



POTERY • OMIETKY • FASÁDY

56-0006

REGIONPRESS

Č. 46 / 15. NOVEMBER 2019 / 23. ROČNÍK

ORAVSKO

DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 600 domácností

AKCIA JESEŇ
od 5,19 €
s materiálom!

**STAVEBNÉ
IZOLÁCIE**
15 ROKOV
SKÚSENOSTÍ


PARTNER FIRMY STAVPOČ

VÝBORNÁ KVALITA ZA NÍZKU CENU

0915 363 983

**PREČÍTAJTE SI
ZADNÚ
STRANU**


56-0006

03190175

PLECHOVÉ GARÁŽE
PLECHY, valíery pre psov
0905 20 70 59
www.plechovegarazesk.sk

59-0368

**SLOVENSKÉ
BRAVČOVÉ
POLOVICE**
BEZKONKURENČNÁ CENA!
Doprava v cene!
T: 0908 13 11 99

53190444

UHLIE

Akcia !!!
DOPRAVA VOĽNE LOŽENÉHO
UHLIA NAD 2,5 TONY
ZDARMA
PEPO A KOMINIČEK
nad 2 tony ZDARMA!

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

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 uko.orava@gmail.com

86-0004

Krajkárstvo
oprava odevov, žehlenie
skrakovanie, plátanie
Katarína Špaglová
0908 900 175

86-0341

ŽALÚZIE
0905 514 279
Pri montáži do celého
bytu sieťka zdarma
www.mimax.sk
Pre novostavby
30% zľava

59-0045

POTERY A OMIETKY
STROJOVÉ
ZATEPLOVANIE
RODINNÝCH DOMOV FASÁDY
MONTÁŽ SÁDROKARTÓNOV
0904 845 444

56-0006

PREDAJ UHLIA


 Po-Pia 7:00-15:00
So: 7:30-12:00

- Hnedé uhlie - bilina (kocka)
- Čierne uhlie - kocka a orech
- Ekohrášok - balený, voľne sypaný

BRIKETY BALENÉ
VOĽNE SYPANÉ

 Ján Šuvada - Zber Surovín, Ulica Polom 558
Námestovo (starý dvor štátneho majetku)
tel: 0908 934 020, 0908 054 958

 Výhodné
ceny

**VÝKUP
OCEĽOVÉHO
ŠROTU A
FAREBNÝCH
KOVOV**

86-0160

www.stavebniny-stamar.sk

STAMAR

STAVEBNINY / ŽELEZIARSTVO

+ Parozábrana za 1 CENT

Podlahový
polystyrén
EPS 100
a EPS 150
Skladom
za najlepšie
ceny

• OSB DOSKY 1250 x 2500 mm
• OSB PD 625 x 2500, 10-22mm

Napr: OSB 1250x2500x15mm - 14,60 €/ks

Lán 647/49, 029 52 Hruštín MOB.: +421 907 177 072
E-MAIL: info@stavebniny-stamar.sk

86-0344



CESTA K VAŠEJ VYSNÍVANEJ KÚPELNI!



043 / 55 22 752 bolare@bolare.eu www.bolare.sk

 Pripravujete
rekonštrukciu
KÚPELNE,
ALEBO STAVIATE
RODINNÝ DOM?

 TAK SME TU
PRE VÁS!

 Rozvoz tovaru až
ku zákazníčkovi.

**BUKOVÉ
brikety**

**AKCIA NA
NOVEMBER**

135€/PALETA

Dovoz zabezpečím

Rozvoz

0915 113 102 aj v sobotu

86-0027

ORAVSKO

DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

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

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS s.r.o.
Študentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Marta Kontrová 0907 727 203
Bc. Anna Lukáčiková 0908 792 859

Distribúcia:
Ján Lajmon 0905 400 035
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (38 600 domácností)

Každý týždeň: Dolný Kubín, Námestovo, Trstená, Tvrdošín, Čímhová, Liesek, Brezovica, Zábiedovo, Ústie nad priehradou, Štefanov, Nižná n/ Oravou, Zemianska Dedina, Podbiel, Ťapešovo, Vavrečka, Lokca, Vasilov, Babin, Hruštín, Krivá, O. Podzámkok, D. a H. Lehota, Dlhá n/ Oravou, Sedliacka Dubová, Výšný Kubín, Jasenová, Leštiny, Osádka, Veličná, Vaňovka, Medzibrodie, Chlebnice, Malatíná, Párnica, Žaskov, O. Poruba a Istebné

+ v pádom týždni navyše: O. Biely Potok, Habovka, Zuberec, Klín, Bobrov, Zubrohlava, Sihelné, Rabčice, Rabča, O. Polhora, Pucov, Pribiš, Pokryvác

+ v nepádom týždni navyše: Beňadovo, Mutné, O. Veselé, O. Lesná, Zákamenné, Lomná, Novot, Vitanová, Oravská Jasenica, Breza, Krušetnica, Hladovka, Suchá Hora, Zázrivá a Kráľovany

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešľo jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	57.000	Bratislavsko Východ
BZ	67.000	Bratislavsko Západ
DS	26.000	Dunajskostredsko
GA	30.000	Galantsko+Šaliansko
HC	24.000	Hlohovecko+Sereďsko
KM	15.000	Komárňansko
LV	30.000	Levicko
MA	25.500	Malacko
NR	48.000	Nitriansko
NZ	35.000	Novozámocko
PK	21.000	Pezínsko
PN	32.500	Piešťansko+NIM+MY
SC	25.000	Senecko
SE	31.000	Senicko+Skalicko
TO	38.000	Topoľčiansko+PE+BN
TT	52.000	Trenčiansko+DCA+IL
TN	45.000	Trnavsko
ZM	18.000	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.000	Banskobystricko+BR
KY	30.000	Kysucko=CA+KM
LI	35.500	Liptovsko=LM+RK
LC	30.000	Lučenecko+VK+PT
MT	39.250	Martinskó+TR
OR	38.600	Oravsko=DK+NO+TS
PB	30.000	Považsko=PB+PU
PD	35.000	Prievidsko
ZV	36.500	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.500	Ziarisko+ZC+BS
ZA	52.000	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	29.000	Bardajovsko+SK+SP
GE	25.000	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	25.000	Humensko=VT+SV+ML
KE	82.750	Košicko
KS	22.250	Košicko okolie
SL	12.000	Ľubovniansko
MI	30.500	Michalovsko+TV+SO
PP	35.000	Popradsko+HK
PD	40.000	Prešovsko+SB
SN	30.000	Špišsko+LE+GL

Nebudme otrokmi slobody

Položme si otázku – ako občania Európskej únie – koľkí z nás aspoň tušia, že existuje nejaká Charta základných práv Európskej únie a koľkí z nás ju čítali?

Pritom sloboda sa stala, žiaľ, jedným z najsprofanovanejších slov nelen politického slovníka za uplynulých tridsať rokov. Tridsať rokov od Novembra 89. Od chvíle, kedy sme si mysleli, že sme do našej spoločnosti vpustili aj slobodu.

Vráťme sa však k spomínanej Charte. Tá tvrdí, že každý má právo, aby inštitúcie, orgány, úrady a agentúry vybavovali jeho záležitosti neustranne, spravodlivo a v primeranej lehote. Ide o právo každého na vypočutie pred prijatím akéhokoľvek individuálneho opatrenia, ktoré by sa ho mohlo nepriaznivo dotýkať, taktiež o povinnosť administratívy odôvodniť svoje rozhodnutia. Tých práv v Charte je samozrejme oveľa viac, ale stačí, aby sme sa zamysleli nad (ne)naplnením tých vyššie spomenutých. Ak sa nebojíme myslenia. Tridsať rokov po...

Pápež František sa vo veľkonočnej homílii veľmi konkrétne venoval pojmu a obsahu slova sloboda. Odpo-

rúchal klásť si otázky: „Som slobodný, alebo som otrokom ambícií, bohatstva či módy?“ Alebo sme ako svet, ktorý tak trochu schizofrenicky kričí „sloboda“, ale stáva sa ešte viac otrokom? To sú otázky pápeža Františka inšpirované čítaním zo Skutkov apoštolov. „Premýšľajme dnes nad našou slobodou.“ Povedal pápež František. „Som slobodný? Alebo som otrokom mojich vášni, mojich ambícií, mnohých vecí, bohatstva, módy? Zdá sa to smiešne, ale koľko ľudí je otrokmi módy! (...) Pomyslime na našu slobodu, tento svet je trochu schizofrenický, či nie? Kričí: „Sloboda, sloboda, sloboda!“ Ale je ešte viac otrok, otrok, otrok...“

Škoda, že slová svätého otca nevnímajú ani mnohí tí, ktorí sa oháňajú Bohom, nosia ho na transparentoch a vykrikujú jeho meno vo svojich heslách, vo svojom otroctve k svojej modle, ktorou je na Slovensku, žiaľ, čoraz viac moc, peniaze a sláva.

Takže – aká to vlastne sloboda, keď sme jej otrokmi? Nie je najvyšší čas čosi zmeniť?

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



BUKOVÉ BRIKETY AKCIA NA MESIAC NOVEMBER

VYROBENÉ ZO 100% BUKOVÝCH PILÍN BEZ KÔRY

1 pal. = 1030 kg
len za 149 €

16 x 10 x 7 cm

certifikát
ENplus

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

VYSOKÝ
ŠTANDARD KVALITY

... no nekúp to!

DOVOZ + VYKLÁDKA HYDRAULICKOU
RUKOU ZDARMA

tel: 0949 370 307

Nie váha
tovaru, ale hmotnosť tovaru.

Slovenčina naša

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA
na materiál 30%

- PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE
A SIEŤKOVANIE
KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

PRÁCA PRE KAŽDÉHO

PRACOVNÉ PONUKY V ČR. MUŽI - ŽENY - PÁRY. Mzda od 850 do 1300 EUR
0800 500 091 - www.konstrukter.sk

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 3,50 EUR

!!! REKVALIFIKUJTE SA !!!

v perspektívnom odbore

Ministerstvom školstva SR akreditované nadstavbové štúdium pre získanie elektrotechnickej kvalifikácie

ELEKTROTECHNICKÉ MINIMUM

Určené pre osoby bez elektrotechnickej kvalifikácie, ktoré majú záujem uplatniť sa v oblasti elektrotechniky

Začiatok vzdelávania: 31. január 2020

Výučba: 5 dvojdnových sústreďení (piatok+sobota)

+ labor.cvičenia + dištančná individuálna príprava + odborná prax

Miesto konania: MARKAB s.r.o., A.Rudnaya 21, Žilina

www.markab.sk, 041/5626188, markab@markab.sk

ZÁLOŽŇA NÁMESTOVO

KRÁTKODOBÉ PÔŽIČKY

PENIAZE IHNEĎ

VÝKUP ZLATA

0904 08 87 06

NEREZOVÉ
KOMÍNOVÉ
VLOŽKY

OCEĽOVÉ
DYMVOODY

FASÁDNE
3-VRSTVOVÉ
KOMÍNY



KOMÍN S.R.O.

FRÉZOVANIE,
VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Tel: 0948 267 814

kominsro.sk

kominsro@kominsro.sk

www.kovane-ploty.sk



0918 847 674

0911 847 674

záhradné a kované ploty | brány | zábradlia

Ako chutí sloboda

V týchto dňoch si pripomíname 30. výročie Nežnej revolúcie. Takto pred 30 rokmi sme si slušným, no ráznym spôsobom vybojovali slobodu.

Vďaka tejto slobode môžeme my, kresťania, v západnom svete vyznávať Krista a žiť jeho odkaz v každodennom živote. Uplynulo 30 rokov odkedy sa pre svoju vieru nemusíme báť prenasledovania, alebo diskriminácie. Môžeme chodiť do kostola, verejne sa modliť, hovoriť o viere v Boha a snažiť sa ukázať krásu viery aj spoločnosti. Žiaľ, nie všetci bratia a sestry vo svete majú takéto šťastie. V skutočnosti každý siedmy kresťan žije v krajine, v ktorej je pre vieru znevýhodňovaný, alebo utláčaný.

Podľa Správy o stave náboženskej slobody, ktorú každoročne vydáva nadácia ACN, kresťanom často hrozí obmedzovanie slobôd, nútené konverzie na iné náboženstvo, nemožnosť vzdelávať sa, alebo horšie – ublíženie na zdraví, či smrť. Toto je realita, v ktorej žije až 300 miliónov kresťanov po celom svete. A situácia sa, žiaľ, neustále zhoršuje. Naše posledné prieskumy ukazujú, že až 70 percent nábožensky motivovaných útokov je namierených proti kresťanom.

Za týmito obrovskými číslami sa skrývajú príbehy konkrétnych ľudí. Každý jeden z nich trpí pre Krista, každý iným spôsobom. To, čo ich však spája, je viera a nádej. Kým týmto trpiacim ľuďom neostáva nič iné, len dôverovať

Bohu, my máme viacero možností. A tým pádom, myslím si, aj viac zodpovednosti.

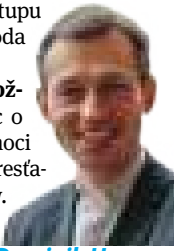
V ACN Slovensko preto pri príležitosti 30. výročia Nežnej revolúcie vyhlasujeme prvý ročník Týždňa pomoci prenasledovaným kresťanom. V rámci neho príde na Slovensko vzácny hosť z Pakistanu kňaz Emmanuel Yousaff, ktorý podá svedectvo o živote v krajine, kde kresťania tvoria len pol percento populácie a čelia systematickému prenasledovaniu. Okrem toho pri tejto príležitosti vychádza aj publikácia Trpiaci a zabudnutí - odborná publikácia s viac ako 100 zdrojmi, ktorá podrobne mapuje stav prenasledovania kresťanov vo svete.

Slovensko sa uznesením parlamentu nedávno prihlásilo k ochrane náboženskej slobody. Nestáva sa často, aby za uznesenie hlasovali predstavitelia všetkých politických strán. Pridajme sa teda ako krajina, ale najmä jednotlivci, každý z nás, k zástupu tých, ktorým sloboda nie je ľahostajná.

Konkrétne možnosti pomoci a viac o akcii Týždeň pomoci prenasledovaným kresťanom nájdete na www.prenasledovani.sk

» Dominik Harman

Pápežská nadácia ACN Slovensko
– Pomoc trpiacej Cirkvi



OravaNet

Výhodná ponuka

LTE internet od 9,99€

s rýchlosťami do 100Mbit ▶ pripojenie od 19€

Optický internet od 8,99€

s rýchlosťami do 400Mbit ▶ pripojenie od 1€

Satelitná televízia

od 2,5€ mesačne ▶ pripojenie od 29€

IPTV televízia

od 4,5€ mesačne ▶ pripojenie od 39€

Info na info@oravanet.sk / 0915 70 78 70

RÝCHLOČISTIAREN PERIA

Šitie paplónov a vankúšov

AKCIA

pri predložení inzerátu
čistenie + vankúšik, alebo
nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA
0950 626 815 Liesek 441

ZĽAVY až do 50%

KVALITA, ZÁRUKA A VÝBORNÉ CENY !!!

www.gseurotherm.sk

ZASKLENIA, ROLETY

ZIMNÉ ZÁHRADY, TERASY

PRÍSTREŠKY

ZÁRUKA 5 rokov

PREKRYTIA BAZÉNOV, BAZÉNY

100% nehrdzavejúce bezúdržbové produkty

ŠROTOVNÉ NA BALKÓNY

ZNÍŽIME CENU O VAŠE STARÉ ROLETY, ALEBO ZASKLENIE

Volajte 7 dní v týždni !!! www.gseurotherm.sk
Bezplatné: 0800 500 920 T-Mobile: 0911 974 459
Orange: 0915 777 772 02: 0915 777 774

Výnimočná kvalita, za najlepšiu cenu

KOMPLEXNÉ RIEŠENIA

HLINÍKOVÉ OKNÁ

GARÁŽOVÉ BRÁNY

www.HSG.sk tel.: +421 43 58 93 011

14 K zlato!

rubino jewellery

SVADOBNÉ OBRÚČKY

od 1000,-

Hviezdoslavovo nám. 200/5, Námestovo Radlinského 27, Dolný Kubín
Podhora 10, Ružomberok

Občianska riadková inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

»Predám Suzuki grand vita-
ra, r. 2004, 152000 km, cena
dohodou t: 0918425682

02 AUTO-MOTO / iné

»ČZ-JAWA Odkúpim Moto-
cykel/Diely-DOHODA ISTÁ
0908205521

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

»Kúpim Váš dom, byt. Plat-
ba v hotovosti. Tel: 0944
630 600

08 STAVBA

»Predám kvalitné nepouží-
té vchodové plastové dvere
2 ks. Zmenený projekt lac-
no, záruka. Možný aj dovoz
0919417435

»PREDÁM DOSKY FORSNE ASI
3 KUBIKY ZOSTATOK ZO STAV-
BY . CENA DOHODOU. 0903
227683

»Predám sklolaminátové
žumpy o objeme 5.000,
8.000 a 10.000 litrov a vo-
domerné plastové šachty.
Cena od 650 €. Doveziem,
osadím, vykonám aj tlako-
vú skúšku. T.č.: 0905 925
991

»Čistenie hrobov a obnova
písma, serióznosť, korekt-
nosť a spoľahlivosť. T.č.
0919 205 521

»Kúpim haki lešenie, 0908
532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám stromčeky pagaš-
tana-5ks dubu-3ks agátu-
4ks 0940735725

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

»Predám tri použité detské
bicykle po 50€, Tvrdošín,
0905 400 035

13 RÔZNE / predaj

»Predám Tlačiareň Lex-
mark CX310dn, 80€, k tomu
tonere, lacnejšie, 0905 400
035

»Predám prasa domáci
chov tč 0907048633

14 RÔZNE / iné

»Kúpim hodinky OMEGA,
bodáky, nem.helmy, staré
vojenské pracky, strieborné
a zlaté mince 0907166358

Chcete si podať inzerát?
Návod nájdete na strane 6 dolu.

Vymáhanie súdnych poplatkov

V našej spoločnosti sa na vymáhanie súdnych alebo akýchkoľvek poplatkov hľadí negatívne. Pri vymáhaní súdnych poplatkov je na jednej strane neuhradený poplatok a na strane druhej je povinný, ktorý ho má uhradiť.

Súdnymi pohľadávkami sú pohľadávky z rozhodovacej činnosti a inej činnosti súdov, a to najmä súdne poplatky, trovy výkonu rozhodnutia o výchove maloletých detí, pokuty, svedočné, znalečné a iné náklady súdneho konania, napríklad náklady tlmočenia. Najdôležitejšou inštitúciou v súvislosti s vymáhaním súdnych poplatkov je **Justičná pokladnica** s pôsobnosťou pre celé územie Slovenskej republiky. Zámerom jej zriadenia bola centralizácia správ a vymáhania súdnych pohľadávok, spájanie konania vo vzťahu k jednému povinnému, zavedenie nových informačných technológií a zefektívnenie systému vymáhania súdnych pohľadávok. Pred zriadením Justičnej pokladnice boli súdne poplatky spravované a vymáhané tými súdmi, ktoré o súdnom poplatku rozhodli. Justičná pokladnica spravuje a vymáha súdne pohľadávky, zastupuje štát ako oprávnenú osobu. V prípade, že sa súdom stanovený súdny poplatok neuhradí, stáva sa z neho, po uplynutí stanovenej lehoty na jeho úradu, súdna pohľadávka. Súd, na ktorom súdna pohľadávka vznikla, zašle o tejto pohľadávke výkaz Krajskému súdu v Bratislave. Vykonávacie konanie

začína v deň doručenia výkazu Justičnej pokladnici. Zákon stanovuje, že ak to Justičná pokladnica považuje za účelné, písomne môže vyzvať povinného, aby v lehote do 15 dní odo dňa doručenia výkazu uhradil súdnu pohľadávku, ale je to na jej zvážení. Justičná pokladnica má limitované spôsoby výkonu rozhodnutia, a to konkrétne zrážkami zo mzdy alebo príkazaním pohľadávky. Pokiaľ Justičná pokladnica nevykonáva rozhodnutia sama, **môže týmto výkonom poveriť súdneho exekútora**, ktorého oprávnenia sú širšie. Súdny exekútor môže vykonať rozhodnutie zrážkami zo mzdy, príkazaním pohľadávky, predajom hnutelných vecí, predajom cenných papierov, predajom nehnuteľností, predajom obchodného podielu alebo predajom podniku. Každé súdne rozhodnutie musí obsahovať poučenie, ale nie v každom poučení sú uvedené platobné informácie, a preto povinný častokrát ani nevie, ako má poplatky uhradiť. Splatné súdne pohľadávky sú evidované a verejne prístupné na portáli splatných pohľadávok štátu, ktorý vedie ministerstvo spravodlivosti a zverejňuje ho na svojom webovom sídle.



» **Tim advokátskej kancelárie**
V4 Legal, s.r.o.

e-mail: info@v4legal.sk, www.v4legal.sk

Krátke správy z regiónu



/Habovka/ - Na prestížnom podujatí Vidiečanova Habovka bude 16. a 17. novembra 2019 súťažiť vyše dvestopäťdesiat dospelých folkloristov z celého Slovenska. O titul laureáta v kategóriách ľudové hudby, spevácke skupiny, sólisti speváci a inštrumentalisti sa budú pred publikom a porotou uchádzať súťažiaci z Abova, Zemplína, Šariša, Spiša, Oravy, Kysúc, Podpoľania, Horehronia, Gemera, Hontu, horného Ponitria, stredného Považia, Myjavska, Záhoria, z okolia Trnavy a Bratislavy. V sobotu o 14.00 hodine sa začnú súťažné vystúpenia, večer bude patriť tanečnej škole a ľudovej zábave pod taktovkou Richarda Janošína. V nedeľu vyhlásia víťazov Vidiečanovej Habovky a v galaprograme o 14. hodine sa predstavia všetci najlepší zo slovenského hudobného folklóru dospelých za rok 2019. Vyhlasovateľom súťaže je Národné osvetové centrum, organizačným garantom Oravské kultúrne stredisko v Dolnom Kubíne a Obec Habovka.

/oks, am, or/

/Dolný Kubín/ - Na literárny podvečer „Čítanie z trezoru“ pozýva aj čitateľov Oravska v pondelok 18. novembra 2019 o 16.00 hodine Oravská knižnica Antona Habovštiaka v Dolnom Kubíne. Pri príležitosti 30. výročia nežnej revolúcie bude spomienkou na autorov, po ktorých zostali na dlhé roky biele miesta v dejinách a ich knihy sa stali súčasťou tzv. zvláštnych fondov knižníc známych ako „zakázaná“ alebo „trezorová literatúra“. V trezore, ktorý sa nachádza v knižnici, budú predstavené diela samizdatovej a exilovej literatúry a tiež diela, ktoré boli v Československu vyradené z knižníc na základe zoznamov ideologicky nevhodných kníh. Účinkujú Mária Ferancová, Rastislav Stanček, Jozef Kaščák a ako hudobný hosť Ondrej Štyrák.

/ok, mk, or/

/Orava - Slovensko/ - K 30. výročiu pádu komunizmu v Československu Nadácia Milana Šimečku pripravila kampaň Nežná (r)evolúcia. Hrou so slovami (r)evolúcia chce upozorniť mladých ľudí, že požiadavky Novembra zostávajú stále platné a je potrebné sa za ne stále zasadzovať. Informoval o tom Laco Oravec, koordinátor kampane. Aj po tridsiatich rokoch zostáva obsah prvého vyhlásenia Verejnosti proti násiliu až prekvapivo aktuálny, avšak manifest je neznámy pre väčšinu spoločnosti. Kampaň Nežná evolúcia sa to snaží zmeniť. Jeden zo záverečných apelov zakladateľov VPN napríklad znel: „Žiadajme všetci, aby nás a naše záujmy na všetkých úrovniach zastupovali čestní ľudia, ktorí majú našu dôveru.“ Na tomto výroku sa nič nezmenilo a spoločnosť stále čelí podobným výzvam. „Refrešnúť“ staré výzvy na nové môžu mladí (ale aj pamätníci Novembra) na stránke www.neznaevolucia.sk. Druhým cieľom kampane je ukázať, že mnohým ľuďom nie je November '89 a jeho základné myšlienky ani po troch desaťročiach ľahostajné a berú ho vážne. Na rovnakej webstránke je možné nájsť podujatia, ktoré sa konajú po celom Slovensku pri príležitosti 17. novembra a pridávať aj ďalšie.

/lo, ng, or/

/Lokca/ - Súbor Oravský pramienok a obec Lokca pripravujú na 23. novembra 2019 už 6. ročník súťaže Zlatá heligónka. V Lokci sa predstavia heligonkári z celého Slovenska, ľudový zabávač Martin Kôpor a Moštenský pajtáš. Pekný deň po programe zavŕšia Katarínskou zábavou.

/op, ocu, or/

AUTOSERVIS ŠÁLKA s.r.o.

✓ **ODBORNÁ KONTROLA VOZIDLA PRED ZIMOU**

✓ **PREZÚVANIE PNEUMATIK OD 30 EUR**

✓ **PREDAJ PNEUMATÍK**

TVRDOŠÍN

OPROTÍ ŽEL. STANICI
tel: 0904 252 197, 0903 395 114

Rašelina

Predaj Suchohorskej Rašeliny

Najkvalitnejšia v strednej Európe

0918 655 885
0903 645 741



Úspornosť nie je iba fráza

Postaviť dom, ktorý nás počas jeho užívania finančne nezruinuje, je možné. S ohľadom na životné prostredie aj nevyhnutné.

Energetická úspornosť domu sa posudzuje za pevne stanovených podmienok. Ide o údaj, ktorý hovorí, aké množstvo energie spotrebuje dom pre vykurovanie za jeden rok ak platí, že teplota úžitkového priestoru bude udržiavaná na 20 °C a ročný priebeh teplôt zodpovedá dlhodobému priemeru.

Aby bolo možné porovnávať energetickú úspornosť rôzne veľkých stavieb, vyjadruje sa energetická spotreba v kilowatthodinách (kWh) alebo megajouloch (MJ) na jeden m² úžitkovej plochy domu za jeden rok. Spotreba energie na vykurovanie = úžitková plocha domu x energetická spotreba (kWh/(m².rok), resp. v MJ/(m².rok)). Podľa toho, aká veľká je ročná energetická spotreba domu sa u nás domy rozdeľujú na stavby z klasických materiálov, energeticky úsporné domy, nízko energetické, pasívne, nulové a energeticky plusové domy.

Základom dobrej stavby je vhodný konštrukčný systém, ktorý musí spĺňať nároky na statiku, priestorovú tuhosť

a stavebnú fyziku. Veľmi podstatnou etapou stavby je precízne plánovanie hrúbky tepelných izolácií, materiály a konštrukčný systém, ktoré budú eliminovať tepelné mosty a zabezpečia potrebnú tepelnú ochranu.

Pri nízkoenergetických domoch je hrúbka tepelnej izolácie pomerne veľká. Funkčným riešením je v tomto prípade skriňový nosník, ktorý pri zabezpečení dostatočnej statickej únosnosti a tuhosti vykazuje čo najmenšie tepelné mosty.

Úsporný dom má niekoľko základných znakov:

- nadštandardné tepelné izolácie oproti klasickej výstavbe
- kompaktný tvar bez zbytočných výčnelkov, jednoduché tvary (štvorec, obdĺžnik)
- presklené plochy, obytné miestnosti sú orientované na juh, technické na sever
- stavba bez tepelných mostov
- k vykurovaniu sa využívajú aj tepelné zisky zo slnka
- spotreba tepla na vykurovanie je max 70 kWh/m² za rok, čo je menej ako polovica bežnej stavby.

» red

NATURALDOOR

objednávky:
0905 754 473
043/ 558 4536

BUKOVÉ BRIKETY

KLIN 2

BRIKETY 160€/1t

www.krtkovanieorava.sk

NEODTEKÁ?

Toaleta, drez, strešný zvod?

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

RÝCHLO A ÚČINNE

MONITORING

0905 219 486

JAGA stavby

JAGA stavby, Bernolákova ulica 104, Trstená (Fortuna)

Marek Jankola 0905 266 954
Rastislav Gaššay 0917 926 070

247€
269€

Jesenná AKCIA

WIŚNIEWSKI

PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE
VCHODOVÉ BEZPEČNOSTNÉ DVERE
GARÁŽOVÉ BRÁNY, ŽALÚZIE A SIETKY
PLÁVAJÚCA PODLAHA, INTERIÉROVÉ DVERE

Elena Ondriková, Liesek 623
tel. 0904 472 577, elena.ondrikova@gmail.com

organizuje školenie

Zmeny v zákone o dani z príjmov
Termín: 27.11.2019, Lektor: Ing. Marta Boráková

Pripravujeme:
Január 2020 • Ročné zúčtovanie dane zo ZČ, Lektor: Ing. Pavol Kukučka
Február 2020 • Daňové priznania a uzávierka, Lektor: Ing. Marta Boráková

INTERNET A TV

Vysokorychlostný internet za skvelé ceny! **už od 5,99 €**

5G2 FLAT neobmedzený 6144/1024 8,99 €

TV AKCIA

LTE FLAT neobmedzený 20480/2048 9,99 €

WiFi router za 9 €

Optické a LTE programy

Kompletné zavedenie služby od 1 €

AKCIA JESEŇ

Uvedené ceny sú s DPH

Oranet

0907 822 870
www.oranet.sk

Kúpeľňové štúdio

OBKLADY – DLAŽBY – SANITA

DVEROVÉ ŠTÚDIO **SOLODOOR** **OKNÁ ŽALÚZIE**
Interiérové dvere, aj atypy dvere a zárubne

Námestovo, Vavrečka 486 **PARAPETY - AJ MRAMOROVÉ**

tel: 0903 844 143 **f jpkompletin**

pri Slovnaft pumpe, pod starým Punch, smer Vavrečka

PARKETOVÉ A DVEROVÉ ŠTÚDIO

NIŽNÁ, NOVÁ DOBA 998
PRI MOSTE, 0911 844 141

PREDAJ, MONTÁŽ DVERE - AJ ATYPY, OKNÁ, ŽALÚZIE, ROLETY A DOPLNKY KOBERCE

www.jpkomplet.sk

Občianska riadková inercia

»Pripomínam tomu kto si požíchal asi 6m hliníkový rebřík ktorý bol 20 rokov opretý o chatku v záhrade že to bolo v Krásnej Hôrke č. 9. Mój nebohy manžel ho poznačil hnedou farbou

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Muž 40 hľadá ženu z Oravy na zoznámenie 0907473240

Chcete si podať inzerát?

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

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor.

Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, OR zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dole. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Kedy je podozrenie na vznik cukrovky, kedy je potrebné ísť na vyšetrenie?

Diabetes mellitus je ochorenie, ktoré často nemá žiadne ťažkosti, chorý si vôbec nemusí uvedomovať, že má nejaké ochorenie. Cukrovka nebolí.

Typické príznaky sú – smädenie, časté nutkavé močenie, chudnutie, avšak sú typické iba pre pokročilé, plne rozvinuté štádium. Stále platí, že na jedného poznateľného diabetika platí jeden nepoznaný. Na Slovensku máme približne 400 000 diabetikov.

Človek, ktorý má cukrovku, ale o nej nevie, môže prísť k odborníkovi až v štádiu plne rozvinutých ťažkostí a komplikácií. A tie bývajú závažné, hlavne zo strany srdcovo-cievneho systému, ohrozujúce kvalitu a dĺžku života. Ak je pri vyšetrení zistená glykémia nalačno viac ako 5,6 mmol/l, ide už o potenciálneho diabetika, alebo minimálne o človeka s jeho predstupňom – prediabetom. Pritom platí, že už pred diagnostikovaním cukrovky, hladina krvného cukru stúpa v priemere 8-15 rokov a podklady na budúce komplikácie sa postupne v tele rozvíjajú. Včasné zistenie preto znamená významnú prevenciu pred neskoršími komplikáciami.

Ako často vyšetrovať glykémiu?

Pri každej preventívnej prehliadke u osôb bez rizikových faktorov pre vznik DM ako súčasť preventívnych prehliadok raz za dva roky v ambulancii všeobecného lekára.

Kedy je potrebné ísť na vyšetrenie a kedy

je väčšia hrozba vzniku cukrovky

- nadváha alebo obezita s BMI $\geq 25 \text{ kg/m}^2$
- málo pohybu, fyzická inaktivita
- pozitívna rodinná anamnéza, potvrdená cukrovka u príbuzného prvého stupňa
- u žien, ak porodili dieťa s vyššou pôrodnou hmotnosťou ako $\geq 4000 \text{ g}$ alebo mali počas tehotenstva zistenú tehotenskú cukrovku
- v prípade známej hypertenzie, opakovane nameranému vyššiemu tlaku krvi
- pri poruche metabolizmu tukov - LDL cholesterol $> 2,6 \text{ mmol/l}$, HDL cholesterol u mužov $< 1,0 \text{ mmol/l}$, u žien $< 1,3 \text{ mmol/l}$ alebo triacylglyceroly $> 1,7 \text{ mmol/l}$
- pri poruche glukózovej tolerancie alebo hraničnej glykémie nalačno pri predchádzajúcich vyšetreniach, teda pri potvrdenom prediabetu
- stavy spojené s inzulínovou rezistenciou: syndróm polycystických ovárií, acantosis nigricans, obezita ťažkého stupňa
- kardiovaskulárne ochorenia - ischemická choroba srdca, cievná mozgová príhoda, ischemický syndróm dolných končatín)
- príznaky typické pre cukrovku – smäd, suchosť úst, časté močenie, chudnutie, únava najbližšie k hodnotám zdravého človeka.

» **MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MBA, MPH**
Diabetologička, odborníčka na poruchy metabolizmu a výživy



SOŠ polytechnická, Jelšavská 404, 026 01 Dolný Kubín ZVEREJŇUJE ZÁMER PRIAMEHO NÁJMU MAJETKU:

nebytové priestory – Dielne v bývalej SOŠ technickej v Istebnom o výmere 242 m² (v stavbách so súp. č. 250 a 251, KÚ Istebné, LV č. 473)

Účel nájmu: strojárská výroba + sklad.

Ďalšie podmienky pre uchádzačov: www.sospkznazia.sk

Lehota na doručenie ponúk: 25.11.2019 do 10.00 hod. na sekretariáte SOŠP

Krátke správy z regiónu



/Dolný Kubín/ - V piatok 22. novembra 2019 o 16.30 hod. v Oravskej galérii v Dolnom Kubíne otvoria výstavu zo 4. ročníka projektu vytvoreného na Slovensku Orava. Tvorbu súčasného vizuálneho umenia a dizajnu s prepojením do tradícií a námetov kultúrnych hodnôt z regiónu Orava predstavujú účastníci projektu, ktorí spolu tvorili počas letných dní v prostredí Oravy a so zázemím v Oravskej galérii. Pre štvrtý ročník vytvorené na Slovensku Orava 2019 navrhli a vytvorili limitované edície umeleckých diel/suvenírov, ktoré budú na výstave predstavené. Martin Šalgo s dielom "Otcovská roľa (domov ma volá)" vzdal poctu oravskej krajine, Karolína Bašteková s autorským návrhom "Holub, holub, holubienka, sedáva mi do okienka" sa inšpirovala rázovitým oravským krajom, pre dizajnérku Janku Potiron a sochárku Ninu A. Šoškovú ich spoločnú dielňu pre verejnosť "vytvor si Kompánka" bol inšpiráciou výtvarník Vladimír Kompánek. Výstavu si bude možné pozrieť do 31. januára 2020.

/og, or/

/Dolný Kubín/ - Oravská galéria prevádzkuje deväť stálych expozícií, z toho päť v Župnom dome v Dolnom Kubíne. Expozície umožňujú sledovať vývoj slovenského výtvarného umenia od stredoveku až po súčasnosť. V tomto roku galéria pripravila projekt 9xEXP so sériou edukačných aktivít na vzdelávanie detského diváka a hravou formou vysvetľuje základné pojmy vo výtvarnom umení. Súčasťou projektu je multifunkčný mobilný box. Program je určený predovšetkým pre školy a ponúka detskému divákovi aktivity na lepšiu orientáciu vo výtvarnom umení. Nadväzuje na predchádzajúce aktivity, ktoré galéria v oblasti galerijnej pedagogiky poskytuje už niekoľko rokov. V roku 2012 galéria vydala detského sprievodcu po stálych expozíciách s názvom „GPS – ako sa nestratiť v galérii“. Edukačné programy pripravuje v súlade s učebnými osnovami. Série workshopov je rozdelená do štyroch tém: Mobilný krídlový oltár, Tvár ako médium, Mobilná moderna a jej princípy a Živé sochy. Termín podujatí je od októbra do konca decembra 2019. Na každý program je potrebné sa vopred objednať telefonicky a podrobnejšie informácie získať na tel. čísle: +421 43 586 3212 u galerijnej pedagogičky Žofie Mäsiarovej.

/og, žm, or/

/Dolný Kubín/ - Na jesenných majstrovstvách stredoslovenskej oblasti v plávaní 12 členov Mestského plaveckého klubu Dolný Kubín absolvovalo 73 štartov. Jakub Porvazník v náročnej disciplíne 400 m polohové preteky získal zlatú medailu. Strieborné medaily si vyplávali piati plavci a Filip Lizák vystupoval až šesťkrát na druhý stupeň víťazov. Medailisti MPK: 1. miesto Jakub Porvazník: 400 m polohové preteky 5:45,27 s, 2. miesto Filip Lizák: 50 m voľný spôsob 26,93 s, 100 m voľný spôsob 58,83 s, 100 m prsia 1:16,20 s, 200 m motýlik 2:32,21 s, 100 m polohové preteky 1:06,34 s, 400 m polohové preteky 5:10,67 s, Martina Mesárošová: 200 m znak 2:42,37, 400 m polohové preteky 5:46,30 s, Margaréta Moskáľová: 200 m znak 2:40,23 s, Laura Piecková: 100 m voľný spôsob 1:06,90 s, Soňa Tarčáková: 400 m polohové preteky 6:27,89 s, 3. miesto Margaréta Moskáľová: 200 m motýlik 3:01,80 s, 100 m polohové preteky 1:18,51 s, Kristína Foltínová: 400 m polohové preteky 5:50,04 s, Martina Mesárošová: 50 m prsia 39,01 s, Jakub Porvazník: 200 m znak 2:40,52 s, Michaela Porvazníková: 200 m motýlik 3:18,55 s, Linda Urbanová: 400 m polohové preteky 6:20,79 s. V banskoštiavnickom bazéne o tituly majstrov bojovalo 233 plavcov zo 16 plaveckých klubov.

/mpk dk, or/

Sú deti, ktoré nerastú
so svojimi rovesníkmi.
Prečo je to tak?



VIAC INFORMÁCIÍ O PORUČE RASTU NÁJDETE NA:

www.porucharastudeti.sk



PFIZER LUXEMBOURG S.A.R.L., o.z.
Príbrinova 25, 811 09 Bratislava

Schválené OCT-2019 / PP-GEN-SVK-010

86-0308

Lekárnička z prírody – cibuľa

Milí čitatelia, rozhodli sme sa, že v zimnom, na zdravie rizikovom období, si pripomenieme často zabudnuté, no mimoriadne účinne lieky, ktoré máme v komore či v chladničke.

Ako inak začať, ak nie cibuľou? Pridávame ju ako základ do takmer každého jedla, niet asi „obyčajnejšej“ suroviny na prípravu potravy. Cibuľa je však zázračný liek už viac ako 5000 rokov. Je možné, že cibuľa pochádza zo strednej Ázie. Je tak isto možné, že po prvý krát bola pestovaná v Iráne a západnom Pakistane. V Egypte bola cibuľa predmetom uctievania. Rimania konzumovali cibuľu pravidelne a vozili si ju aj do svojich provincií v Anglicku a Nemecku. Podľa nich mala cibuľa silu liečiť zrak, navodiť spánok, liečiť pohryznutia, otláčeniny, bolesti zubov, úplavice, či bolesť v krížoch.

Smrdí a štipe, ale ako prírodný liek je asi neprekonateľná. Užívanie cibule chráni pred rakovinou a infarktom, posilňuje obranyschopnosť nášho organizmu pred chrípkovým vírusom. Kombinácia cibuľovej šťavy a medu dokáže spôsobiť priam zázrak pri kašli a bolestiach hrdla.

Jej pozitívne liečebné účinky sa však naplno prejavia iba vtedy, ak ju používame ako čerstvú zeleninu a nie iba ako základ pri varení jedál. Cibuľa je zdrojom takých minerálnych látok, akým je kalcium, fosfor, síra a stopový prvok selén. Práve síra spôsobuje, že

pri šúpaní či krájaní cibule často nedokážeme zadržať slzy. Malý tip od rakúskych vedcov - slzám ľahko zabránime, ak cibuľu, nožik a lopár umyjeme pred krájaním v studenej vode.

Počas chrípkovej epidémie by sme teda nemali zabudnúť na to, že možno práve v kuchyni nájdeme výborný a cenovo dostupný liek proti chrípkovým vírusom. Cibuľa tiež preukázateľne znižuje hladinu cukru v krvi, čo možno pripísať obsahu rastlinného hormónu zvaného glykoquín. Ten predlžuje rozklad inzulínu v organizme a zároveň dobu jeho pôsobenia. Rovnica je jednoduchá, čím viac cibule diabetik zje, tým bude jeho hladina cukru nižšia. Zaujímavosťou je, že zjedením surovej cibule sa údajne dá zastaviť alebo zmierniť astmatický záchvat. Zásluha sa pripisuje jej antialergickým účinkom a tiosulfinátu (zložka éterických olejov), ktorý rozširuje bronchiálne cesty. Alergici tvrdia, že účinok sa prejaví už pár minút po zjedení.



» red

HYDRO-INSTAL ORAVA
TECHNICKÁ VÝROBKOVÁ A SLUŽBOVÁ FIRMÁ

Vodoinštallačný materiál

veľkoobchod

REHAU
akcia
Rura
Rehau
Rautherm S

Ekohrášok PLATINUM

Ekohrášok PREMIUM

Kvalitný, suchý ekohrášok

www.hydroinstalorawa.pl

Privítame spoluprácu s inštalatérmi a kureňármi

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

NAJVÄČŠÍ VÝBER DVERÍ NA E-SHOPE. V PONUKE MÁME VIAC AKO 5 100 MODELOV INTERIÉROVÝCH, VCHODOVÝCH A BEZPEČNOSTNÝCH DVERÍ OD 17 VÝROBCOV.

ZĽAVY, AKÉ TU EŠTE NEBOLI!

MOŽNOSŤ PROFESIONÁLNEHO ZAMERANIA A MONTÁŽE SKÚSENÝM STOLÁROM

VÝPREDAJ SKLADOVÝCH ZÁSOB

PRÍJMEME SKLADNÍKA/ROZVOZCU A HĽADÁME MONTÁŽNIKOV NA MONTÁŽ DVERÍ V RÁMCI SR

MoDoS.sk Námestovo, Polyfunkčný dom ORMO, Miestneho priemyslu 1028, 029 01 Námestovo
Po – Pia: 8:00 – 16:30 hod.

www.modos.sk, no@modos.sk, 0948 234 547

Garancia najnižšej ceny na Slovensku

POĎME SPOLU MENIŤ SLOVENSKO



Kto mal to šťastie zažiť atmosféru chladných námestí z Novembra 1989, utkvela mu v pamäti nevídaná emócia – súdržnosť, ochota pomôcť, schopnosť počúvať, odpúšťať a spoločne snívať o lepšej budúcnosti. Novembrové námestia neboli o pomste a nenávisti – boli plné pochopenia, snov a očakávania. Slovenský národ vždy vykonal najviac vtedy, keď bol súdržný.

Spomeňme si na Slovenské národné povstanie, obrodný proces roku 1968 a napokon aj na samotný November. Spoločne sme vtedy búrali múry a trhali drôty meniaceho sa sveta, pretože sme chceli byť jeho plnohodnotnou súčasťou.

Aj dnes sa svet mení. Možno nie až tak viditeľne, no omnoho zásadnejšie. Ak chceme zvládnuť príchod nových čias, nesmieme sami medzi sebou stavať múry a kopat' zákopy. Musíme sa vrátiť k atmosfére Novembra a opäť tieto múry búrať - tentokrát medzi sebou, aby sme znovu našli svoju silu v súdržnosti.

Pred tridsiatimi rokmi celá krajina cítila, že vstupujeme do novej éry a s ňou prichádza zmena. Bola to zmena živelná a revolučná, ktorá okrem osobnej slobody či možnosti cestovania priniesla aj dovtedy nevídané problémy v podobe chudoby, nezaslúžených dopadov na celé generácie či rozmachu organizovaného zločinu.

Tridsať rokov od Novembra 1989 opäť všetci cítime, že Slovensko je na prahu ďalšej novej éry, s ktorou prichádza zmena. Musí to však byť zmena pozitívna a zodpovedná. Taká, ktorá nám umožní odpovedať na kľúčové výzvy nových čias a povedie k lepšiemu životu všetkých ľudí na Slovensku. Bude úspešná vtedy, ak každý z nás priloží ruku k dielu a prispeje svojou čiastkou k spoločnému dobru.

K takejto pozitívnej a zodpovednej zmene vás všetkých pozývam.

Peter Pellegrini
predseda vlády Slovenskej republiky



Čo nám prináša výročie **Novembra '89**

17. novembra 2019 si pripomenieme 30. výročie Nežnej revolúcie. Okrúhle výročie nás núti zamyslieť sa nad hodnotami, ktoré zmenili naše dejiny. Úrad vlády SR a Ministerstvo kultúry SR sú hlavnými organizátormi podujatí, ktoré nám majú pripomenúť významný historický míľnik. Opýtali sme sa ministerky kultúry Ľubice Laššákovvej, ako vníma s odstupom času udalosti z roka 1989 a čo nás čaká.

■ **Pani ministerka, 17. novembra uplynie 30 rokov od pádu totalitného režimu. Ako hodnotíte s odstupom času udalosti z roka 1989?**

■ **Ľubica Laššáková:** Ak máme plnohodnotne chápať význam a odkaz Nežnej revolúcie, musíme sa zamyslieť nad historickým vývojom, ktorý zmenil spoločnosť a jej hodnoty. Všetko čo sa stalo, nebolo bez príčiny. Človek, rodina, spoločnosť a v konečnom dôsledku štáty po 1. svetovej vojne hľadali trvalo udržateľné hodnoty, ktoré mali priniesť prosperitu a blaho civilizácii. Vyvolávalo to konflikty a sled udalostí, z ktorých vzišla aj samostatná Slovenská republika, založená na demokratických princípoch. 20. storočie je unikátnym storočím, plným spoločensko-politických zmien a transformácií hodnôt. V našich geopolitických šírkach sme prešli vývojom od monarchie, spoločnej republiky, cez politickú hegemoniu riadenú vtedajšou supervelmocou k samostatnej republike. Minulosť nedokážeme zmeniť, ale dokážeme sa z nej poučiť a tak vytvoriť hodnotnejšiu a slobodnejšiu budúcnosť. Udalosti z roka 1989 nám dali príležitosť, aby sme spravodlivosť, slušnosť a úctu jedného k druhému aplikovali do praxe. To je podľa mňa pravý odkaz Nežnej revolúcie.

■ **Po Nežnej revolúcii sme začali žiť v demokracii. Má podľa vás toto zriadenie perspektívnu budúcnosť?**

■ **Ľubica Laššáková:** Či má alebo nemá, záleží čisto od nás a od toho, k akým hodnotám sa prikloníme. Interpretácia slobody v demokracii nie je o tom, že si môže každý z nás robiť čo chce. To by bola anarchia. Naše konanie má svoje prirodzené mantinely. Sloboda každého z nás sa končí tam, kde sa začína sloboda druhého. V princípe je to o tom istom, ako keď niekto v prázdnom a plnom kine zakričí – „horí“. Naše počínanie nesmie žiadnym spôsobom negatívne vplývať na toho druhého. Demokracii musíme odovzdať slušnosť, zdvorilosť, vzájomnú úctu a toleranciu. Podieľame sa tak na kreovaní najlepšieho politického zriadenia, aké ľudstvo doposiaľ vymyslelo. Ak zlyháme a neuchránime predmetné hodnoty demokracie, naše deti budú čeliť novým výzvam spoločenských zmien. Nesmieme dopustiť, aby sa budúce generácie pozerali na našu prítomnosť tak, ako sa my pozeráme na totalitné režimy. V takom prípade by odkaz Nežnej revolúcie stratil svoj pravý význam.

■ **Z Vašej iniciatívy vláda SR schválila finančné a organizačné zabezpečenie podujatí pri príležitosti okrúhleho výročia November '89. Pripravený je program?**

■ **Ľubica Laššáková:** Ministerstvo kultúry v spolupráci s organizáciami v jeho zriaďovateľskej pôsobnosti a ďalšími spoluorganizátormi pripravilo kultúrny program, ktorý sa tematicky dotýka roka 1989. Výročie je zároveň vhodným rámcom pre rôznorodé aktivity, ktorými si pripomenieme nespochybniteľný hodnotový potenciál pre dnešok. Pripravili sme interaktívne webové stránky, originálne výstavy či zaujímavé filmové cykly a divadelné podujatia. V priestoroch Dvorany Ministerstva kultúry SR je verejnosti prístupná až do 29. novembra výstava Zuzany Mináčovej s názvom Čo mi komunizmus vzal. Pani Mináčová dlhé roky fotografovala nápisy, ktoré hyzdili nielen naše ulice, ale aj naše životy. Zhromaždila približne 5000 diapozitívov agitačných tabúl komunistickej strany, ktoré boli umiestnené v nevкусnom umeleckom prevedení všade: pri cestách, na poliach, vo výkladných tabuliach obchodov namiesto tovaru. Nebolo možné ich prehliadnuť. Jej tvorba nás núti zamyslieť sa nad skutočnými hodnotami v spoločnosti. Slovenská národná galéria spustila interaktívnu web stránku www.1989.sng.sk. Digitálny projekt Čas-opis 1989 platformy Lab.SNG ukazuje menej známu podobu Nežnej revolúcie. Prostredníctvom fotografií, plagátov, letákov, audio a video materiálov skúma vizuálnu kultúru Novembra 89, hlavné idey a spôsoby ich komunikácie. Štátne divadlo Košice prináša predstavenie Václav Havel: List Gustávovi Husákovi. Provokatívna inscenácia Havlovho listu, adresovaného Gustávovi Husákovi, je adresovaná našej Občianskej Spoločnosti pri príležitosti 30. výročia jej zrodu. Štátny komorný orchester Žilina sa predstaví k 30. výročiu

Nežnej revolúcie dielami exilových autorov Kolkoviča a Kupkoviča v konfrontácii s netradične poňatým Mozartom a beatlesovkami v barokovom šate. Saxofón evokuje jazz a jazzová hudba je jedným zo symbolov slobody. V nedeľu 17. novembra v Slovenskom národnom divadle oslavy vyvrcholia galaprogramom, ktorý bude cez RTVS vysielaný naživo. Tých akcií doma i v zahraničí je skutočne veľmi veľa. V prípade záujmu odporúčam sledovať webovú stránku ministerstva kultúry alebo kultúrnych organizácií, na ktorých nájdete všetky informácie k programu 30. výročia Nežnej revolúcie. Verím, že takýmto spôsobom prezentujeme slobodu myslenia v kultúrnom kontexte, ktorá je základným hodnotovým pilierom súčasnej doby.

Ľubica Laššáková

Ministerka kultúry Slovenskej republiky



Voľte aj zo zahraničia

Ak máte príbuzných v zahraničí – podľa štatistických údajov je ich viac ako milión, potom ich upozornite aj na nasledujúcu možnosť.

Právo voliť do Národnej rady Slovenskej republiky má občan Slovenskej republiky, ktorý najneskôr v deň konania volieb dovŕši 18 rokov veku. Volič môže voliť na území Slovenskej republiky vo volebnom okrsku, v ktorého zozname voličov je zapísaný, alebo v ktoromkoľvek volebnom okrsku na základe hlasovacieho preukazu. Volič môže však voliť mimo územia Slovenskej republiky poštou, ak nemá trvalý pobyt na území Slovenskej republiky a bol na základe žiadosti zapísaný do osobitného zoznamu voličov, alebo má trvalý pobyt na území Slovenskej republiky a v čase volieb sa zdržiava mimo jej územia.

Nepremeškajte lehotu pre podanie žiadosti! Nečakajte v radoch. Neodkladajte to! Zaberie to tri minúty. Ide o veľa!

Rôzne spôsoby voľby vyžadujú:

- včas podanú žiadosť,
- čestné vyhlásenie,
- fotku / scan dokladu (len ak nemáte trvalý pobyt v SR),

Všetky náležitosti odošlete e-mailom na adresu, ktorá sa zobrazí v poslednom kroku (závisí od miesta Vášho trvalého pobytu). Ak nedostanete odpoveď na e-mail, doporučujeme overiť si prijatie žiadosti telefonicky.

Formulár je vyplnený len vo vašom zariadení (mobile, počítači,...). Žiadne z údajov, ktoré zadáte, sa sa nikde neukladajú. Vytvorenú žiadosť si uložíte u seba a odošlete z vášho e-mailu.
<https://www.srdcomdoma.sk/>



» red

INZERCIA
0908 792 859
Maliarske a stavebné práce - tel: 0944 155 510

55-021

KAMKO STAV
KAMENÁRSKE SLUŽBY S TRADÍCIOU

NÁMESTOVO, Hviezdoslavovo nám. 21 (budova JANCKULÍK)
DOLNÝ KUBÍN, Obchodný Dom COOP - centrum

DOPRAVA A ZAMERANIE ZDARMA

www.kamkostav.sk

DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI
SÚ ZÁRUKOU KVALITY
A VAŠEJ SPOKOJNOSTI

**AKCIA PLATÍ
DO VYPREDANIA ZÁSOB
BEZ ZÁLOH
AJ NA SPLÁTKY**

Ilustračné foto

**GARANCIA
NAJNIŽŠEJ CENY**

VÝPREDAJ

Platí na vybrané produkty

ŽULOVÉ DVOJ-HROBY, ŽULOVÝ JEDNO-HROBY S POMNÍKOM
pomník: **hrúbka 7 cm**, žulový dvoj, jedno-hrob: **hrúbka 4 cm**

tel.: 0903 272 952, 0904 916 896
e-mail: kamenarstvokamkostav@gmail.com

18-0017



Správna voľba



**HĽADÁME NOVÉHO/NOVÚ
PREDAVAČA/KU – POKLADNÍKA/ČKU
V TVRDOŠÍNE**

GARANTUJEME TI NÁRAST MZDY NASLEDUJÚCE TRI ROKY

NÁSTUPNÁ MZDA

681 € (35 H/TÝŽ.)

MZDA PO 3. ROKU

766 € (35 H/TÝŽ.)

POŠLI NÁM SVOJ ŽIVOTOPIS NA www.lidl.sk - sekcia Kariéra

**PRÁCA MOŽNÁ NA RÔZNE ÚVÄZKY
ŠIROKÝ SYSTÉM BENEFITOV
PRACOVNÝ POMER NA DOBU NEURČITÚ**

52-0017-47

Učiť o revolúcii

Je tu Deň boja za slobodu a demokraciu, ktorý ukončil vládu komunistov. Súčasťou rôznych dokumentov isto bude anketa, ako porevolučná generácia vníma prevrat, aké má vedomosti o revolúcii.

Médiá ukážu mladých, čo nebudú o tom tušiť. Hoci memorovanie sa často odmieta, tak prečo by si mali pamätať fakty, ktoré nájdú na internete? Nestáčí sa orientovať v zdrojoch? Pripustíme v týchto dňoch, že 89. rok je jedným z medzníkov, ktoré patria do všeobecného rozhladu. Navyše ide o zaujímavú tému, ktorá sa dá vďaka početným prameňom vyučovať názorne, pútavo a s možnosťou prepojenia s viacerými učebnými predmetmi. Je to teda prototypová téma na moderné vyučovanie s využitím skupinovej práce, multimédií, kritického myslenia a pod. Kde je teda problém? Veď aj ministerstvo nám prikázalo pridať deviatkom o jednu hodinu dejepisu viac, takže už aj času je.

Ministerstvo školstva teda tento problém vyriešilo kvantitatívne, aby sa mohlo prezentovať, že posilnilo vyučovanie novodobých dejín. Bez kvalitatívnej zmeny! Opakovane kritizujem štátny vzdelávací program (ŠVP), ktorý bez väčších zmien funguje od roku 2008. Je predimenzovaný tak, že neraz učitelia musia uplatňovať vyučovanie typu diktovanie poznámok. Ak nechcú byť pranierovaní kontrolou, ktorá im

môže vyčítať, že nestihli naplniť osnovy. Obzvlášť citlivé to je v slovenčine, matematike a cudzích jazykoch, ktoré sú testované, a preto sa nemôže stať, že sa niečo „nepreberie“. ŠVP neumožňuje vynechať niektoré témy a venovať väčší priestor iným. Obsahuje aj témy, ktoré sú zbytočné v 21. storočí. Zabúda sa, že školy okrem formálneho vyučovania majú plno neformálnych vzdelávacích aktivít. Napr. pri téme 1989 mi na e-mail prišlo mnoho ponúk na aktivity súvisiace s týmto rokom. No účasť v nich preruší formálne vyučovanie a dôjde k meškaniu s učivom, keďže ŠVP nepočíta s takýmito výpadkami vyučovania. Väčšinou sú neformálne aktivity pre žiaka prínosnejšie ako učebnice.

Ale nie iba ŠVP bráni v rozvíjaní významných učebných tém. Treba si ujasniť aj to, ako pristúpime k memorovaniu v situácii, keď máme prístup k mnohým zdrojom, kde si môžeme veci vyhľadať. Na druhej strane memorovanie cibí pamäť a sú situácie, keď nám naspmäť naučené vedomosti pomáhajú, napr. šetriť čas.

Opäť tak musím konštatovať, že vzdelávanie žiakov nepadá iba na učiteľoch, na vóli školy či na pamätaní si žiakov. Chýba tu kvalitatívna premena ŠVP, o ktorej sa roky teoretizuje, no praxou je retardujúci centrálny dokument, ktorý musia naplniť všetky školy.

» PhDr. Ján Papuga, Ph.D.
riaditeľ ZŠ s MŠ

MONTÁŽ SADROKARTÓNOV
NA KOMPLET S MATERIALOM
REKONŠTRUKCIE DOMOV A BYTOV
KOMPLETNÉ STAVEBNÉ PRÁCE
KOMPLETNÉ INTERIÉR
EXTERIÉR PRÁCE
OBKLADY, DLAŽBY 0904 845 444
www.omietky-potery.sk

V zime vyhrievame a sušime dom za cenu

STOMATOLOGIA II
STARÁME SA O TVOJ USMEV

bolestivé prípady
dospelé, detské
estetika - chirurgia - protetika

w Zubrzyca Górnej 48b
tel: 12 272 63 55
tel: 604 519 887
tel: 735 989 347

smer Krakow
smer Zawoja
Zubrzyca
Jablonka
len 10 km cesty z Jablonky

Spokojnosť a dobrá cena

PENZIÓN S REŠTAURÁCIOU V NIŽNEJ HLADÁ:

MZDA V ČISTOM
t: 0905 116 666

- Pomocná sila 4€/hod.
- Čašník 4,50€/hod.
- Kuchár 5,50€/hod.

ORAVSKÝ ZRUB

VIANOCE V MT-SPORT LOKCA

ODRÁŽADLÁ
od 34,99 €
4 farebné prevedenia

DETSKÉ BICYKLE

12"	od 105,99 €	3 farebné prevedenia
16"	od 112,50 €	4 farebné prevedenia
20"	od 129,99 €	4 farebné prevedenia
24"	od 149,99 €	Shimano diely, dvojs. ráfky a ložiská, 3 farebné prevedenia
24"	od 199,99 €	AL rám, odp. vidlica, Shimano diely, dvojs. ráfky a ložiská 3 farebné prevedenia

VELKÝ VÝBER DOPLNKOV A NÁHRADNÝCH DIELOV ZA TOP CENY SKLADOM

HORSKÉ BICYKLE

26"	od 159,99 €	odp. vidlica, Shimano diely, dvojs. ráfky a ložiská - 3 farebné prevedenia
27,5"	od 239,99 €	AL rám, odp. vidlica, Shimano diely, dvojs. ráfky a ložiská
27,5"	od 324,99 €	AL rám, kotúč. brzdy, odp. uzamykateľná vidlica, 24 rýchlostí, Shimano diely, dvojs. ráfky a ložiská - 2 farebné prevedenia
29"	od 349,99 €	AL rám, kotúč. brzdy, odp. vidlica, 24 rýchlostí, Shimano diely, dvojs. ráfky a ložiská - 3 farebné prevedenia

MESTSKÉ BICYKLE od 154,99 €
NOŽNÁ BRZDA, 3 farebné prevedenia

TREKINGOVÉ BICYKLE
od 179,99 €

ELEKTROBICYKLE
ZĽAVY DO 24%

KOMPLET SERVIS

GARANČNÁ PREHLIADKA DO 31. 3. 2020 KU KAŽDÉMU ZAKÚPENÉMU BICYKLU DARMA

Lokca 141/22, Hradská PRI HLAVNEJ CESTE
Po-Pia 9:00 – 11:30, 12:00 – 17:00 | So 8:00 – 12:00
e-mail: mt.sport.turac@gmail.com, tel: 0911 199 179

Finančná gramotnosť potrebuje podporu!

Národná banka Slovenska pripravila Stratégiu NBS na podporu finančnej gramotnosti a plánuje v budúcnosti ešte viac podporiť finančné vzdelávanie rôznymi aktivitami.

NBS si uvedomuje, že nízka finančná gramotnosť obyvateľov na Slovensku je častou príčinou problémov, do ktorých sa spotrebitelia dostanú, prípadne je dôvodom ich nespokojnosti s finančnou službou. Akákoľvek dôsledná regulácia nie je dostatočne účinná bez finančného vzdelávania. Poslaním NBS je prispieť k podpore finančného vzdelávania na školách a čo najlepšie prepojiť verejné a súkromné aktivity v tejto oblasti. NBS sa zameria na vzdelávanie mládeže, žiakov ZŠ a SŠ a vzdelávanie dospelých populácie.

Platí, že čím sú obyvatelia finančne vzdelanejší, tým stabilnejší bude ekonomický a finančný systém. Lepšie a zároveň správne ekonomické rozhodovanie prinesie vyšší blahobyt spotrebiteľom a ich rodinám. Finančná gramotnosť je schopnosť využívať poznatky, zručnosti a skúsenosti na efektívne riadenie vlastných finančných zdrojov s cieľom zaisťiť celoživotné finančné zabezpečenie seba a svojej domácnosti. Finančná gramotnosť slúži na efektívne riadenie vlastných finančných zdrojov s cieľom zaisťiť ce-

loživotné finančné zabezpečenie seba a svojej domácnosti.

Finančná gramotnosť nie je absolútnym stavom, je to súbor schopností, ktoré sú podmienené premennými ako vek, rodina, zamestnanie, kultúra či miesto bydliska. Je to označenie pre stav neustáleho vývoja, ktorý umožňuje každému jednotlivcovi efektívne reagovať na nové osobné udalosti a neustále meniace sa ekonomické prostredie.

V súvislosti so zvyšovaním vedomostí v oblasti finančnej gramotnosti je podstatnou zložkou zameranie na vonkajšie prostredie na trhu práce, kde je uplatnenie možné vo forme zamestnania alebo samozamestnania.

Vzhľadom na nedostatočné skúsenosti a ešte neosvojený požadovaný stupeň zodpovednosti, súčasný absolvent strednej školy nebude vykazovať rovnaký stupeň znalostí v oblasti osobných financií ako starší, finančne gramotný dospelý. Finančne gramotní absolventi stredných škôl by však mali aspoň vo všeobecnosti chápať všetky kľúčové aspekty osobných financií. Títo absolventi budú mať istotu, že budú samostatne schopní nájsť si a použiť informácie potrebné pri špecifických finančných výzvach, zoči-voči ktorým sa môžu čas od času ocitnúť.

» Zdroj: NBS + red

Príjmeme ŽTP pracovníčku do TPP
na administratívne práce
520 € v hrubom, tel: 0905 226 031

Oravský Háj hľadá zamestnancov na pracovnú pozíciu:
ČAŠNÍK/ČAŠNÍČKA
RECEPČNÝ/RECEPČNÁ
CHYŽNÁ

0918 839 102, riaditel@oravskyhaj.sk

POSKYTUJEME KOMPLETNÉ
REKONŠTRUKCIE DOMOV
A BYTOV, BYTOVÉ JADRÁ,
STIERKY, MAĽOVANIE,
OBKLADY, PARKETY, ATĎ ...

Obhliadka a rozpočet zdarma
tel: 0948 017 291

euromicron 0915 549 895
Deutschland GmbH

Ihneď zamestnáme ELEKTRIKÁROV
a pomocných elektrikárov:

- Nemecká pracovná zmluva na dobu neurčitú
- Turnusová práca: 3 týždne sa pracuje a týždeň máte voľno
- Poskytujeme ubytovanie, služobné vozidlo, pracovné oblečenie a pracovné náradie
- Mzda: 12-13€ na hodinu brutto
- + 8€ netto za odpracovaný deň

V prípade zaujmu nás kontaktujte telefonicky alebo emailom
lucia.vojtassakova@euromicron-deutschland.de

Si z okolia Hruština a hľadáš si stabilnú a dobre ohodnotenú prácu?

PRÍJMEME

ČAŠNÍKA/ČAŠNÍČKU
DO PUBU V HRUŠTINE

- príjemné pracovné prostredie s tradíciou
- odpracuješ dva týždne v mesiaci ale zarobiš toľko ako za celý mesiac.
- ďalšie benefity a podmienky preberieme po telefóne alebo na pohovore

Práca na plný úväzok nie len víkendy!

Kontakt: Erik Mišáňik
tel: 0950 760 481

- Frézovanie a vložkovanie komínov
- Revízia komínov
- Všetky druhy kotolní

Všetko pre Váš komín

kontakt: 0905 742 808

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

- prestavba bytových jadier
 - rekonštrukcie kúpeľní v rod. domoch a bytoch
 - realizácia bezbariérových kúpeľní - ŽTP
 - rekonštrukcie rodinných domov a bytov (obklady a dlažby, omietky, sádkartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)
- www.kupelne-bytove-jadra.sk, tel: 0911 699 577

Fotovoltaika od A po Z

PRE RODINNÉ DOMY, CHATY, FIRMY

pre RD dotácia 1500 €

NAJSOLAR www.najsolar.sk
info@najsolar.sk. 0950 754 159

Frézovanie vložkovanie komínov

19 rokov praxe
Skúsenosti
Odbornosť

Obhliadky zdarma

Zavolaťte nám a poradíte sa
0905 630 800

KOMÍNY s.r.o. www.kominy.sk

Príjmeme
ČAŠNÍKA - servírku
Mzda 5,- €/hod.
Tel. kontakt:
0918 643 016

EDM, s.r.o., Nižná

Spoločnosť EDM, s.r.o. pôsobiaci v strojárskom priemysle prijíma pracovníkov na pozíciu

Skladník

Náplň práce:

- príjem a výdaj skladového materiálu
- nakladanie výrobkov určených na export

Požiadavky:

- SŠ vzdelanie
- základná znalosť práce s PC
- oprávnenie obsluhovať VZV - výhodou
- základná mzda 3,60 €/hod. + odmena 0,5 €/hod.

CNC frézar

Náplň práce:

- obsluha CNC frézy, výroba dielov podľa výkresovej dokumentácie

Požiadavky:

- SŠ vzdelanie strojárské
- čítanie technickej dokumentácie
- prax v strojárkej výrobe
- samostatnosť
- programovanie v systéme Heidenhain alebo Fanuc
- základná mzda od 6,50 €/hod.

Zámočník

Náplň práce:

- pílenie a príprava materiálu
- rezanie závitov
- brúsenie dielov

Požiadavky:

- SŠ vzdelanie technického zamerania
- manuálna zručnosť
- čítanie technických dokumentácie
- základná mzda 4,2 €/hod.+ odmena 0,5 €/hod.

ZAMESTNANECKÉ BENEFITY:

- práca v stabilnej slovenskej spoločnosti
- ročné prehodnocovanie miezd
- koncoročný bonus
- bohatý sociálny program
- príspevok na DDS

Uchádzači môžu svoje žiadosti spolu s profesijným životopisom zasielať e-mailom na adresu:
maria.novakova@edm.sk; tel.: 043/4510 840.
Kontaktovať budeme iba vybraných uchádzačov.

Visteon®

Hľadá sa Vedúca/i výrobnéj zmeny (SMT)

Od 960 € * mesačne + PRÍPLATKY



PRÁCA VHODNÁ PRE ŽENY AJ MUŽOV:

Požiadavky

- skúsenosti na pozícii pracovník výroby SMT
- znalosť MS Office
- zodpovednosť
- flexibilita
- samostatnosť
- elektrotechnické vzdelanie výhodou
- AJ základy výhodou

Vaše úlohy

- zodpovednosť za SMT výrobné linky
- sledovanie výrobných indikátorov
- podieľanie sa na zaškoľovacom procese operátorov a na zlepšovaní výrobného procesu
- 3 zmenná prevádzka
- schvaľovanie dochádzky, dokumentácie a administratívne práce

- pracovný pomer uzatvorený priamo s Visteonom
- príplatok za poobednú zmenu 0,13 €/hod.
- príplatok za nočnú zmenu 1,38 €/hod.
- bohatý sociálny program (príspevok do III. piliera, Vianočná párty, Vianočný plat, školenia, športové aktivity...)

Visteon Electronics Slovakia s.r.o.,
Námestovo 1088
Byvalý areál Punch

+421 43 5301 442
+421 918 085 720
mzatikula@visteon.com
lkocunov@visteon.com

*od 5,92 €/hod., mesačne pri priemernom pracovnom čase 163,125 hod.

Reštaurácia Koliba pod Roháčmi pri Múzeu oravskej dediny v Zuberco prijme do TPP (príp. brigádu)

- **KUCHÁR 5€ v čistom**
- **ČAŠNÍK /-ČKA 4€ v čistom**
- **POMOCNÁ SILA V KUCHYNI 3,80€ v čistom**

info: 0915 34 24 41
koliba.pod.rohacmi@gmail.com

A.I.I. Technické služby s. r. o. prijme ihneď

- Ruční pracovník – ruč. čištění – 680 € mesačne brutto + príplatky
- VODIČ "B" "T" - 824 € mesačne brutto + príplatky
- VODIČ "C" - 1.150 € mesačne brutto + príplatky

Miesto výkonu práce BRATISLAVA 0948/652104, recepcia@a.i.i.sk | Základná zložka mzdy + príplatky a ODMEŇY

UBYTOVANIE ZADARMO – NÁSTUP IHNEĎ

Firma Grosse-Vehne Bratislava **hľadá vodičov MKD**

z celej Oravy - Dolného Kubína - Námestova - Tvrdosína - Trstenej a okolia

Platové podmienky:
728€/Brutto + diéty, mesačné odmeny

Kontakt: **00421 917 999 400**
e-mail: **dispo@gvslovakia.eu**

KONSTRUKTÉR

www.konstrukter.sk

U NÁS SI NÁJDE PRÁCU KAŽDÝ
od 850 do 1300 EUR

ZVÁRAČ - HORIZONTKÁR - VODIČ VZV - OPERÁTOR VÝROBY A INÉ
ubytovanie zabezpečené - aj pre páry

Bezplatná infolinka: **0800 500 091**

Penzión v Zuberco
hľadá pracovníčku

- na upratovanie
- výmenu postelového prádla

Tel: 0905 517 876

Visteon®

Hľadá sa Technik - údržby - PLC

Od 898 € * mesačne + PRÍPLATKY



Požiadavky

- SŠ vzdelanie elektrotechnické
- znalosť čítania elektrotechnickej dokumentácie
- prax na podobnej pozícii vítaná
- flexibilita – práca vo viaczmennnej prevádzke
- znalosť PLC programovania výhodou
- AJ výhodou
- skúsenosti s automatizáciou/robotizáciou výhodou

Vaše úlohy

- denná údržba montážnych liniek
- analýza chýb zariadení, podávanie návrhov riešení a návrhov zlepšení
- implementácia priemyselnej automatizácie a robotov do výrobného procesu
- optimalizovať detekcie chýb na automatických spojoch

- pracovný pomer uzatvorený priamo s Visteonom
- príplatok za poobednú zmenu 0,13 €/hod.
- príplatok za nočnú zmenu 1,38 €/hod.
- bohatý sociálny program (príspevok do III. piliera, Vianočná párty, Vianočný plat, školenia, športové aktivity...)

Visteon Electronics Slovakia s.r.o.,
Námestovo 1088
Byvalý areál Punch

+421 43 5301 442
+421 918 085 720
mzatikula@visteon.com
lkocunov@visteon.com

*od 5,51 €/hod., mesačne pri priemernom pracovnom čase 163,125 hod.

SaS
Sloboda Solidarita

Prípravení prevziať zodpovednosť

Postavíme gaunerov pred spravodlivý súd

Už predtým, než vyplávali na povrch prepisy z threemy a nahrávka Gorily, sme tušili, že veci na Slovensku asi niekto „super“ nefungujú. Boli sme ochotní pripustiť, že niekedy v politike príde aj k zlyhaniam; veď sám si dobre pamätám, kde som bol na raňajkách. Ale po tomto všetkom, a bohuvie, čo ešte príde, je jasné, že toto je kategoricky iné.

Čítame, ako pani Jankovská vybavovala kšefty, toľko tisíc za rozsudok, toľko miliónov za kúpenie poslancov... Slovensko je však civilizovaná krajina a neexistuje, že si s týmto neporadíme. Nedávno to predsa dokázali v Rumunsku alebo v tridsiatych rokoch v Chicagu. Musí byť možné túto zlodejskú bandu odstaviť!

Uvedomujem si, že my, demokratická opozícia, nie sme jeden monolit. Nie sme ako Fico v 2012-tom, keď palec pani Laššákovej, ktorý ukazoval, ako majú vládni poslanci hlasovať, bol najmocnejším orgánom na svete. Náš spoločný záujem je oveľa silnejší.

To, čo táto vláda nadvárala, musí skončiť. Za seba hovorím, že po desiatich rokoch v politike sa cítim byť pripravený. V opozícii spolu intenzívne komunikujeme, vieme sa dohodnúť a garantujem vám, že budeme postupovať spoločne.

29. február bude kľúčový deň v dejinách Slovenska, najmä v dejinách od revolúcie, za posledných 30 rokov. Pretože po tomto dni spoločne docielime, aby boli gaunerí postavení pred spravodlivý súd.

Richard Sulík
predseda SaS



SaS
Sloboda Solidarita

Zdravý rozum je najlepší recept

Cukrovka je závažný problém

Diagnostikovanú cukrovku má dnes u nás približne 8 % dospelých a odborníci predpokladajú, že ďalších 2,5 % ju má, len o nej zatiaľ nevie. Táto choroba je zákerná, pretože sa prejaví až, keď urobí v tele veľké škody. Cukrovka spôsobuje poškodenie cievneho a nervového systému, ktoré môže skončiť poškodením obličiek či mozgovou porážkou. Väčšinou vzniká postupne a to nezdravým životným štýlom. Rizikové faktory sú najmä nesprávne stravovanie alebo aj stres.

Veľmi dôležitá je prevencia a skoré odhalenie ochorenia. Ak sa cukrovka skoro podchyť a liečiť, dá sa komplikáciám zabrániť. Najdôležitejšie sú preventívne prehliadky u všeobecných lekárov, správna výživa a dostatok pohybu.

Ak niekto cukrovku má, mal by striktno dodržiavať liečebný režim - užívať pravidelne lieky, dodržiavať stravovací režim, venovať sa telesnej aktivite a chodiť na kontroly k lekárovi. Podľa nášho programu by starostlivosť o cukrovkárov v ľahšom stupni mohli prevziať aj všeobecní lekári.

Slovenská diabetologická asociácia dokonca zverejnila, na aké zdravotnícke pomôcky majú diabetici nárok. Navyše, diabetici, ktorí sú uznaní ako osoby s ťažkým zdravotným postihnutím, môžu požiadať svoj ÚPSVaR o peňažný príspevok.

Martin Barto
člen zdravotníckeho tímu SaS



30 ROKOV
NOVEMBER '89

SERIÁL: Tridsaťročná cesta Slovenska k demokracii

6

Novembrom 1989 sa boj medzi dobrom a zlom neskončil

„Kde ste boli, čo ste robili, aký postoj ste zaujali“ - to sú bežné otázky, ktoré sa teraz vo zvýšenej miere v súvislosti s výročím Novembra 89 zjavujú vo verejnom priestore. Vhodnejšie by však asi bolo pripomenúť si niektoré slová, pojmy, ktoré by v nás mali rezonovať. O ich výklad REGIONPRESS požiadal uznávaného diplomata, Tomáša Valáška.

SLOBODA

■ **REGIONPRESS:** Máme k dispozícii slobodu slova, prejavu, vierovyznania, voľného pohybu, či slobodu podnikania. Môžeme chodiť do školy aj do kostola, cestovať, podnikáť, čítať knihy podľa vlastného výberu, protestovať proti klimatickým zmenám, aj zhromažďovať sa na námestí. O slobode sa však málo hovorí, ak ju vnímame ako nevyhnutnosť rešpektovať isté normy, zákony. Ako by sme mali narábať so slovom sloboda?

■ **Tomáš Valášek:** „Citlivo a s empatiou. Slovo sloboda sa stalo tak trochu synonymom pre ľahostajnosť a bezcitnosť. Ako keby znamenalo hlavne slobodu nezaujímať sa o osudy iných, tých menej šťastných či privilegovaných. To je veľmi krutá a veľmi obmedzená interpretácia. Ozajstný význam slova je aj sloboda konať veľkodušne, postarať sa o blížneho svojho. Rok 1989 bol aj nádejou, že keď sa zbavíme strachu a núdze, budeme viac tolerantní, viac chápaví. Čiastočne sa to naplnilo - stovky občianskych združení stavajú detské ihriská, čistia lesy či nosia jedlo bezdomovcom. Ale príliš často vidno zbytočnú, skoro náhodnú ľahostajnosť voči osudom iných. Či vo forme chodníkov a domov neprístupných pre tých, čo sa pohybujú na vozíku, alebo vo forme lenivého, nezdvoritého správania k dlhodobo chorým či seniorom. Odsúdiť tých menej šťastných na podštandardnú existenciu - to nie je sloboda. To je krutosť.“

ZODPOVEDNOSŤ

■ **REGIONPRESS:** November 89 znamenal nadobudnutie občianskych a ľudských práv a prepojenie so slobodným svetom. Toto je však spojené s trvalou zodpovednosťou, zasadzovaním sa o to, aby zostali zachované. Zodpovedný občan - aký je to občan?

■ **Tomáš Valášek:** „Pre mňa je to ten, ktorý nestratí záujem o vec verejnú a optimizmus, že veci sa dajú zmeniť k lepšiemu. Rovnako aj ten, ktorý má trpezlivosť a morálnu silu nepodľahnúť pokušeniu korupcie či totalitárnej ideológie. Život v slobodnej spoločnosti je o niečo komplikovanejší ako v totalite. Kým sme nemali slobodu výberu, v mnohom sa nám žilo pohodlne. Nebolo treba sa rozhodovať medzi politickými stranami, možnosťami - a niesť následky zlých rozhodnutí. Žiaden politik nesklamal naše očakávania, lebo nič dobrého sme od nich nečakali. Demokracia je oslobodzujúca a sloboda je úžasne motivujúca, ale vyžadujú si väčšie osobné nasadenie. A tým skutočne zodpovedným aktom je nikdy nestratiť elán a kultivovať túto spoločnosť a vlasť, či rozumnou politickou voľbou, či občianskym aktivizmom.“

ZÁPAS

■ **REGIONPRESS:** Zápas o demokraciu je neustály a nikdy nekončiaci proces, v ktorom

rom zohráva kľúčovú úlohu práve občianska spoločnosť a aktívny občan, ktorý svojich politikov kontroluje a upozorňuje na chyby a prešľapy. Voličská účasť však často hovorí skôr o pasivite k veciam verejným. Čo s tým?

■ **Tomáš Valášek:** Pasivita je pochopiteľnou reakciou na cynizmus a korupciu ľudí aktuálne pri moci. Pochopiteľnou, ale škodíme ňou len sami sebe. Pasivita je presne to, v čo táto vláda dúfa. Že slušní ľudia vzdajú nádej, že politici vedia byť nezištní. Že prijímú korupciu ako súčasť vládnutia. Nemusi to tak byť a nie je to tak. Netreba chodiť ďaleko, do Švajčiarska či Singapúru po príklady. Už v susednom Poľsku by bolo nemysliteľné, aby bola korupcia tak hlboko zakorenená v politickom priestore, ako je to u nás.



■ Tomáš Valášek s bývalým generálnym tajomníkom NATO Andersom Foghom Rasmussenom.

SLUŠNOSŤ

■ **REGIONPRESS:** Mať rôzne názory a vedieť sa navzájom rešpektovať, slušne žiť, hľadať svoje vlastné šťastie a dopriať ostatným nájsť to svoje. Toto akoby nám chýbalo. Slušnosť sa vníma skôr ako slabosť. Aj politika sa vulgarizuje, je akási viac „silová“ ako pragmatická. To zrejme nie je dobrý trend.

■ **Tomáš Valášek:** Vulgarizácia politiky vie v konečnom dôsledku potopiť demokraciu. Lebo demokratické spoločnosti robia pokrok trpezlivým budovaním zhody na zmene medzi rôznymi politickými stranami a názormi. To sa dá len vtedy, ak sa tieto správajú k sebe ako rivali. Keď sa nezohodnú, tak slušne. Ak sa totiž raz stanú nepriateľmi a začnú po sebe brechať, priestor na kompromis mizne. Spoločnosť ustrnie.

Ale som optimista. Nezdieľam pocit, že sme odsúdení na čoraz vulgárnejšiu diskusiu. Keď pozerám na prieskumy verejnej mienky, vidím

v prvej trojke dve strany demokratickej opozície, ktoré cielene vedú slušnú kampaň. Paradoxne, aj fašizmus sa dári sčasti preto, lebo sa snažia svoje extrémne názory podávať kultivovane. Tie vulgarizmy sú nástrojom najmä časti SMERu a niektorých menších opozičných strán. Mnohé z tých najväčších úspešne vsadili na slušnosť a voliči to odmeňujú podporou. Dalo by sa povedať, že vulgárnosť je nástrojom slabých a tých, čo sa cítia ohrození.

ZLYHANIE

■ **REGIONPRESS:** V súvislosti s Novembrom 89 sa často používa slovo zlyhanie. Ak nastalo zlyhanie, v čom teda?

■ **Tomáš Valášek:** Nevie, či by som použil slovo zlyhanie. Možno podcenenie moci zla. Neuvedomili sme si, že strach, nenávisť a korupcia spájajú rovnako - možno ešte dôkladnejšie - ako sloboda či láska k blížnemu svojmu. Novembrom 1989 sa boj medzi dobrom a zlom neskončil. Len sa posunul z roviny konfliktu medzi autoritami a disidentom do roviny zápasu medzi viacerými ideológiami. Tí, ktorí čakali, že tento večný boj sa novembrom skončí, sú asi sklamaní. Ale boj dobra a zla je tak starý ako ľudstvo.

VÝZVA

■ **REGIONPRESS:** Do ďalšej desiatky rokov, na čo by sa Slovensko malo zamerať? Kde má svoje priority, respektíve, malo by ich mať? Aká je naša vízia demokracie?

■ **Tomáš Valášek:** „Prvoradá musí byť obnova dôvery občanov v štát a základnú spravodlivosť. Lebo všetky ostatné výzvy sa riešia ľahšie, keď verejnosť dôveruje, že politici konajú nezištné a vo verejnom záujme. To nepôjde bez zlepšenia zdravotnej starostlivosti. Ľudia často nechcú od vlády veľa, ale to, aby za svoje dane boli ošetrovaní načas, kvalitne a zdvorilo, to je absolútnym minimom. Čaká nás ozdravenie školstva, pretože bez lepšej schopnosti myslieť za seba, kriticky posudzovať rôzne konšpiračné bludy na sociálnych sieťach, nezastavíme radikalizáciu politickej scény. Vo vzťahu k Európe a svetu treba začať systematickejšie presadzovať slovenské záujmy za hranicami. Nebyť len za obľúbených, ale pretvárať „naše“ inštitúcie ako EÚ či NATO tak, aby nám lepšie pomohli modernizovať ekonomiku či obrániť našu suverenitu.“

Tomášovi Valáškovi za odpovede ďakuje šéfredaktor Ivan Brožík.

Kto je Tomáš Valášek

Tomáš Valášek je riaditeľom európskych operácií Carnegie nadácie pre medzinárodný mier a bývalým veľvyslancom Slovenskej republiky pri NATO.



ZA ĽUDÍ

Vymeníme neschopných politikov za odborníkov

Rušenie rodných čísel za milióny eur prinesie ľuďom len zbytočné problémy

Ak nás niečo sprevádza celým životom – je to práve rodné číslo. Človek s ním žije od narodenia, po rokoch ho vie často naspamäť, v každej štátnej inštitúcii je rovnaké. Štát má v evidencii občanov aspoň v niečom poriadok a systém.

Je preto nepochopiteľné, že vláda prišla s nezmyselným a mimoriadne drahým nápadom zrušiť rodné čísla a nahradiť ich náhodne vybraným zhlukom čísel. Vraj preto, aby sa z čísla nedal zistiť vek alebo pohlavie. No pohlavie je na Slovensku každému zrejme z krstného mena a vek občanov štátne úrady potrebujú. Ťažko môže niekto v Sociálnej poisťovni žiadať dôchodok bez toho, aby štát vedel, koľko má rokov a kedy sa narodil. Rovnako je vek dôležitý pri vydávaní vodičského preukazu alebo preventívnych prehliadkach. Ministerka vnútra sa tiež odvoláva na to, že rodné čísla sú pre informačné systémy nepostačujúce. Stačí sa však pozrieť na Estónsko, ktoré je v oblasti informatizácie spoločnosti považované za lídra v EÚ. V Estónsku sa v informačných systémoch používajú bez problémov rodné čísla, podobne ako napríklad v Belgicku alebo v Poľsku.

Napriek odborným argumentom vláda zákon schválila a namiesto rodných čísel

chce zaviesť komplikovaný systém identifikátorov, tak, že každý úrad má občana viesť pod iným číslom. Nový systém spôsobí veľké problémy občanom, úradom, samospráve aj firmám. Odhady hovoria o tom, že náklady celého projektu môžu dosiahnuť desiatky až stovky miliónov eur. Pri dnešnom stave zdravotníctva, školstva či starostlivosti o starších ľudí má štát investovať peniaze hlavne do zlepšenia služieb, výstavby nemocníc, zvýšenia dôchodkov a nie na nepotrebné zmeny informačných systémov. Z projektu ťaží len zopár IT firiem, ktoré systém dodávajú za milióny eur. Ľuďom prinesie len zbytočné problémy a zaplatia ho zo svojich daní.

Strana Za ľudí chce v prvom rade riešiť problémy ľudí v zdravotníctve, školstve, službách pre seniorov a nie naháňať zisk IT firmám. Ľudia si zaslúžia, aby sa štát o nich postaral a dal im kvalitné služby.



ZA ĽUDÍ

Veronika Remišová, podpredsedníčka strany Za ľudí

VZDUCHOTECHNIKA



NÁBOR ŠIKOVNÝCH PRACOVNÍKOV A ABSOLVENTOV NA MONTÁŽ A DO VÝROBY

SPOLOČNOSŤ APIAGRA rozširuje svoj tím.

Príležitosť pre mladých, zručných spolupracovníkov, ktorým je profesionálne odvedená práca samozrejmosťou.

Napln práce montážneho pracovníka

- Schopnosť pracovať v tíme
- Zručnosť pri remeselných prácach
- Technické myslenie
- Montáž VZT potrubia a elementov
- Schopnosť prevziať zodpovednosť za svoju prácu



Napln práce výrobného pracovníka

- Obsluha výrobných strojov
- Výroba vzduchotechnického potrubia
- Výroba vzduchotechnických elementov
- Finálna úprava a tmelenie potrubia
- Kontrola zhotovených VZT výrobkov



1.pracovná smena

Ponúkame vám

Pravidelný príjem a výplatu vždy na čas.
Kompletný pracovný odev, ochranné pomôcky a náradie najvyššej kvality.
Možnosť byť súčasťou tímu pracujúceho na najväčších stavbách na Slovenskom, Českom a Poľskom trhu.

www.apiagra.sk

Pre viac informácií volajte **0915 947 971**

V zmysle § 62 ods.3 zákona č.4/2014 Z.z. o službách zamestnanosti informujeme, že suma zálohovej platby mesačnej pre pracovnú pozíciu výroby a montáže je minimálne 4 eura/hod. a 660 eur/mes. K zálohovej mesačnej sa zamestnanci podrobia príplatky a možnosť vyhodnotenia a taktiež odmeny a prémie.

Strana MÁME TOHO DOSŤ! vznikla a ide do volieb

Dňa 10.11. 2019 sa v Gyňove pri Košiciach uskutočnil prvý ustanovujúci snem strany MÁME TOHO DOSŤ!, kde sa zvolilo predsedníctvo a Rada regiónov. Za predsedu strany bol jednohlasne zvolený František Oravec.

Pán Oravec, takže nakoniec ide te do volieb ako samostatná strana. Podarilo sa Vám v krátkom čase vyzbierať podpisy, zaregistrovať stranu a máte za sebou už aj snem. Čím chcete osloviť voliča?

Podľa nás, na Slovensku nie je strana, ktorá by zastupovala naše regióny. Ideme do volieb z tromi princípmi, a to je ekologickým, regionálnym a hospodárskym.

V ekologickom princípe sa zameriavame na ochranu pôdy, vody, lesa a vzduchu, kde sa nám podarilo spojiť lesníkov, poľnohospodárov, poľovníkov, ochranárov, geodetov a veterinárov do jedného celku. Chceme priniesť všeobecný konsenzus medzi nimi.

Náš druhý princíp je regionálny a je pre nás veľmi dôležitý. Regióny sú dlhodobou, od času jedného volebného obvodu, potláčané. Preto sa chceme zamerať na posilnenie pozície regiónu tak na juhu, ako aj na severe či východe Slovenska. Založili sme Radu regiónov, ako kontrolný orgán predsedníctva.

va. V tejto rade majú zastúpenie po dvoch členoch všetky regióny na Slovensku. Tým chceme docieľiť to, aby bol priamy kontakt občana z regiónu s našou Radou regiónov. Následne s predsedníctvom, ktoré bude prezentovať hlas občana v Národnej rade SR.

Budeme požadovať zrušenie terajšieho jedného volebného obvodu na viac volebných obvodov, podľa prirodzených regiónov. Ďalšou našou požiadavkou bude spravodlivé prerozdelenie investícií a financií do regiónov a to vo forme prepočtu podľa počtu žijúcich občanov v danom regióne. To znamená, rozpočet rozdelíme na počet obyvateľov tam žijúcich a dajme im späť ich financie, ktoré zaplatili vo forme dani do ich obcí a miest.

Do hospodárskeho princípu sa nám podarilo získať skutočného odborníka na financie - Raymonda Kopku. Pán Kopka je uznávaný finančník, ktorý viedol ako riaditeľ českých a slovenských pobočiek jednu zo svetových bánk. Taktiež bol jedným



František Oravec



STRANA
MÁME TOHO
DOSŤ

SILNÝ REGIÓN A VIDIEK

OR19-46 strana-

15

NEŽNÚ REVOLÚCIU musíme dokončiť



Pred 30-imi rokmi padol
komunistický režim.
Podarilo sa to aj vďaka
osobnostiam Nežnej
revolúcie - Jánovi Budajovi
a Milanovi Kňažkovi, ktorí

jednoznačne sformulovali požiadavky na
odchod komunistov, slobodné a demokratické
voľby a nastolenie právneho štátu.
Pád totality nastal však najmä vďaka státisícom
ľuď, ktorí svoju túžbu po živote v slobodnej
krajine demonštrovali na námestiach a v
uliciach našich miest. Bez ich odvahy a sile
osobností na tribúnach by komunisti svoju
moc z rúk nepustili.

Dnes opäť stojíme na križovatke.
Pred tridsiatimi rokmi sa v ponovembrovej
eufórii urobilo mnoho chýb, ktorých následky
pocítujeme dodnes. Áno, vláda mafie a
bielych golierov sú následkami nedôslednosti
časti novembrových elít. O necelé štyri
mesiace však budeme mať príležitosť tieto
chyby napraviť. Vo voľbách. Nedajme si túto
jedinečnú príležitosť na zmenu - dokončenie
Nežnej revolúcie - ujsť.
Dnes oslavujeme výročie Nežnej revolúcie.
Nezabudnime vo februári 2020 pri voľbách na
jej ideály a spoločne zmeňme Slovensko.

Igor Matovič

TAKTO SA ŽILO NA SLOVENSKU ZA TOTALITY

71 168 odsúdených ľudí politické trestné činy

51 politických väzňov vo väzení zomrelo

8 240 osôb odvliekli v rokoch 1948-1953 do táborov nútených prác

42 ľudí zomrelo pri pokuse o útek cez železnú oponu

1 042 rodín bolo počas akcie B násilne vysťahovaných z miest na vidiek

3 142 rehoľníčok a rehoľníkov násilne vyvliekli z kláštorov počas akcií R a K

37 obetí si vyžiadala okupácia vojskami Varšavskej zmluvy v auguste 1968

Desaťtisíce rodín trpeli, pretože ich príbuzní emigrovali alebo kritizovali režim

NEZABUDNEME!

Dožadujeme sa ZMENY!



Ján Budaj patril medzi vedúce postavy Novembra 89.

Dnes pripomína, že rovnako ako pred 30-imi rokmi, majú všetku moc v rukách ľudia. Práve vďaka nim padol komunistický režim a vďaka obyčajným ľuďom, ktorí prídu voliť, môže padnúť aj režim Fica - Kaliňáka - Kočnera - Glváča - Jankovskej - Bašternáka. Toto je jeho návod ako Slovensko vytrhnúť z rúk mafie:

Buďte aktívni na lokálnej úrovni!

Žiadajte zmeny všade priamo tam, kde žijete - na lokálnej úrovni. Lebo regionálna politika často smrdí tým istým korupčným bahnom ako tá celonárodná. Zmena nepríde natrvalo, ak tú zmenu zhora, nebude sprevádzať aj zmena zdola, od lokálnych parlamentov miest a obcí.

Zúčastňujte sa protestov!

Ďalšou možnosťou, ako pomôcť k zmene, je účasť na demonštráciách proti mafii. Bez týchto protestov občanov, aj demokratických politikov (začali sme pred komplexom Bonaparte, pamätáte?), by sa nám dodnes smial z úradu vlády Kočnerov sused, Fico, z ministerstva vnútra Kaliňák, na prokuratúre by rozhodoval Šufliarsky a Trnka, na ministerstve spravodlivosti Jankovská, v parlamente by riadil schôdze Glváč... tých všetkých sa podarilo poslať preč už teraz, pred voľbami!

Váš hlas je dôležitý!

Slušný a čestne spravovaný štát môžete žiadať aj petíciami a aktivitou na internete. No a hlavne - účasťou vo voľbách! Mobilizujme a získavajme voličov zmeny vo svojich rodinách, aj v okolí! Vysvetľujte im, že zápas medzi silami minulosti a demokratmi je taký tesný, že o výsledku rozhodne každý hlas.

V roku 1989 sme začali brať naše veci verejné do vlastných rúk. Vďaka Novembru sme získali slobodu, postupne aj vlastný štát. Dokážme teraz, že si ho nenecháme ukradnúť, ani zmafianizovať. Voľte iba politikov, čo konečne nastolia spravodlivosť! Inak sa zlo bude vracieť opäť a opäť.

Ukážme mafii, že my sme tu doma!



Ján Budaj

**Hnutie OĽANO
si váži
slobodu
a demokraciu.**



Aj preto počas okrúhleho výročia

**Nežnej revolúcie
pripravilo
spomienkový program.**

Ak ste tieto noviny dostali
v dostatočnom predstihu,
**pozývame vás v nedeľu
17. novembra o 16:00 hod.
na Námestie SNP v Bratislave.**

30. výročie

"17. NOVEMBRA 89"

Námestie SNP v Bratislave

**Zažite udalosti
"Novembra 89"
na vlastnej koži!**

ORAVSKO

DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 600 domácností

REKLAMNÉ PREDMETY
trička, perá, odznaky
5€ + poštovne
PLÁTENÉ EKO TAŠKY
VIANOČNÉ
0908 102 838
skucera@skucera.sk

**TEPOVANIE
A ČISTENIE**
**SEDAČIEK
KOBRCOV
AUT ...**
0903 581 518

AUTOPOŽIČOVŇA

Poškodili Vám vozidlo pri nehode? Potrebujete náhradné vozidlo? Poistovňa škodcu Vám ho preplatí.

0918 999 515



STRIKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m²
pur penou, hrúbka 20 cm

0,58 €/m² hrúbka 1 cm

- najlepší pomer kvalita/cena
- predĺžená záruka na 60 mesiacov
- diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene

STAVEBNÉ PRÁCE

tel: **0915 363 983**

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY

**MONTÁŽ
SADROKARTÓNU**
9,50€/m²

**ZATEPLOVANIE
rodinných domov**

**IZOLÁCIA
PODKROVIA**
tel: **+48
665 719 051**

**JESENNÁ
AKCIA**

omietky
pucovka
od 5.05€
s materiálom

Partner firmy
Stavpoč Jendroľ



CASIO



ArtShop Lienka Hudobníny
Sme presťahovaní o ulicu vyššie, Červeného Kríža 70/12

**Lienka
ArtShop**

**Hudobníny
Námestovo**

0908 273 204
www.artshoplienka.sk

DVERE

www.vchodove-dvere.sk

BEZPEČNOSTNÉ

0917 678 746

15 - bodové zamykanie, zvukotesniaca a tepelnoizolačná výplň, oceľová zosilnená konštrukcia PVC povrchová úprava v dekore dreva.

**ZÁRUČNÝ a
POZÁRUČNÝ SERVIS**

**od 239,-
+ montáž**



PRENÁJOM STROPNÉHO DEBNENIA, AUTODOPRAVA
RÁMOVÉ LEŠENIE GRAF,
ŠALOVACIE STOJKY **Podbiel 0948 345 111** **DO 3,5 t**

Oravský pramienok so spoluprácou obce Lokca
Vás pozýva na



23.11.2019

o 15:00 hod.

v Kultúrnom Dome Lokca

Heligónkári (z celého olšovska)
Martin Képor - ľudový zabávač
Oravský pramienok

o zábavu sa postarajú
Moštenský Pajtáš
po programe Katarínska zábava

PONÚKAME

na predaj

**1-IZBOVÝ SLNEČNÝ BYT
PO KOMPLETNEJ REKONŠTRUKCII**

- rozloha 38 m² + 3 m² pivnica
- 2. poschodie
- Tvrdošín/Medvedzie

Cena: **46 000 €**
dohoda možná

Bližšie informácie:

office@parkm1.com
tel.: 0918 824 116

ORAVSKO

DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

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

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS s.r.o.
Študentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Marta Kontrová 0907 727 203
Bc. Anna Lukáčiková 0908 792 859
Distribúcia:
Ján Lajmon 0905 400 035
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (38 600 domácností)
Každý týždeň: Dolný Kubín, Námestovo, Trstená, Tvrdošín, Čímhová, Liesek, Brezovica, Zábiedovo, Ústie nad priehradou, Štefanov, Nižná n/ Oravou, Zemianska Dedina, Podbiel, Ťapešovo, Vavrečka, Lokca, Vasilov, Babin, Hruštín, Krivá, O.Podzámkok, D. a H.Lehota, Dlhá n/ Oravou, Sedliacka Dubová, Vyšný Kubín, Jasenová, Leštiny, Osádka, Veličná, Vaňovka, Medzibrodie, Chlebnice, Malatiná, Párnica, Žaškov, O.Poruba a Istebné

+ v párom týždni navyše: O.Bieli Potok, Habovka, Zuberec, Klín, Bobrov, Zubrohľava, Sihelné, Rabčice, Rabča, O.Polhora, Pucov, Pribiš, Pokryvác
+ v nepárom týždni navyše: Beňadovo, Mutné, O.Veselé, O. Lesná, Zákamenné, Lomná, Novot, Vitanová, Oravská Jasenica, Breza, Krušetnica, Hladovka, Suchá Hora, Zázrivá a Kráľovany

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.
Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko		
BV	57.000	Bratislavsko Východ
BZ	67.000	Bratislavsko Západ
DS	26.000	Dunajskostredsko
GA	30.000	Galantaško+Šaliansko
HC	24.000	Hlohovecko+Sereďsko
KM	15.000	Komárňansko
LV	30.000	Levice
MA	25.500	Malacko
NR	48.000	Nitriansko
NZ	35.000	Novozámocko
PK	21.000	Pezínsko
PN	32.500	Piešťansko+NIM+MY
SC	25.000	Senecko
SE	31.000	Senicko+Skalicko
TO	38.000	Topoľčiansko+PE+BN
TN	52.000	Trenčiansko+DCA+IL
TT	45.500	Trnavsko
ZM	18.000	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko		
BB	50.000	Banskobystricko+BR
KY	30.000	Kysucko=CA+KM
LI	35.500	Liptovsko=LM+RK
LC	30.000	Lučenecko+VK+PT
MT	39.250	Martinskó+TR
OR	38.600	Oravsko=DK+NO+TS
PB	30.000	Považsko=PB+PU
PD	35.000	Prievidsko
ZV	36.500	Zvolensko+DJ+KA
ZH	26.500	Žiarsko+ZC+BS
ZA	52.000	Žilinskó+BY

Východné Slovensko		
BJ	29.000	Bardajovsko+SK+SP
GE	25.000	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	25.000	Humensko=VT+SV+ML
KE	82.750	Košicko
KS	22.250	Košicko okolie
SL	12.000	Ľubovniansko
MI	30.500	Michalovsko+TV+SO
PP	35.000	Popradsko+HK
PO	40.000	Prešovsko+SB
SN	30.000	Spišsko+LE+GL

rýchly domáci internet

TO.doma mesačne od 9,99€

Ján Volko

SWAN

VIAC INFORMÁCIÍ ZÍSKATE U SWAN PARTNERA:

VEGA COMPUTERS - Michal Kostúrik, Radlinského 27, Dolný Kubín

0908 919 858

SAT ELECTRONIC I&R, Hviezdoslavova nám. 201, Námestovo

043/55 20 010

Itcomplet, s.r.o., Mláka ¾ - OC Maja, Námestovo

043/20 21 359

BITU FLEX s.r.o.

OBNOVA PLECHOVEJ a ETERNITOVEJ STRECHY

- odstránenie nečistôt

- vynikajúca nepriepustnosť vody

- vzhľad škridle

- nízka hmotnosť

- vysoká životnosť

- zameranie zdarma

- 25 rokov záruka a dlhoročné skúsenosti

- AKCIA PRE SENIOROV

- bez zálohy

- kvalitný taliansky materiál zn. Index

Bituflexroznava@gmail.com

0950 266 604

KONCOROČNÁ ZĽAVA PRE VŠETKÝCH

KVALITNÉ RUSKÉ UHLIE

KOCKA ORECH EKOHRÁŠOK

RAŠELINOVÉ BRIKETÝ

Záruka kvality

DOPRAVA K VÁM DOMOV!

KANEX S.R.O.

BOBROV – Obchodná 73

TRSTENÁ – Oravická 758

0908 944 618

0915 997 067

Balené v Btl-BAG (1000 kg) a 25 kg

NOVÝ PEUGEOT 208

UNBORING THE FUTURE



UŽ
OD 10 990 €

PEUGEOT 3D i-Cockpit®

PRÉMIOVÉ ASISTENČNÉ SYSTÉMY

BENZÍN, DIESEL, 100 % ELEKTRICKÝ

MOTION & e-MOTION



PEUGEOT

PEUGEOT ODPORÚČA TOTAL Kombinovaná spotreba 3,2 – 5,9/100 km, emisie CO₂ 85 – 107 g/km.

www.autovav.sk

NÁMESTOVO – AUTOVAV s. r. o., Predaj + Servis

Info: 043 5520 830, predaj@autovav.sk

Sme stále smutnejší

Peter Diamandis napísal knihu Hojnosť a Hans Rosling Moc faktov. Na faktoch v nich ukazujú, že ľuďom sa žije stále lepšie.

Čísla hovoria, že zažívame viac slobody a demokracie, menej násilia a vojen, máme lepší prístup k potravinám, vode, hygiene, vzdelaniu, žijeme zdravšie a dlhšie ako naši predkovia. Napriek tomu, sme stále smutnejší a nevieme sa tešiť zo života.

Dobrym ukazovateľom rozvoja spoločnosti je ušetrený čas, ktorý ľudia venovali napríklad získaniu potravín, príprave jedla, získavaniu informácií alebo presunu z jedného miesta na druhé. V Babylone v roku 1750 pred Kristom musel človek pracovať na jednu hodinu svetla s lampou so sezamovým olejom 50 hodín. Lojová sviečka v 19. storočí predstavovala 6 hodín práce a petrolejová lampa koncom 19. storočia 15 minút práce. Dnes pracuje človek na jednu hodinu svetla asi pol sekundy.

Celý svet za posledných 100 rokov zbohatol a bohatstvo sa rozdelilo naprieč populáciou. Vytvorili sa štyri príjmové skupiny ľudí. V najchudobnejšej skupine je asi miliarda ľudí, ktorí zarábajú iba dva doláre na deň. V druhej sú tri miliardy ľudí, ktorí zarábajú od dvoch do osem dolárov denne, v tretej

skupine žijú dve miliardy ľudí s príjmom osem - 32 dolárov na deň. Štvrtú skupinu bohatcov tvorí jedna miliarda ľudí s príjmom väčším ako 32 dolárov na deň. Priemerná mesačná mzda na Slovensku je 1101 eur.

Peter Diamandis hovorí o týchto zmenách v posledných 100 rokoch ľudstva:

- Hrubý príjem + 300 percent
- Dĺžka života + 250 percent
- Redukcia nákladov na potraviny (13 x)
- Redukcia nákladov na energiu (30 x)
- Vzdelanosť (gramotnosť sa zvýšila z 12 percent na 88 percent) a máme prístup k informáciám z celého sveta, knihám a kurzom kvalitných univerzít
- Doprava je 100 x lacnejšia
- Komunikácia je 100000 x lacnejšia

Ak sa vám zdá, že svet sa zhoršuje, nie je to pravda. Médiá majú radi negatívne správy, ale stačí sa pozerať okolo seba. Spomeňte si, ako sa žilo pred 50 rokmi. Kedy sa naposledy triasla zem, ozývala streľba alebo ľudí zabíjal mor. Máme sa lepšie, ale sme smutnejší a naštvanější.



» Ján Košturiak

SKIALPOVÁ VÝSTROJ

PONÚKAME KOMPLETNÚ
VÝSTROJ NA ZIMNÉ ŠPORTY:

LYŽE, BEŽKY
SNOWBOARDY
PRILBY, OBUV
E-BIKE

Kmar Šport, Námestovo

už v predaji

FISCHER • ELAN • VOLKL

Skialp lyže od 299€

Jazdené lyže od 49€

Hviezdoslavovo námestie 201

Ninotéka
Viktória

Ponúka

KVALITNÉ SUDOVÉ VÍNA NA

- stužkové
- svadby, oslavy
- firemné koncoročné poďakovania

DOLNÝ KUBÍN

0907 622 913

www.TonerPartner.sk



ZĽAVA

10%

na kompatibilné náplne

ZĽAVA

3%

na originálne náplne

Ako získate zľavu?

Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **ORAVSKO** a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Krátke správy z regiónu



/Oravská Lesná - Orava/ - Aj na oravských horských cestných prechodoch minulú nedeľu husto snežilo. Niekde napadlo aj vyše desať centimetrov snehu a zasaňovať museli cestári Žilinského kraja. Informovala o tom hovorkyňa Žilinského samosprávneho kraja Martina Remencová. V pondelok krátko po obede boli už krajské cesty zjazdné. Pracovníci a technika v strediskách Správy ciest ŽSK ostávajú naďalej v pohotovosti, aby v prípade potreby sprehádzali cesty.

/žk, mr, mj, or/

/Zuberec - Zverovka - Oravice - Habovka/ - Lesníci monitorujú škody po silnom tohtotýždňovom vetre. Martina Petránová zo Štátnych lesov Tatranského národného parku informovala, že veľmi veľa stromov spadlo aj na Orave. Neprehľadná bola cesta medzi Zubercem a Zverovkou, popadané stromy hlásili z Oravíc a Habovky. Keďže stále silno prší a miestami fúka, turistom odporúčajú aby si túry naplánovali radšej na iné dni.

/šl tanp, mp, or/

/Ružomberok - Dolný Kubín - Orava/ - Frekvencovanú svetelnú križovatku v Ružomberku v smere na Dolný Kubín od utorka 12. 11. 2019 na dva týždne vypli. Dôvodom sú rekonštrukčné práce na cestnej svetelnej signalizácii. V špičkových hodinách bude polícia križovatku riadiť. Polícia na obmedzenie upozornila na sociálnej sieti. Policajti žiadajú verejnosť o rešpektovanie dopravných obmedzení pre vodičov i pre chodcov a trpezlivosť s rekonštrukciou, ktorá by mala trvať dva týždne.

/im, pz, or/

/Orava/ - Nový kurz rozhodcov plánuje Oravský futbalový zväz otvoriť v zimných mesiacoch január a február 2020. Záujemcovia o absolvovanie kurzu nájdu prihlášku na www.futbalofz.sk a poslať ju môžu aj e-mailom na futbal@futbalofz.sk do 15. januára 2020. Podmienky: vek nad 15 rokov, záujem o futbal, dobrý zdravotný stav.

/ofz, or/

Hprojekty

Projekčná kancelária
Dolný Kubín

- vypracovanie dokumentácie pre stavebné povolenie
- vypracovanie návrhov interiérov na mieru
- vypracovanie rozpočtov

+421 944 151 072

Ponúkame komplexné služby týkajúce sa projektovania stavieb

www.hprojekty.sk

OPRAVY A RENOVÁCIE OKIEN

PLASTOVÉ OKNÁ
DREVENÉ ELROOKNÁ
Máte pocit, že vaše okná nefungujú správne a cez zimu preniká chladný vzduch? My Vám s tým pomôžeme !!!

Zaoberáme sa: *komplexnou diagnostikou okien, *špalety, *parapety, *čistenie, premazanie, nastavenie pohyblivých častí kovania a závesov okien, *výmena, impregnácia tesnení, *nastavenie správneho prítlaču okien, *oprava žaluzií, *výmena a montáž žaluzií

0910 748 892



PARTIA ŠIKOVNÝCH ORAVCOV

SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV A PRERÁBKY BYTOVÝCH JADIER

Sme šikovní, spoľahliví a hlavne korektní

Tel: 0918 086 431

PROJEKTY RODINNÝCH DOMOV PRE STAVEBNÉ POVOLENIE



tel: 0948 510 260
oravaprojekt@gmail.com

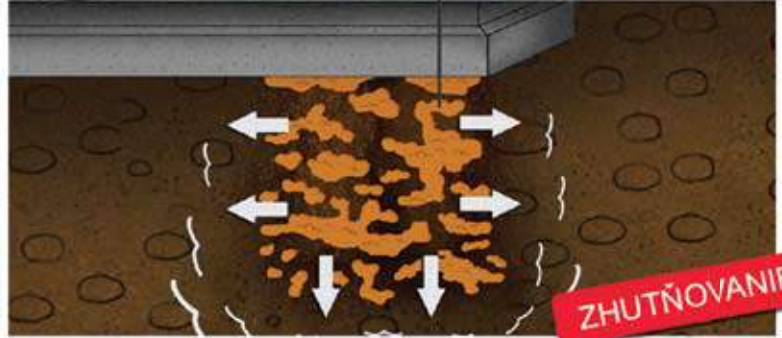
PORADENSKÉ CENTRUM

- Máte problémy s alkoholom?
- Cítite zvýšenú úzkosť?
- Prežívate depresiu?
- Máte problémy, s ktorými si neviete poradiť?

DOLNÝ KUBÍN

SME TU PRE VÁS!

Dohodnite si odbornú konzultáciu alebo poradenstvo na čísle **0944 052 566**



S GARANCIOU

ZHUŤŤOVANIE

ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM

AJ V ZIME



ŽP EKO DELET

s nami to ide
SQELE

VYKUPUJEME

ŽELEZNÝ ŠROT · FAREBNÉ KOVY · PAPIER

ORAVSKO - D.KUBÍNSKO - NÁMESTOVSKO - TVRDOŠÍNSKO:

0911 711 034

DOLNÝ KUBÍN

0911 102 657

TVRDOŠÍN

ZBER A ODHLASOVANIE STARÝCH VOZIDIEL

najlepšia
lekáreň

★★★★★

Okamžitá 5% zľava
na Mikulášsky
a Vianočný
nákup pre
Vašich blízkych

€4,55

Bežná cena €5,09

CALCIUM CHLORATUM - TEVA SIRUP 100ML

KAŠEĽ

Jedinečný a známy liek na liečbu zápalového procesu a zabránenie jeho rozšíreniu do dolných dýchacích ciest. Liek na vnútorné použitie. Obsahuje dihydrát chlóridu vápenatého. 45,5€/1l.

€6,49

Bežná cena €7,19

HEDELIX® SIRUP 100ML

KAŠEĽ

Sirup uvoľňuje hlien, uľahčuje vykašliavanie. Pre deti už od narodenia. Bez pridaného cukru. S dávkovacou striekačkou pre presné a hygienické dávkovanie. Účinná látka: hustý extrakt z listov brečtana. Liek na vnútorné použitie. 64,9€/1l.

€4,19

Bežná cena €4,59

NASAL DUO ACTIVE® 1,0/50 mg/ml
nosný sprej 10 ml

NÁDCHA

Účinný na zmiernenie opuchu nosovej sliznice pri nádche a ako podporná liečba pri hojení raniek na slizniciach a koži. Taktiež účinný pri silnom výtoky z nosa a na liečbu sťaženého dýchania nosom po operácii nosa. Liek na aplikáciu do nosa, obsahuje liečivá xylometazolíni-umchlorid a dexpanthenol.

€7,29

Bežná cena 7,99 €

NEO-ANGIN BEZ CUKRU TVRDÉ PASTILKY PAS ORD 1X24 KS

BOLEŠŤ HRDLA

Liek je antiseptikum ústnej dutiny a hrdla. Používa sa na podpornú liečbu zápalov sliznic hltanovej oblasti sprevádzaných charakteristickými príznakmi, ako sú bolesti hrdla, sčervenanie a opuch. Obsahuje liečivá amylmetakrezol, dichlórbenzénmetanol, levomentol.

€7,25

Bežná cena €8,99

DORITHRICIN® 20 pst

BOLEŠŤ HRDLA A ZÁPÁL ÚSTNEJ DUTINY

Lokálne antibiotikum sa používa na liečbu zápalu a bolesti hrdla spojenej s bolestivým prehĺtaním a na liečbu zápalu ústnej dutiny, hrtana, hltana a ďasien vyvolaného baktériami. Liek je vhodný pre dospelých a deti od 2 rokov. Liečba má pokračovať ešte jeden deň po odoznení príznakov.

€3,99

Bežná cena €4,84

BRUFEN 400 tbl fim 400 mg (blis.PVC/Al) 1x30 ks

BOLEŠŤ

Účinná úľava od bolesti a horúčky. Potláča zápal, znižuje horúčku, tlmi bolesť hlavy, zubov, kŕčov a menštruačné bolesti. Ibuprofen sa rýchlo absorbuje z gastrointestinálneho traktu. Liek obsahuje ibuprofen. Na perorálne použitie.

€7,99

Bežná cena €8,89

JUNIOR-ANGIN PASTILKY PRE DETI S JAHODOVOU PRÍCHUŤOU 1X24 KS

BOLEŠŤ HRDLA

Junior angin pas Pastilky sú zdravotníckou pomôckou na ochranu ústnej sliznice a sliznice hltana - vhodné pri bolestiach hrdla. Napomáhajú pôsobiť proti bolestiam v hrdle, chrániť ústnu sliznicu a sliznicu hltana. Islandský mach sa pri cmúľaní rozprestrie ako ochranný rastlinný film na ústnej sliznici a na sliznici hltana. Ďalšie zložky zinok a pantothenat slúžia ako ošetrojúci ochranný komplex sliznice.

€5,99

Bežná cena €8,99

SWISS LAKTOBACILY® „5“ Nová technológia 15 cps

PROBIOTIKÁ

Každá kapsula obsahuje 5 humánnych kmeňov baktérií, 6 miliárd aktívnych buniek chránených kryotechnológiou. Nie je potrebné uchovávanie v chlade. Výživový doplnok.

€5,99

Bežná cena €6,48

HIDRASEC 100 MG CPS DUR (BLIS.) 1X10 KS

LIEČBA HNAČKY

Hidrased má dlhotrvajúci účinok približne 8 hodín, nemá účinok na základnú sekréčnú aktivitu. Pôsobí antisekretčne výlučne v čreve. Liek na vnútorné použitie. Obsahuje Racecadotril. Pred použitím si pozorne prečítajte písomnú informáciu pre používateľa.

ORzel19-46 strana- 6



€15,99

Bežná cena €21,06

MOBIVENAL micro tbl flm 100+20 zadarmo (120 ks)

HEMEROIDY

Mobivenal micro 100+20 Doplnok výživy obsahujúci mikronizovaný diosmín, hesperidín a aescin (pri pocite ťažkých nôh). Vhodný pre ľudí s problémami krčových žíl a hemoroidov.



€6,49

Bežná cena €8,57

FYTO BYLINNÝ MIX 6 druhov čajov po 5 vrecúšok, 1x1 set

VÝBER BYLINNÝCH ČAJOV

Balenie obsahuje výber bylinných čajov ,6 druhov x 10 vreciek : Šípkový čaj, Mätový čaj, Materina dúška, Zelený čaj, Medovkový čaj, Rooibos. Čaje sú porciované a rozdelené podľa druhov, vhodné aj ako darček

VEĽKÝ VÝBER
V NAJLEPŠEJ LEKÁRNI



Darček
ZADARMO



€9,19

Bežná cena €10,43

VIBOVIT® + IMUNITY želé s príchuťou bazy čiernej 1x50 ks

MULTIVITAMÍNY PRE DETI

Výživový doplnok vo forme želé pre deti. Obsahuje komplex 11 vitamínov a minerálov pre lepšiu imunitu. Vitamín D prispieva k normálnej funkcii imunitného systému u detí a k udržaniu fyziologického stavu kostí a zubov. Vitamíny C, A, B6, B12, zinok a selén podporujú správne fungovanie imunitného systému. Vhodné pre deti od 3 rokov.



VÝHODNÉ
VIANOČNÉ BALENIA*



NAVIAC ZĽAVOVÝ KUPÓN -4 €

na ďalší nákup vo vnútri každej taštičky



*Nie je možné kombinovať s inými akciovými ponukami. Len do vypredania zásob.

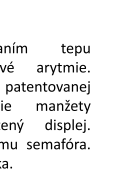
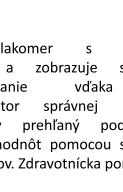
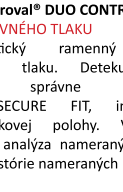
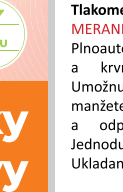




novinka
PALACINKY



Doplnky
zdravej výživy



€79,99

Bežná cena €103,-

Tlakomer Veraval® DUO CONTROL

MERANIE KRVNÉHO TLAKU

Plnoautomatický ramenný tlakomer s meraním tepu a krvného tlaku. Detekuje a zobrazuje srdcové arytmie. Umožňuje správne meranie vďaka patentovanej manžete SECURE FIT, indikátor správnej polície manžety a odpočinkovej polohy. Veľký prehľaný podsvietený displej. Jednoduchá analýza nameraných hodnôt pomocou systému semafora. Ukladanie histórie nameraných údajov. Zdravotnícka pomôcka.

Najlepšia lekáreň Dolný Kubín

Nemocničná 2904/4A

026 01 Dolný Kubín

+421 43 381 25 78

Pon - Pia: 7:00-17:00

Najlepšia lekáreň Brezno

Obchodné centrum S1

Československej armády 2699

977 01 Brezno

+421 901 717 587

Pon - Pia: 8:00-19:00

Sob: 9:00-19:00 | Ned: 10:00-19:00

Najlepšia lekáreň Martin

OC Campo di Martin

Jilemnického 10809

036 01 Martin

+421 910 753 717

Pon - Ned: 9:00-20:00

Pred použitím sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom. Pozorne si prečítajte poučenie o správnom používaní lieku obsiahnuté v písomnej informácii pre používateľov lieku, ktorá je priložená k lieku.

Akcia platí od 15.11.2019 do 14.12.2019 alebo do vypredania zásob. Všetky ceny sú vrátane DPH. Ceny sú konečné bez ďalších dodatočných zliav. Chyby v tlači vyhradené.

ORzel19-46 strana- 7

19-0034_35_36

**najväčší
výber
matracov
v meste!**

m
Materasso
Pro chvíle, na ktorých záleží.

matrace
postele
paplóny

**OC KLINEC
NÁMESTOVO**
4.poschodie
po-pia 8:00-17:00 / so 9:00-12:00
0908 557 255

**BAVLNENÝ SATÉN
NOVÉ VZORY**
**MATRACE SKLADOM
IHNEĎ
K ODBERU**

FOTO ŠTÚDIO LOKCA

Rodinné a detské fotografovanie.
Fotografovanie novorodencov od 50 €.
Rodinné a tehu od 20 €.
Svadobné foto.
Exteriérové foto od 50 €.

www.fotografovanie.eu
info@fotografovanie.eu
tel: 0911 507 886

Tlač fotografií od 0,35 € až do rozmeru A2.
Tlač na plátno a dosku.
Rámovanie. Veľký výber rámciekov.
Digitalizácia 1 € / kus.



PALIVOVÉ DREVO

BUK 47€/prms - sypané
BUK 67€/prm - ukladané
SMREK 31€/prms

0909 172 597 alebo
0909 216 888 www.drevotvrdošin.sk

25 cm, 33 cm
alebo 50 cm
štiepané klátiky

Kamenárstvo B+B

Vojtech Botoš

JEDNOHROB **od 653€**
DVOJHROB **od 1600€**

AKCIOVÉ CENY

Najväčší výber
tvarov a farieb,
najlacnejšie v regióne

Ku kompletnej
objednávke
MISA NA KVETY
v hodnote 60 €
GRÁTIS

NOVÉ MODERNÉ TVARY LEN U NÁS!

AKCIA! POMNÍK už za 129€

Prijímame objednávky na rok 2020

0905 296 197 • kamenarstvobotos@gmail.com
www.kamenarstvobplusb.sk

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

- frézovanie **1 m - 20 €**
- vložkovanie, certifikovaný
žiaruvzdorný materiál
- **zľava 25%** na materiál
- rekonštrukcia komínov
- zateplenie komínov
- obhliadka zdarma
- dohoda istá

frézovanie
od 15€/m

Tel: 0911 322 495, 0915 386 362
frezovanievložkovanie@gmail.com

RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV

ALTITUDE
práce vo výškach

0917 578 839
www.altitude.sk

VÝŠKOVÉ PÍLENIE KONÁROV A KROVÍN

INZERCIA

0908 792 859

DÁM DO PRENÁJMU

ZABEHNUTÚ
A KOMPLETNÉ
ZARIADENÚ
REŠTAURÁCIU
V NIŽNEJ,
PRI HLAVNEJ
CESTE, SUPER
PARKOVANIE
0905 116 666

UHOĽNÉ SKLADY

MATIS s.r.o.

NÁMESTOVO 0905 281 702
043/558 1713

- **HNEDÉ UHLIE** kocka/orch
- **ČIERNE UHLIE** kocka/orch
- **UHOĽNÉ BRIKETY**
- **EKO HRÁŠOK**
- **DREVENÉ PELETY**
- **DREVENÉ BRIKETY**
- **ŠTRKY, PIESKY**



Pri
nákupe
nad 200€
DARČEK

**PREDÁM
NOBASIL KNAUF**
všetky hrúbky 10 cm - **1,99 €**
5 cm - **0,99 €**
Pri väčších odberoch - dohoda
DOPRAVA ZDARMA
0902 699 999

Reklamná agentúra - tlačiareň Univel v Tvrdošíne
prijme:

**PRACOVNÍČKU
DO VÝROBY**

Bližšie informácie na tel. číslo **0903 501 901**

KVALITNÁ DIGITÁLNA TLAČ

letáky, brožúry, vizitky, plagáty,
etikety, oznámenia, samolepky
s grafickým návrhom už do 24 h
výborné CENY - tlač už od 1 ks - EXPRESNÉ dodanie



univel@univel.sk - 0903 501 901 - TVRDOŠÍN

BigMat
EURÓPSKA SIET' STAVEBNÍN

ORAVSKÉ VESELÉ
suMEGASTAV
www.bigmat.sk

ZDRAVÉ ZATEPLENIE PRE KAŽDÚ STRECHU

UNIFIT 037

50%
ZĽAVA

KNAUFINSULATION
with ECOSE[®]



 0902 151 955

**Obráťte sa
na profesionálov:**

 **sumegastav@bigmat.sk**





www.ozonicon.sk



bolesť kĺbov

bolesť chrbta

bolesť svalov



Ozonicon®

Aktívny kyslík proti bolestiam a zápalom svalov a kĺbov

Bolesť

Zápal

Pourazové a pooperačné stavy

Reumatické ochorenia

Použitie u detí od 2 rokov

Výživa kĺbov

Vhodné pre tehotné ženy

Posunuté platničky

Karpálny tunel

Tenisový laket

Ľahšie popáleniny

Uštipnutie hmyzom

Krčové žily

Podráždená a suchá pokožka

Regenerácia svalov a šliach

Podporná liečba pri ultrazvuku

Podporná liečba pri elektroforéze

Pacienti so srdcovociev. ochoreniami

Ozonicon® je zdravotnícka pomôcka.

Kúpite v každej lekárni

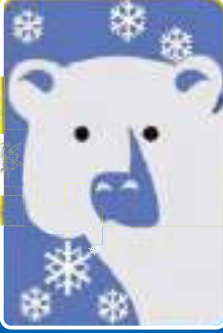


Servis (Chladničky, Práčky, Sporáky, Umývačky)

Klimatizácie (Predaj, Montáž, Servis)

ŠKAPEC SERVIS

NO 0908 962 617, TS 0911 866 491, DK 0908 962 617
043/5577 189, (09:00 - 17:00 hod. - prac. dni) skapecservis@stonline.sk

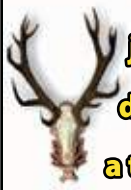


NEREZOVÉ ZÁBRADLIA A BALKÓNY

Brúsené
Lesklé
Drevonerez

+ Kompletná
montáž

0948 724 276



Kúpim
jelenie,
srnčie,
danielie
zhody
a trofeje.

tel. 0910 331 212

LAMINÁTOVÉ PODLAHY • KOBERCE • VINYL • ZÁCLONY

DIEGO®

BOMBA CENA!
~~399~~
2,99 €/m²

DUB HORSKY

OTVÁRAME 16. novembra!

Akcia platí od 1. do 30. novembra 2019, alebo do vypredania zásob!
O podrobnostiach sa informujte v našich predajniach a na webovej stránke!

ŽILINA, Bajzova 39/B (budova Tempo Kondela) Tel.: 0910/330-077

NA VŠETKY ĎALŠIE LAMINÁTOVÉ PODLAHY

10% NA ZĽAVA

(s výnimkou akciových produktov)
Do 30. novembra alebo do vypredania zásob!

LAMINÁTOVÁ PODLAHA

www.diego-slovakia.sk

Celosezónne požičanie lyží

TOP KOMPLET:
lyže, lyžiarky, palice, prilba

VIP KOMPLET:
CENA DOHODOU

50€/komplet
pre deti
aj dospelých

Zapožičanie TOP kompletu aj pre školské lyžiarske výcviky

tel: 0915 231 068

Predaj stavebných pozemkov v Nižnej.

info: 0905 116 666

INZERCIA

0907 727 203

Komplet – zimný set paplón + vankúš

rozmer setu:
vankúš 70x90 cm, paplón 200x140 cm

25 €

Pri objednávke nad 50 € poštovné zdarma, ináč 5 €.

7 €

Bedrový pás
univerzálna veľkosť

14 €

Vesta

S: 50x73 cm
M: 54x73 cm
L: 57x76 cm
XL: 60x76 cm
XXL: 63x76 cm
XXXL: 68x76 cm

6,50 €

Papuče
dámske veľkosti 3-7, pánske veľkosti 6-12

Dámske (A, B, C) a pánske (D)

A B C D

0903 349 510 WWW.LACNETOPANKY.SK



ZASKLIEVANIE BALKÓNOV A TERÁS

balkóny bezrámové rámové

splátky od 49 €



zimné záhrady

splátky od 149 €



prístrešky

splátky od 101 €



zasklievanie terás

splátky od 98 €



JESENNÁ AKCIA

ZĽAVY AŽ DO 25%

Možnosť výhry 250 €

0948 787 777 | www.balkona.eu

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom



BALKONA
BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

ORzel19-46 strana- 10

Stredná priemyselná škola informačných technológií Ignáca Gessaya pri Spojenej škole Tvrdošín:

Teória verzus Prax

V dňoch 29.9.2019 a 11.10.2019 sa žiaci Strednej priemyselnej školy informačných technológií Ignáca Gessaya pri Spojenej škole Tvrdošín zúčastnili mobility Erasmus+ s názvom: Teória verzus Prax, na Střední průmyslové škole strojní a elektrotechnické a Vyšší odborné škole (SPŠSE a VOŠ) v Liberci.

Je to už tretí projekt po mobilitě v Prahe a Suchoj Beskydskej v Poľsku. Všetky projekty boli zamerané na doplnenie a zdokonalenie odborných vedomostí a zručností žiakov.

SPŠSE a VOŠ v Liberci má už 140 rokov a patrí medzi najlepšiu priemyslovú strednú školu v Česku. Škola disponuje výborným technickým vybavením a má všetky študijné odbory, ktoré ponúka aj naša škola.

Projektu sa zúčastnilo 20 žiakov tretieho a štvrtého ročníka z odborov elektrotechnika, mechatronika, informačné a sieťové technológie a technické lýceum.

Cieľom projektu bolo rozšírenie vedomostí a praktických zručností z odborných predmetov s využitím bohatého technického vybavenia školy. Žiaci počas dvoch týždňov chodili na vyučovanie podľa rozvrhu daných učebných odborov. Rozvrh hodín, bol upravený tak, aby žiaci mohli navštevovať hlavne vyučovanie odborných predmetov a mohli aj pracovať na hodinách v dielňach, v odborných učebniach spolu so žiakmi libereckej školy. Na konci absolvovania dvojtyždňového vzdelávania, boli ohodnotení určenými vyučujúcimi odborných predmetov. Na záver dostali certifikát absolvovania projektu Erasmus+.

Okrem štúdia, škola pripravila pre žiakov aj voľnočasový program. Prehliadku Liberca, botanickej záhrady, IQ landie, výstup na vrch Ještěd, prehliadku múzea bižutérie a skla, návštevu akvaparku v Jablonci n. Nisou, celodennú návštevu medzinárodného strojárskeho veľtrhu v Brne. Žiaci tak spoznali

nových ľudí, nadviazali nové priateľstvá, oboznámili sa s kultúrou mesta, naučili sa samostatnosti, zlepšili svoju finančnú gramotnosť a komunikačné schopnosti. Okrem úspešnej realizácie projektu škola získala ďalšiu partnerskú školu pre odbornú spoluprácu aj v budúcnosti.



A aké sú reakcie a pripomienky zo strany našich žiakov na projekt?

„Takýto projekt by sa mohol realizovať každý rok pre tretíakov a štvrtákov.“

„Program zo strany libereckej školy bol super, ale mohli nám ponúknuť aj návštevu susedného Nemecka, keďže sme boli veľmi blízko.“

„Technické vybavenie školy je síce oveľa lepšie, ale naše odborné vedomosti sme mohli aplikovať pri práci napríklad na 3D tlačiarňu, tvorbe programov CNC či konfigurácii Cisco zariadení.“

„Českí učitelia sa nám páčili, štýl vyučovania majú podobný ako je na našej škole.“

„Projekt odporúčam aj iným žiakom, nakoľko sme nezískali len nové vedomosti a zručnosti, ale aj nových kamarátov. Mesto Liberec je veľmi pekné, dýcha históriou, v okolí je krásna príroda.“

/koordinátorky projektu: Ing. Pakosová, Ing. Hucková/

NAJVVYŠŠIA KVALITA NAJNIŽŠIA CENA VÝHODNÁ PONUKA



ŠIROKÁ

čierne uhlie - ekohrášok 179,90 €/t

čierne uhlie - orech 179,90 €/t

eko hrášok balený 25 kg 210,00 €/t

tel. kontakt: 0907 693 663