citrónovou šťavou.

**Náš tip:** V prípade oboch našich receptov, by mali mať všetky suroviny, ktoré budeme na výrobu majonézy používať, izbovú teplotu.



zdroj foto Engin\_Akyurt pixabay

Výrobca peliet PILSKA s.r.o.  
ponúka na predaj1050 kg/paleta  
**SMREKOVÉ PELETY****FÚKANÉ PELETKY****CISTERNA** cena 210 €  
AJ S DOPRAVOU 0917 750 267cena 220 €  
MOŽNÝ DOVOZ**FRÉZOVANIE  
A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvé komíny

Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhľadka  
komínov od 15€ / m zdarmaMONTÁŽ  
V CELEJ SR

tel: 0907 265 361

**AUTOKLAMPIARSKA A  
MECHANICKÉ PRÁCE  
PRE OSOBNÉ  
AUTOMOBILY**

- zváranie CO2
- oprava karosérií
- ošetrovanie podvozov
- renovácia skorodovaných dielov a ich výmena

Seriozný.  
Dohoda.

0903 756 458

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

Všetko pre Vaš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216

0905 742 808

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

- nízka popolnatosť
- nedehtujú
- pre všetky typy piecok, sporákov a krbov

NONSTOP SLUŽBA

0908 241 937

Rozvoz aj v sobotu

AKCIA OD  
199€ROZMER BRIKETY  
155 x 90 x 60mmvýhrevnosť: 19 MJ/kg  
popolnatosť: 1,3%Výrazné zľavy pre  
veľkoodberateľov,  
firmy, reštaurácie,  
jedálne, svadbyDoprava zdarma!  
info: 043 - 558 13 70  
tel: 0911 637 111na Priemyselnej ulici č. 570  
vedľa DomatryZĽAVA  
PRE DŮCHODCOV3% zľava sa  
nevzťahuje  
na alkohol**Čerstvé a kvalitné mäso**

Akcia na týždeň: 15.2. - 22.2. 2025

Bravčové plece 1kg	3,40 €/kg	CENOVÁ BOMBA
Bravčové karé bez kostí	4,69 €/kg	CENOVÁ BOMBA
Bravčová krkovička	4,50 €/kg	CENOVÁ BOMBA
Bravčová masť 500g	1,65 €/ks	Super Cena
Olej repkový 1l	1,19 €/ks	Super Cena
Údená slabina 1kg	6,85 €/kg	Super Cena
Coralská klobása	4,60 €/ks	Super Cena
Vegeta 1kg	2,89 €/ks	Super Cena
Syr GRAND 45%	5,10€/ks	Super Cena
Vajcia L 30ks	7,90€	Super Cena
Mlieko 3,2% 1l	0,85€/ks	Super Cena
Syr BUNDZ NA NITE	6,60€/kg	Super Cena
Olej slnečnicový	1,25€/ks	Super Cena



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

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

**RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV**  
 • opíjovanie konárov  
 • redukcia stromov  
**www.altitudo.sk 0917 578 839**

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

**TEPELNÉ ČERPADLÁ**  
 odborná montáž • garantovaný servis  
**2 x AKCIA**  
 1. Zľava -20% z pôvodnej ceny.  
 2. Zadarmo 5-ročná záruka a servis.  
**www.ime.sk 0948 106 722**

**IME**  
**R290**  
 Google recenzie 5/5  
 od 60 spokojných zákazníkov

**Kamenárstvo KAMPOL**  
 Oravská Lesná  
 Ponúkame kompletne kamenárske práce z prírodného kameňa (pomníky, parapety, schody, hrobky, urny, ....)  
**ZÁRUKA 10 ROKOV!**  
**www.kampolsro.sk**  
 info@kampolsro.sk  
**0908 910 437**

**HYDRO-INSTAL GROUP**  
**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

**POŽIČOVŇA NÁRADIA**  
**MALEJ MECHANIZÁCIE A ČISTIACEJ TECHNIKY**  
 RENTABILNE, KOREKTNE, SPOĽAHLIVO  
**NAJNIŽŠIE CENY NA ORAVE - PRÍDTE SA PRESVEDČIŤ**

**RENTKOS**  
 Zábiedovo - Hámričky  
 Areál bývalého PD  
 Zistite si dostupnosť/objednajte si telefonicky  
 tel: 0918 483 581  
**www.rentkos.sk**

**VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV**  
 15-bodové bezpečnostné zamykanie  
 zvukovotesniaca a tepelná izolácia  
 oceľová zosilnená koštruktúra

cena od **409 €**  
 + montáž

záručný a pozáručný servis

**DOPRAVA ZDARMA**  
**0917 678 746**  
**www.vchodove-dvere.sk**

# ZATEPLOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

**STRECHY** Andrzej Kasperek

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

tel.: 0904 611 460

**Frézovanie a vložkovanie**

**KOMÍNOV** frézovanie od 15€/m

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

Zľava na materiál 40%

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

**KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ**

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

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

**STAVEBNÉ PRÁCE**

**KÚPEĽNE, OBKLADY, DLAŽBY**

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

**Tel: 0951 387 690**

**TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA**

**DREVOTVRDOŠÍN**

**PALIVOVÉ DREVO**

33cm, 25cm alebo 50cm štiepané kládky

MOŽNOSŤ DOPRAVY  
Sušené drevo za príplatok.

**SMREK 49€** prms (sypané)

**BUK 69€** prms (sypané)

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

SPOLĚHLIVO A HLAVNE KOREKTNE

**PARTIA ŠIKOVNÝCH ORAVCOV**

SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV A PRERÁBKU BYTOVÝCH JADIER

☎ 0918 086 431

# PRIPRAVTE SI SVOJU ZÁHRADU

**RMJ**  
REMESLO MJ

SUBSTRÁTY  
HNOJIVO  
POSTREKY  
OSIVÁ  
VYBAVENIE ZÁHRADY

REMESLO MJ,  
NOVÁ 295, 027 44 TVRDOŠÍN  
(vedľa Tesco)



# NECHODIA VÁM NOVINY? KONTAKTUJTE NÁS NA :

Mobil: +421 907 727 203

E-mail: [kontrova@regionpress.sk](mailto:kontrova@regionpress.sk)

Mobil : +421 905 400 035

E-mail: [postekova@regionpress.sk](mailto:postekova@regionpress.sk)

## ZAČNITE SVOJE VYSOKOŠKOLSKÉ ŠTÚDIUM UŽ V MARCI!

### NÁBOROVÉ CENTRUM:

JESENSKÉHO 231/5  
958 01 PARTIZÁNSKE

### PEDAGOGIKA

II. STUPEŇ ŠTÚDIA  
MAGISTERSKÉ ŠTÚDIUM (2 ROKY)  
EXTERNÁ FORMA

745 € /  
SEMESTER

POPLATOK ZA PRIHLÁŠKU: 20 €  
ZÁPISNÉ: 70 €

### EKONÓMIA

II. STUPEŇ ŠTÚDIA  
MAGISTERSKÉ ŠTÚDIUM (2 ROKY)  
EXTERNÁ FORMA

745 € /  
SEMESTER

**BEZ PRIJÍMACIEHO  
KONANIA**

### ÚRADNÉ HODINY:

STREDA: 10:00-16:00

### SOCIÁLNA PRÁCA

I. STUPEŇ ŠTÚDIA  
BAKALÁRSKE ŠTÚDIUM (3 ROKY)  
EXTERNÁ FORMA

645 € /  
SEMESTER

### PSYCHOLOGIA

JEDNOODBOVÉ MAGISTERSKÉ  
ŠTÚDIUM  
(5 ROKOV)

760 € /  
SEMESTER

### KONTAKTNÁ OSOBA:

PhDr. Dana Lukáčová, MBA.

[sk@stsw.edu.pl](mailto:sk@stsw.edu.pl)

+421 908 268 290



STAROPOLSKA  
AKADEMIA NAUK  
STOSOWANYCH  
W KIELCACH



múdrost minulosti, poznatky prítomnosti, vzdelanie budúcnosti

## STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA LESNÍCKA TVRDOŠÍN

### ZAÚJÍMAJÚ ŤA STROJE, CHCEŠ VEDIET STROJE OPRAVIŤ, RIADIŤ?

CHCEŠ ZÍSKAŤ OPRÁVNENIE na vedenie osobného vozidla, traktora, zvaračské oprávnenia, oprávnenia na obsluhu hydraulického rúky, motorovej píly, ČÍM SI ZVÝŠIŠ ŠANCE NA TRHU PRÁCE?

CHCEŠ ZÍSKAŤ SKÚSENOSTI V OKOLITÝCH FIRMÁCH, ODME-  
NU ZAPRODUKTÍVNU PRÁCU a MOTIVAČNÉ ŠTENDIUM?



### LESNÉ HOSPODÁRSTVO

OPERÁTOR LESNEJ TECHNIKY

» 4-ročný

MECHANIZÁTOR LESNEJ VÝROBY

» 3-ročný



### POLNOHOSPODÁRSTVO

MECHANIZÁCIA PŔDOHOSPODÁRSTVA

» 4-ročný DUÁLNY SYSTÉM VZDELÁVANIA

AGROMECHANIZÁTOR – OPRÁVÁR

» 3-ročný



### STROJÁREŇSTVO

MECHANIK STROJOV A ZARIADENÍ

» 4-ročný DUÁLNY SYSTÉM VZDELÁVANIA

MECHANIK OPRÁVÁR - LESNÉ

STROJE A ZARIADENIA » 3-ročný



[www.sosltv.sk](http://www.sosltv.sk), facebook: Soš Lesnícka Tvrdošín,  
kontakt: 0905 511 164, e-mail: [sosltv@sosltv.sk](mailto:sosltv@sosltv.sk)

86-0044

**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

DOPREDAJ ZÁSOB  
**ZĽAVY AŽ 30%**

**5 ROKOV  
ZÁRUKA**



**STÁLE  
NAJLACNEJŠÍ**

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

tel.: 0903 272 952, 0904 916 896

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

13-0061

18-022

 **SLOBYT, spol,s.r.o**  
**SLOBYT interiérové štúdio**

Februárová zľava až

**-40%**

**FAMILY**

Kuchyne na mieru



**0915 819 356**


**NÁJDETE NÁS NA**

Nábřežie 1226/3 Námestovo



Slobyt - interiérové štúdio

**teplo**  **chladno**

 **SHOWROOM - Hlavná 19, Žilina**

 **0948 863 388**

 **www.teplochladno.sk**

**MIMORIADNA PONUKA**  
 KOMPLETNÉ SETY TEPELNÝCH ČERPADIEL

**zľava**  
**3800**  
 eur

**DOTÁCIA**  
 NAVIAC  
 až do výšky  
 4370 eur



HITACHI Yutaki S 14 kW  
 11 534,57 € **8 134,57 €**  
 Po dotácii: **4 334,57 €**

HITACHI Yutaki S 16 kW  
 11 592,86 € **8 192,86 €**  
 Po dotácii: **4 392,86 €**

VRÁTANE INŠTALÁCIE  
 AJ INŠTAL. MATERIÁLU



 **Zelená domácnosťam**

**HITACHI**

Platí len do vypredania zásob.

**VYKURUJTE EFEKTÍVNE**  
**S TEPELNÝM ČERPADLOM**

**ŠPIČKOVÁ JAPONSKÁ KVALITA VYROBENÁ V EURÓPE**  
 ekologické a efektívne technológie



✓ poradíme pri výbere ✓ pomôžeme s dotáciou ✓ odborné inštalujeme ✓ odborné servisujeme

**TEPELNÉ ČERPADLÁ • KLIMATIZÁCIE • FOTOVOLTAIKA • VETRANIE • VYKUROVANIE**

## Stravovanie si treba adekvátne upraviť

# Nezabúdajme v zimnom období na vitamíny

Na to, aby sme sa počas zimného obdobia udržali v čo najlepšom zdraví, je podľa odborníkov potrebné dbať na dodržiavanie telesnej aktivity, dostatočný pobyt vo vonkajšom prostredí a tiež by sme sa mali uistiť, že v strave prijímame dostatok živín a vitamínov.

„Živiny sú najlepšie a väčšinou dostávajúce z konzumovanej stravy, obrátenie sa na suplementy je častokrát potrebné len v krajných prípadoch,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava MUDr.Šranková z tamojšej Poradne zdravia. Keďže naše telo v najväčšom počte získava vitamíny z čerstvej zeleniny a ovocia, ktoré sa v zimnom období vyskytujú v menšom množstve, je podľa odborníčky potrebné si stravovanie adekvátne upraviť.

**MUDr.Šranková zároveň približuje, na ktoré vitamíny by sme nemali zabúdať a kde ich môžeme nájsť:**

### VITAMÍN C

Vitamín C je vo vode rozpustný vitamín a veľmi účinný antioxidant. Medzi jeho účinky patrí posilňovanie imunitného systému, čím podporuje obrannú schopnosť, hojenie povrchových rán, spevňovanie steny ciev a podporuje vstrebávanie železa.

**Denná dávka** - Odporúčaná denná dávka vitamínu C u dospelých je približne 70-100mg. Väčšie množstvo je potrebné u ľudí so zvýšenou psychickou námahou, u ľudí so zvýšenou fyzickou aktivitou, u starších a dlhodobo chorých ľudí, tehotných žien a u fajčiarov.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku vitamínu C môže okrem iného dôjsť k oslabeniu imunity, a teda častejšiemu ochoreniu na infekcie, vyskytuje sa pomalé hojenie rán, častejšie sa môžu objaviť zápalové dšasien, únava, anémia či sklon k depresiam.

**Kde ho hľadať** - Bohatým zdrojom vitamínu C sú napríklad čerstvé citrusové plody – pomaranče, citróny, ďalej kivy,

paradajky, brokolica, hrášok, kapusta, karfiol, jablká či ríbezle.

### KYSELINA LISTOVÁ - VITAMÍN B9

Kyselina listová je vo vode rozpustný vitamín a patrí do vitamínov skupiny B. Je potrebná na správnu funkciu nervového systému a tvorbu kostnej drene a zvyšuje odolnosť organizmu.

**Denná dávka** - Dospelí by mali denne prijímať 0,4mg a tehotné a dojčiacie ženy 0,6mg/deň.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku kyseliny listovej môže dôjsť k vzniku anémie, k zvýšenej únave, slabosti a nadmernej spavosti.

**Kde ho hľadať** - Zdrojom kyseliny listovej je napríklad špenát, kapusta, karfiol, brokolica, marhule, strukoviny, kvasnice, celozrnné obilniny, mrkva, mliečne výrobky.

### VITAMÍN D

Vitamín D je v tukoch rozpustný vitamín, ktorý sa vytvára pôsobením slnečného svetla v pokožke zo svojho



Ilustračné foto.

zdroj foto cattalin pixabay

provitamínu. Pomáha pri vstrebávaní vápnika do kostí, podporuje hojenie pokožky, pomáha podporovať imunitný systém. Vitamín D taktiež vplyva na nervový systém, ovplyvňuje náladu a pomáha pri depresii. Kvôli nedostatku

dávka pre dospelých je približne 0,1mg/deň.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku vitamínu D dochádza k zvýšenej lámavosti kostí, taktiež sa u človeka môže vyskytnúť zvýšená podráždenosť a poruchy spánku.

**Kde ho hľadať** - Na získanie jeho dostatočného množstva je dobré stráviť aspoň 15 minút denne vonku v čase, kedy je slnko najsilnejšie. V strave sa vyskytuje v napríklad vo vajčkách, mliečnych výrobkoch, hríboch či tučných rybách, ako napríklad tuniak, losos.

### VITAMÍN E

Vitamín E je v tukoch rozpustný vitamín a antioxidant. Podporuje tvorbu červených krviniek, zúčastňuje sa obnovy tkanív a pomáha pokožke udržať svoju hebkosť a pružnosť.

**Denná dávka** - Odporúčaná dávka u dospelých je približne 15mg/deň.

**Kde ho hľadať** - Vitamín E je možné nájsť v arašidoch, cereáliách a v špenáte, brokolici, kapuste či v avokáde.

**Tip** - V zime pôsobením chladného vzduchu a vetra ľahšie vysychá pokož-



Ilustračné foto.

zdroj foto DianaLavrova

slnečných lúčov v zimnom období môže dochádzať k deficitu vitamínu D častejšie ako v inom období počas roka.

**Denná dávka** - Odporúčaná denná

ka, a preto je dobré si ju ošetrovať krémami, ktoré obsahujú tento vitamín. Ošetrovaná pokožka je potom chránená pred poškodením, čo je dôležité najmä u ľudí s citlivejšou pokožkou.

### VITAMÍN A

Vitamín A je taktiež v tukoch rozpustný vitamín a dôležitý antioxidant pomáhajúci pri podpore imunity, podporuje rast a obnovu tkanív a tým regeneruje poškodenú pokožku, podporuje zdravie kostí a zubov a pomáha udržiavať dobrý zrak.

**Denná dávka** - Odporúčaná dávka u dospelých je približne 0,8mg/deň.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku sa môže vyskytnúť častejší zápal očných spojoviek, vysychanie pokožky, zníženie imunity a sklon k zápalom.

**Kde ho hľadať** - Vitamín A sa nachádza napríklad vo vajčkách, mliečnych výrobkoch, tučných rybách, žltom ovocí, mrkve, žltej alebo tmavozelenej zelenine, napríklad v špenáte.

**Informácie poskytol RÚVZ Bratislava**



Ilustračné foto.

zdroj foto BuyMeACoffee pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto PhotoEnduro pixabay





## 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 zľaveného sortimentu.

Ⓜ Presné podmienky získania zľavy pri nákupe sortimentu uhrádzaného zdravotnou poisťovňou a ruku do veku uhradca daného sortimentu sú uvedené vo všetkých 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 § 63 zákona č. 363/2011 Z.z. Zmena akcii vyhradená. Zľavy sa nekumulujú.

## OLFEN FORTE GÉL 180 G



- Zmierňuje bolesti
- Potláča zpal a znižuje opuch pri bolestivých stavoch
- Je určený pre dospelých a dospievajúcich vo veku 14r. a viac

~~19,98€~~  
**12,98€**

**SUPER CENA!**

AVR<sup>®</sup>PA<sup>®</sup>  
BIOTECHNOLOGY

EXKLUZÍVNE V NAŠICH LEKÁRŇACH SV. MICHALA

LEKÁREŇ  
Sv. Michala  
A ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY



SUCHÝ KAŠEĽ



HLIEN  
A VYKAŠLIAVANIE



VYKAŠLIAVANIE



DUTINY A ZÁPAL



pohotovostná  
lekáreň

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

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

**P** parkovanie  
pred lekárnou

1

**P** parkovanie  
pred lekárnou

2

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

## Nové študijné odbory aj modernizácia

Žilinský samosprávny kraj má v zriaďovateľskej pôsobnosti 56 stredných škôl a 1 jazykovú školu. V kraji pôsobí 84 stredných škôl a tie môžu do 1. ročníka v školskom roku 2025/26 prijať celkovo 7 065 žiakov.

„Najvyšší záujem je o štúdium na gymnáziách, obchodných akademiách, stredných zdravotníckych školách a stredných priemyselných a odborných školách so zameraním na informačné technológie, stavebníctvo, elektrotechniku. Zo škôl, ktoré nie sú v zriaďovateľskej pôsobnosti žilinskej župy, je najvyšší záujem o štúdium na bilingválnych gymnáziách,“ informoval Žilinský samosprávny kraj.

### Nové študijné odbory

Nové študijné odbory, ktoré kraj v novom školskom roku ponúkne, reflektujú súčasné požiadavky trhu práce. Spomenúť môžeme možnosť štúdia v učebnom odbore barbier, barbierka, ktorý počíta aj s duálnym systémom vzdelávania so zameraním na starostlivosť o telo. Rovnako ide o štúdium v novom študijnom odbore s maturitou pedagogický asistent, pedagogická asistentka, ktorí v školských podporných tímoch chýbajú a sú žiadani. Žiadaný je aj študijný odbor s maturitou z oblasti IT informačné a digitálne technológie, ktorý ponúknu v školskom roku 2025/26.

### 10 - ročné skúsenosti s duálnym vzdelávaním

Žilinský samosprávny kraj patrí medzi lídrov v systéme duálneho vzdelávania na Slovensku. Aktuálne je do neho zapojených 1351 žiakov, 201 zamestnávateľov a 30 stredných škôl. „Skúsenosti potvrdzujú, že žiaci, ktorí absolvovali takéto stredoškolské vzdelávanie, sú nielen lepšie odborne a prakticky pripravení, ale nadobudli požadovanú úroveň zamestnaneckých a pracovných návykov, ktoré tak chýbajú absolventom,“ uviedla žilinská župa.

### Modernizácia odborného vzdelávania

V minulom roku prebiehali viaceré investičné akcie. Rekonštrukcia Konzervatória v Žiline za 2 mil. eur, komplexná rekonštrukcia strediska praktického vyučovania SOŠ obchodu a služieb v Martine pre odbor cukrár, tiež debarierizácia na 8 stredných školách.

**Moja stredná** - S výberom strednej školy pomáha študentom stránka [www.mojastredna.sk](http://www.mojastredna.sk), kde nájdu žiaci aj ich rodičia komplexné informácie o školách, študijných a učebných odboroch na všetkých 84 stredných školách v Žilinskom kraji.

» ren

MÁŠ RADA MANUÁLNU PRÁCU?  
**HĽADÁME ZÁHRADNÍČKU**  
KTORÁ JE MILOVNÍČKOU A ZNALKYŇOU PESTOVANIA KVETOV V ZÁHRADE

**PODMIENKY**  
• NÁSTUP 01.04.2025  
• 5€/HOD.

ŽIVOTOPIS S ŽIADOSŤOU POSIELAJTE NA:  
E-mail [zahradniknizna@gmail.com](mailto:zahradniknizna@gmail.com) Telefón 0903 406 515

Potrebujete pomoc?

Hasičská a záchranná služba, polícia: **112**  
Hasičská služba: **150, 112**  
Záchranná služba: **155, 112**  
Polícia: **158, 112**  
Mestská polícia: **159**  
Havarijná služba: **0123**  
Letecká záchranná služba: **18 155**  
Horská záchranná služba: **18 300**  
Odstraňovanie následkov dopravných nehôd: **154**  
Havarijná a núdzová služba pre motoristov: **18 128, 18 154**

**20. februára 2001** Výročia a udalosti  
agent FBI **Robert Hanssen bol zatknutý** za špionáž pre Rusko a odsúdený na doživotie

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

**24. februára 1968** Výročia a udalosti  
**Jocelyn Bellová** na univerzite v Cambridge objavila prvý pulzar

**25. februára 2000**  
v severnej stene Malého Kežmarského štítu tragicky zahynul významný slovenský horolezec **Pavel Pochylý spolu s bratom Ondrejom**

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](mailto:martin@danup.sk)  
**0903 532 747**

**ARVENSIS STEEL**

Rozširujeme náš kolektív o pracovnú pozíciu **ZAMOČNÍK - MONTÁŽNIK**

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

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

tu mohla byť **VAŠA REKLAMA**

**VYSOKOZNÁŠKOVÉ MLÁDKY DOMINANT rôzne farby**

Vek 14 týždňov (prvý marcový týždeň)

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

**0915 988 336**

**INZERCIA**  
[oravsko@regionpress.sk](mailto:oravsko@regionpress.sk)

**DRAŽBA**

Predmet dražby: **Spoluvlastnícky podiel o veľkosti 7/8-in k pozemku parcela reg. „E“KN č. 5925/1, druh: orná pôda, o výmere 775 m2 v k.ú. Zabiedovo, Okres Tvrdošín, (LV č. 674) - 1. kolo dražby**

Miesto konania dražby: **v sídle správcu JUDr. Tomáš Šufák, so sídlom Štrková 95/21, 010 01 Žilina (prízemie)**

Čas: **14.03.2025 o 10:00 hod.** (účastníci min. 30 minút pred otvorením dražby)

Vyvolávacia cena: **13.657,44 €**  
Minimálne prihodenie: **300 €**  
Dražobná zábezpeka: **3.000 €**

Termín konania obhliadok: 1. Termín: **17.02.2025 o 11:00 hod.**  
2. Termín: **24.02.2025 o 11:00 hod.**

JUDr. Tomáš Šufák, správca  
Sídlo: Štrková 95/21, 010 01 Žilina  
IČO: 53 035 861, DIČ: 107 643 2929  
Zapísaný v zoznamesprávcov na MS SR pod značkou: S1989

E-mail: [sufak.spravca@gmail.com](mailto:sufak.spravca@gmail.com)  
Mobil: +421/ 910 707 599  
Mobil: +421/ 915 883 079

**ZEMIAKY** sadbové aj konzumné ružnové aj žlté

Cena **0,58 eur za 1kg**

**0915 988 336**

Doprava **ZDARMA** od 100kg

**PRIJMEME pracovníka/čku** na doobedné upratovanie skladových priestorov, šatní

od 10.00 do 14.00 hod., na 4 hod., TPP, od PO-PI.  
Miesto práce: **Dolný Kubín (obec Široká)**

**Mzda: 413 EUR/mes. (brutto)**

Bližšie info: **0917 939 311, 0905 625 625**

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ  
ZAČATIE  
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 31.03.2025

ZDARMA  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

91-0037

BEZ WAPKY

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

DOM KAVY

DOMKAVY.SK TRNAVA

KAVOVARYS

ZĽAVOVÝ KÓD -5% ZĽAVA PLATÍ PRI NÁKUPE KÁVOVAROV ZNAČKY LELIT ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.

## 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%**

# čujte.sk

## Začal sa zber liekového odpadu



www.cujte.sk



# KAMENÁRSTVO

TVRDOŠÍN Vojtaššáková 635,  
pri hlavnej ceste, vedľa pošty 3

NÁMESTOVO, DOLNÝ KUBÍN

KUPÓN  
200€ zľava

## KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁČE

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

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



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



ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**

Stannah

**-10%  
ZĽAVA**

**Stoličkové výťahy Stannah,  
žiť doma nezávisle**

Stoličkové výťahy sú naším rodinným podnikom. Sme hrdí na to, že môžeme slovenským domácnostiam dodávať najbezpečnejšie a najodolnejšie schodiskové výťahy v odvetví.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 158 rokov výrobcu



Na celom Slovensku

Zavolajte zadarmo

**0800 162 162**

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

\* Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 28.02.2025

**REYMONT**

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

- Zimné záhrady
- Zasklenia terás, balkónov
- Prístrešky a Pergoly
- Zábradlia

**Profesionálna montáž.  
Doprava ZADARMO  
po celom Slovensku!**

+421 944 333 818  
info@reymont.eu  
www.reymont.eu

**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**  
trofej.eu@gmail.com

**POKRÝVAČ- TESÁR**

**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

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

**!!!NEPREMEŠKAJTE!!!**

**ECO Energy** [www.ecoenergy.sk](http://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

**Záruka 25 ROKOV**

Zaplatíte len **2190€\***

**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€\***

**Záručný servis zabezpečuje výrobca**

\*Cena vrátane montáže