



ORAVSKO

DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 980 domácností

AKCIA JAR
od 5,19 €
s materiálom!

**STAVEBNÉ
IZOLÁCIE**
16 ROKOV
SKÚSENOSTÍ

Baumit
PARTNER FIRMY STAVPOČ
VÝBORNÁ KVALITA ZA NÍZKU CENU

0915 363 983



LUXOL®
NECH ŽIJE DREVO!

**OLEJOVÁ LAZÚRA
NA DREVO S OCHRANOU
PROTI POVETERNOSTNÝM
VPLYVOM A UV ŽIARENÍU.**

SKLADOM V 15 ODTIEŇOCH
BALENIE: 0,75 L / 2,5 L / 4,5 L / 10 L
VÝDATNOSŤ 11-14 M²/L

Kontakt: MažeTo, s.r.o.
Lán 688/2, 02952 Hruštín, 0948126519
Pon-Pia 08.00-16.30, Sob 08.00-12.00

MažeTo

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

0904 845 444

Baumit

super
LIDL
ceny

Nájdete
vo vnútri

UHLIE

**HNEDÉ UHLIE • ČIERNE UHLIE • BRIKETY
KOKS • PIESOK, ŠTRKY • EKOHRÁŠOK**

**PEPO A KOMINÍČEK
NAD 2 TONY ZDARMA!**

**NAJNIŽŠIE
CENY
V ROKU**

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

ŽALÚZIE
0905 514 279

Pri montáži do celého
bytu sieťka zdarma

www.mimax.sk

Pre novostavby
30% zľava

VÝKUPŇA NA KOLESÁCH → **PRÍDEME PRIAMO K VÁM**

VÝKUP KOVOV
0949 444 151

**ŽELEZNÝ ŠROT HRUBÝ - 180 €/t
PLECH - 140 €/t**

doprava v rámci Oravy zdarma • ceny platné od 19.6. do 1.7.2023

- železný šrot
- farebné kovy
- autobaterie

• PRESNÉ VÁŽENIE NA NÁPRAVOVÝCH CERTIFIKOVANÝCH VÁHACH.
• PRI NÁKLADKE K DISPOZÍCII HYDRAULICKÁ RUKA.
• VYPLÁCANIE ŠROTU V HOTOVOSTI.
• PRÍDEME AJ PO MENŠIE MNOŽSTVÁ.

presné váženie

**PELETKY A1
SMREK**
325€/pal./tona

**BRIKETY
BUK RUF**
269€/pal./tona

SLOVENSKÝ VÝROBOK

Zabezpečíme dopravu
s vykládkou s HR

0949 826 686
Orava/Liptov

**MAĽUJEME
strechy a brizolity**

**MONTUJEME
lapače snehu**

a renovujeme rýny

PODĽA POTREBY POSKYTNEME PODKLADY PRE POISTOVNE

0904 112 402

NOVOOTVORENÁ STANICA STK
V OBCI VELIČNÁ (areál poľnohospod. družstva)

Ponúkame kompletne služby technickej a emisnej kontroly

STK

**VYBAVÍME
VÁS AJ NA
POČKANIE**

info@stkvelicna.sk
0917 500 222

otvorené
pondelok - piatok
6:00 - 15:30

Naplánujte si termín STK už dnes a objednajte sa online na **www.stkvelicna.sk**

ORAVSKO

DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠINSKO

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

REGIONPRESS

Vydavateľ:

REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Marta Kontrová 0907 727 203
Slávka Sigetová 0908 792 859

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (34.980 domácností)

Každý týždeň:

Dolný Kubín (+ prímestské časti),
Tvrdošín, Námestovo, Nižná, Trste-
ná, Zábiedovo, Brezovica, Čimhová,
Liesek, Štefanov, Vavrečka, Ťapešovo,
Lokca, Vasilov, Babin, Hruštín, Pod-
biel, Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlebi-
ce, Sedliacka Dubová, Homá Lehota,
Oravský Podzámok, Medzibrodie
nad Oravou, Bziny, Veličná, Revišné,
Oravská Poruba, Párnica, Istebné,
Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Ze-
mianska Dedina

+ v pásmom týždni navyše:

Oravský Biely Potok, Habovka, Klin,
Bobrov, Zubrohlava, Rabča, Rabčice,
Sihelné, Oravská Polhora, Pribiň, Leš-
tiny, Osádka, Malatiná

+ v nepásmom týždni navyše:

Oravská Jasenica, Oravské Veselé,
Mútne, Beňadovo, Breza, Krušetnica,
Lomná, Zákamenné, Novot', Oravská
Lesná, Vitanová, Hladovka, Suchá
Hora, Žázrivá, Kralovany

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

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

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galantašiansko
HC	30330	Hlohovecko-Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NA	54170	Nitranské
NK	35050	Novozámocko
PZ	22970	Pezinské
PN	41870	Piešťanské+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skalicko
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinské+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prešovsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinské+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bartolovecko+SK+SP
GE	30830	Gemerko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Lubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Je to na nás

Na stránkach našich regionálnych
týždenníkov aj na našej webovej
stránke cujte.sk prinášame pravidel-
ne články z oblasti zdravia. Mnohé z
nich majú jedno spoločné. Odborníci
v nich poukazujú na skutočnosť, že až
takmer deväťdesiat percent úmrtí na
Slovensku spôsobia civilizačné cho-
roby, pričom kľúčom v prevencii pred
mnohými z týchto ochorení je zdravý
životný štýl, ako aj vhodná, pestrá a
vyvážená strava.

Odborníci na zdravú výživu odporú-
čajú konzumovať predovšetkým lokálne
a sezónne potraviny, ktoré nemuseli me-
rať dlhú cestu, aby sa dostali na pulty na-
šich predajní. Rovnako už roky hovoria
o tom, že udržiavanie primeranej hmot-
nosti, znížený prísun živočišných tukov,
zvýšený prísun zeleniny a ovocia, struko-
vín, celozrnných výrobkov, čerstvých po-
travín, uvedomenie si, že červené mäso
je doplnkom pestrej rastlinnej stravy, nie
základom jedálneho lístka, nám môže pomôcť
dosiahnuť veľmi pozitívne zmeny.

Väčšina z nás je s týmito skutočnos-
tami oboznámená, a preto je pre mňa
trošku nepochopiteľné vidieť, čo mnohí
nakupujúci vo veľkom množstve vka-

dajú pravidelne do svojich nákupných
vozíkov. Zväčša ide o všakovaké priemys-
selne spracované potraviny, ktoré majú
od tých odporúčaných odborníkmi sku-
točne ďaleko. A potom to, čo by malo byť
len zriedkavým prehrskom či doplnkom
našej stravy, sa stáva každodennou a
dokonca prevažujúcou súčasťou našich
jedálničkov.

Dobré zdravie je pre náš život veľmi
dôležité, nedá sa však kúpiť za žiadne
peniaze. To, čo ho ale dokáže významne
ovplyvniť, je kvalita našej stravy. Ak teda
máme záujem zachovať si pevné zdravie
čo najdlhšie, mali by sme si uvedomiť, že
sme skutočne to, čo jeme a venovať vý-
beru potravín, ktoré skončia na našom
tanieri, ako aj samotnej príprave jedál,
oveľa väčšiu pozornosť, veď to napokon
robíme pre seba.

„Nech je tvoja stra-
va tvojim liekom a tvoj
liek tvojou stravou,“
povedal už veľmi
dávno Hippokra-
tes a jeho odporú-
čanie je platné
dodnes.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



PLASTOVÉ | HLINÍKOVÉ
okná a dvere, zimné záhrady

NÁMESTOVO | Ul. Miestneho priemyslu 571
+421 905 914 271 | aluwing@aluwing.sk | aluwing.sk

www.krtkovanieorava.sk

NEODTEKÁ? Toaleta, drez,
strešný zvod?

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

RÝCHLO
A ÚČINNÉ

/ krtkovanie orava a liptov
/ krtkovanie baník

MONITORING
0905 219 486

PREDAJŇA MÄSA

NÁMESTOVO

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

Doprava zdarma!
info: 043 - 558 13 70
tel: 0948 287 988

na Priemyselnej ulici č. 570
vedľa Domatry

**ZĽAVA
PRE DÔCHODCOV**

3% zľava sa
nevzťahuje
na alkohol

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH
od 4 eur/m² - v cene je farba + práca
tel: 0905 922 418

**PROFESIONÁLNY SERVIS A OPRAVA ŠTVORKOLIEK,
BUGÍN A SNEŽNÝCH SKÚTROV V POĽSKU**
(servis sa nachádza len 10km od štátnej hranice)
Tel.: 0048 575 000 758

Prenájom stropného debnenia
0907 602 631, 0907 525 848

21 m do výšky
12 m do boku

PONÚKAME PRÁCE Z PLOŠINY
ČISTENIE FASÁD A STRIECH

- spillovanie stromov
- renovácia podbitkov
- montáž hrotov proti vtákom
- montáž solárneho
pouličného osvetlenia
- rôzne práce vo výškach

www.plosiny-orava.sk • 0940 499 606

PRENÁJOM • RÁMOVÉ LEŠENIE GRAF
STROPNÉ DEBNENE • ŠALOVACIE STOJKY
• ŠALOVACIE SVORKY

PODBIEL 0948 345 111

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

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

Čerstvé a kvalitné mäso

Akcia na týždeň: 19.06. - 26.06. 2023

Údená slabina	5,90€ / kg	CENOVÁ BOMBA
Kuracie prsia	4,95€ / kg	CENOVÁ BOMBA
Bravčová krkovička bez kosti	5,90€ / kg	CENOVÁ BOMBA
Bravčové plece bez kosti	4,30€ / kg	CENOVÁ BOMBA
Syr grand 45%	5,80€ / kg	CENOVÁ BOMBA
Hriňovská tehla 45%	6,50€ / kg	CENOVÁ BOMBA
Hriňovec údený	6,65€ / kg	CENOVÁ BOMBA
Mrazené hov. držky, krájané	3,85€ / kg	Super Cena
Olej repkový 1l	1,47€	Super Cena
Olej slnečnicový 1l	1,59€	CENOVÁ BOMBA
Čokoláda Milka XXL	2,60€	CENOVÁ BOMBA



LEKÁREŇ Sv. Michala

A ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY



JÚNOVÁ TOP PONUKA

BAROKA CENY NAJLEPŠIE

smecta 30 vreciek
+ SmeCTa Go 12 vreciek

1+1 ZADARMO

11,39 €

0,01 €

SMECTA 30 vreciek
+ SmeCTa Go 12 vreciek

Smecta® + k nákupu Smecta 30 vreciek získate Smecta Go® teraz za 1 cent. Lieči príznaky náhlej hnačky u dospelých a detí od 2 rokov podávaná spolu s rehydratačným roztokom. Chráni sliznicu čreva proti infekcii a umožňuje rýchlejšie uzdravenie.

BAROKA CENY NAJLEPŠIE

Voltaren 2,32 % GÉL 150 g
+ VOLTAREN FORTE 2,32 % GÉL 50 g

1+1 ZADARMO

19,99 €

0,01 €

VOLTAREN FORTE 2,32 % GÉL 150 g
+ VOLTAREN FORTE 2,32 % GÉL 50 g

Už viac ako 10 rokov na Slovensku uľavujeme od bolesti. Pri kúpe Voltaren Forte 2,32 % gél, 150 g získate Voltaren Forte 2,32 % gél, 50 g navyše za 0,01 €.

BAROKA CENY NAJLEPŠIE

ORAL-B PRO-EXPERT CLINIC LINE
+ ORAL-B ALLROUNDER BLACK

1+1 ZADARMO

5,39 €

0,01 €

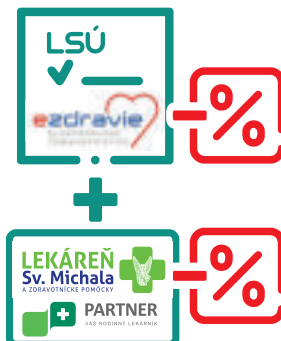
Zubná niť Oral-B PRO-EXPERT CLINIC LINE + Oral-B ALLROUNDER BLACK manuálna zubná kefka 3 ks za 1 cent. Zubná niť ľahko kľže medzi zubami, čím pomáha predchádzať ochoreniu ďasien. Zanecháva osviežujúcu mäťovú príchuť a pocit sviežosti v ústach.



Do našich lekární si pridáte po lieky



Limit spoluúčasti Vašej zdravotnej poisťovne



Lieky zadarmo alebo s maximálnou ZĽAVOU na recept



Maximálne zľavy v našich lekárnach



maximálne zľavy na recepty a e-recepty s našou vernostnou kartou

Zbierajte BODY v lekárnach PARTNER

Lekáreň Sv. Michala 1
PO - PI | 7:00 - 19:00
SO | 7:00 - 13:00
NE | podľa rozpisu služieb

Lekáreň Sv. Michala 2
PO - PI | 8:00 - 18:00
SO | 8:00 - 12:00
NE | podľa rozpisu služieb

NAJDLHŠIE OTVORENÁ pohotovostná lekáreň v okrese



Lekáreň Sv. Michala 1. 📍 Budova ORNEXT, Hviezdoslavova 45/24, NÁMESTOVO
Lekáreň Sv. Michala 2. 📍 Miestneho priemyslu 983, ÁČKO, NÁMESTOVO

☎ 0904 737 444
☎ 0910 901 700

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

P
PARKOVANIE PRED LEKÁRŇOU

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

»Odkúpim byt alebo menší dom aj v povod. stave, mám pripravenú hotovosť. T.C. 0950380244

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel.0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Kúpim KRÁLIČIE KOŽE 0905350531

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»HLADÁM PRIATEĽA NEFAJČIARA S AUTOM VEK 70 RO-KOV Č.T. 0904669614

Chcete si podat 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. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.

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

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

KVALITNÉ ČIERNE

UHLIE

Záruka
kvality

0908 944 618

PELETY RAŠELINOVÉ BRIKETY



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

ZATEPLOVANIE RODINNÝCH DOMOV

0948 197 068

**DOVOZ NA
ADRESU**
mládky, brojlerové
kuriatka, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953



LAMAS

Tieniaca Technika

VÝROBA, PREDAJ A MONTÁŽ

INTERIÉROVEJ TIENIACEJ TECHNIKY EXTERIÉROVÝCH ŽALÚZIÍ A ROLIET

+421 904 570 471



lamas.sk

JARNÁ ZĽAVA

NA PLISSÉ ŽALÚZIE A SIEŤKY PROTI HMYZU

PALIVOVÉ DREVO

SMREK
~~65€~~
59€
prms
sypané



BUK
~~95€~~
84€
prms
sypané

33cm, 50cm štiepané klátiky a 25cm za príplatok

Celoročný predaj aj sušeného dreva za príplatok.
0909 172 597 alebo 0909 216 888

Objednajte už aj na
www.drevotvrdozin.sk

Oranet

Televízia s archívom

od **4,99€**

7-dňový televízny archív, pretáčanie zdĺhavých reklám,
sledovanie televízie kedykoľvek a kdekoľvek aj v EÚ.
Základný program: viac než 95 televíznych programov!

Vysokorýchlostný internet

od **6,99€**

Uvedené ceny
sú s DPH

www.oranet.sk

tel. 0907 822 870

Jarná akcia

TV AKCIA

3 mesiace TV Zadarmo

Wifi router za 1,- EUR

Optické rýchlosti do 1000 Mbit

BRIKETY

BUKOVÉ

Dovezieme.
Vyložíme s hydraulikou.

info: **0908 241 937**



NÁTERY STRIECH



0917 578 839
www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE KOMÍNOV A RÍŇ

PALIVOVÉ DREVO

čisté triedené, bez drobných triesok



BUK

75 € bez DPH
/1 prm sypaný

SMREK

65 € bez DPH
/1 prm sypaný

0902 115 577 **DOLNÝ KUBÍN**

SPOĽAHLIVO
A HLAVNE
KOREKTNE

PARTIA ŠIKOVNÝCH ORAVCOV

SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV
A PRERÁBKY BYTOVÝCH JADIER

☎ **0918 086 431**

**FOTOVOLTIKA
PRE FIRMY**
FOTOVOLTICKÉ SYSTÉMY NA KľÚČ

od 0,79€
za 1 Wp

**FOTOVOLTIKA
RODINNÉ DOMY**
3.22kWp za 2 699€

NAJSOLAR
+421 950 754 159
www.najsolar.sk
INFO@NAJSOLAR.SK

ZATEPĽOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

STRECHY Andrzej Kasperek
POKRÝVAČSKÉ SLUŽBY
 • strešná krytina
 • montáž odkvapov
 • panel so stojacou drážkou
 • manuálna a strojná
 tel.: +48 889-388-484

STAVEBNÉ PRÁCE 0911 810 113
 OBKLADY • DLAŽBY • PRERÁBKY KÚPEĽNÍ

**SLNEČNÉ KOLEKTORY
 TEPELNÉ ČERPADLÁ
 REKUPERÁCIE
 KÚRENIE
 VODA**

od návrhu až po realizáciu

0903 100 206 info@najvodakureniesk
 www.najvodakureniesk

JAGA stavby Bernolákova ulica 104, Trstená (Fortuna)
 Marek Jankola 0905 266 954 • Rastislav Gaššay 0917 926 070

AKCIA

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

**NOVOOTVORENÁ PREDAJŇA
 VELIČNÁ** oproti urbárskemu domu
 0910 193 190

PREDAJ A MONTÁŽ PLECHOV

- ŠKRIDLOPLECHY
- TRAPÉZOVÉ PLECHY
- STREŠNÉ FÓLIE
- SENDVIČOVÉ PANELE
- ODKVAPY
- OHÝBANIE PLECHOV NA MIERU
- STREŠNÉ OKNÁ
- ALTÁNKY
- PRÍSTREŠKY NA AUTÁ

**MERANIE
 STRECHY
 GRÁTIS**

OBCHODNÍ PARTNERI
 FAKRO VELUX BALLEX METAL

DACH ORAVA PREDAJŇA NIŽNÁ 0910 191 191
 Družstevná 511

STAVEBNÉ PRÁCE
 KÚPEĽNE, OBKLADY, DLAŽBY

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

FÚKANÉ IZOLÁCIE
 STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY

Tel: 0951 387 690

VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV

15-bodové bezpečnostné zamykanie
 zvukovotesniaca a tepelná izolácia
 oceľová zosilnená konštrukcia

cena od **409 €** + montáž

záručný a pozáručný servis

DOPRAVA ZDARMA

0917 678 746
 www.vchodove-dvere.sk

**FRÉZOVANIE
 A VLOŽKOVANIE
 KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvové komíny
 Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál 30%

Obhliadka zdarma

Montáž v celej SR

tel: 0907 265 361

*Premalujte si
 nábytok
 aj interiérov*

**Urob si z bydliska
 originálny
 a jedinečný domov**

**ÚCHYTKY
 NOHY, NOŽIČKY
 FARBY**

**KRIDOVÉ FARBY
 SATÉNOVÉ FARBY
 FARBY NA STENU**

nechcemické, nepáchnúce,
 umývateľné farby

**VOSKY
 ŠTETCE**

CORVICI s.r.o. Verchiel kreativ | Na Sihoti 1168, 026 01 Dolný Kubín
 Telefón: +421 950 212 660, E-mail: petronela.dendisova@gmail.com

www.verchielkreativ.sk

KAMENE, SVIETNIKY, LAMPY a mnoho iného

www.kamene-svietniky-lampy.sk

Pozor na kliešťovú encefalitídu

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) upozorňuje na svojej webovej stránke, že kliešťovou encefalitídou sa možno nakaziť aj z nepasterizovaného mlieka či tepelne neupravených mliečnych výrobkov, teda napríklad aj pitím čerstvého, tepelne neopracovaného ovčieho či kozieho mlieka alebo zjednotením mliečnych výrobkov z takéhoto mlieka. Nákazy z mliečnych výrobkov evidujú aj tento rok.

V roku 2023 bolo k 7.6.2023, hlásených 32 prípadov kliešťovej encefalitídy po konzumácii tepelne nespracovaných výrobkov z infikovaného mlieka. Najviac prípadov bolo priebežne hlásených z Banskobystrického a Trenčianskeho kraja. „Vlani sme zaznamenali najvyšší výskyt prípadov kliešťovej encefalitídy na Slovensku za posledných 60 rokov. Počet prípadov presiahol číslo 200, ktoré bolo naposledy prekročené v roku 1960. Aj počas leta sme evidovali viaceré epidémie, pri ktorých boli za pravdepodobný prameň nákazy KE považované výrobky z nepasterizovaného (ovčieho) mlieka,“ popisujú odborníci.

Mlieko treba prevariť

„Osobám, ktoré nie sú očkované proti kliešťovej encefalitíde, odporúčame v prípade nepasterizovaných mliečnych výrobkov, najmä ovčieho a kozieho pôvodu, prevariť surové mlieko pred kon-

zumáciou. Syr vyrobený zo surového mlieka je zas potrebné opieť z oboch strán,“ radia odborníci a dodávajú, že vírus kliešťovej encefalitídy sa ničí pri teplote 70 °C.

Preveniou je očkovanie proti ochoreniu

Očkovať proti kliešťovej encefalitíde sa možno celoročne. Podľa odborníkov je ideálne začať očkovanie štandardnou schémou už v zimných mesiacoch, kedy kliešte nie sú aktívne. „V súčasnosti, za účelom rýchleho dosiahnutia ochrany (tá nastáva približne 14 dní po aplikácii druhej dávky vakcíny) je možné použiť zrýchlenú očkovaciu schému,“ odporúčajú. Následné preočkovanie je o tri roky po ukončení základnej schémy. Interval ďalších preočkovaní sú tri, respektíve päť rokov v závislosti od zdravotného stavu a veku očkovanej osoby. „Očkovanie proti kliešťovej encefalitíde odporúčame ľuďom, ktorí v rámci výkonu svojej práce môžu prísť do kontaktu s kliešťovou encefalitídou, ako sú napríklad zamestnanci v lesnom hospodárstve, zememerači, značkári turistických chodníkov, zamestnanci horských chát a lanoviek a podobne. Samozrejme, toto očkovanie sa odporúča aj ľuďom, ktorí trávia svoj voľný čas v prírode – psičkarom, hubárom, turistom a podobne,“ uzatvárajú odborníci.

» ren



OPRAVA KLIMATIZÁCIÍ

AUTOBUSY, NÁKLADNÉ AUTÁ, POĽNOSTROJE

- **SERVISUJEME AJ NAJNOVŠIE KLÍMY MONTOVANÉ DO ÁUT PO ROKU 2013 R 1234 YF**
- **OPRAVY A VÝMENA OLEJA AUTOMATICKÝCH PREVODOVIEK**

Autoservis ŠÁLKA s.r.o.
TVRDOŠÍN | **0904 252 197**
oproti žel. stanici | **0903 395 114**

Máme u nás voľné pracovné miesto. Zavolaj.





DACH PRO STRECHY

+421 903 511 778
kelusiak.d@gmail.com
DACH PRO - Strechy

- NATIERANIE STRIECH
- KLAMPIARSKÉ PRÁCE
- POKRÝVAČSKÉ PRÁCE
- MONTÁŽ ODKVAPOVÝCH SYSTÉMOV
- MONTÁŽ STREŠNÝCH DOPLNKOV

Cenovo výhodný internet a televízia



Pripojenie od 1€

Info@oravanet.sk
0915 707 870

OravaNet
www.oravanet.sk

UHOĽNÉ SKLADY

Hnedý ekohrášok
Hnedé uhlie Bilina
Čierne uhlie Ekoret
Brikety uhoľné

SKLADOM IHNEĎ K ODBERU ALEBO DOVOZU



KOTLY LOKCA, s.r.o., Urbárska 509, 029 51 Lokca
kotlylokca@kotlylokca.sk • www.kotlylokca.sk
0915 823 741 • 043/559 11 74

ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL
0908 337 893

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV

ZDARMA

ZĽAVA na materiál 35%

0948 012 507 • www.profikominy.sk



kamstav

kompletné kamenárske služby
www.kamenarstvo-kamstav.sk

DOLNÝ KUBÍN,
Bysterecká 1263/55 (pri čerpacej stanici BENZINOL) **0908 917 634, 0907 840 778**

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989
Spisujeme objednávky bez finančnej zálohy.

-50% od 9.1.2023 na všetky pomníky

SPISOVANIE OBJEDNÁVOK NA ROK 2023 ZA MINULOROČNÉ CENY

**UYKUPUJEM
SMREKOVÉ KONÁRE
OČISTENÉ OD ČEČINY**
v rôznych dĺžkach

Cena: 0,15 €/ 1 m dĺžky

Kontakt: 0905 190 514

**NAJLACNEJŠIA
LIKVIDÁCIA**



**NEBEZPEČNÉHO ODPADU A
ETERNITOVÝCH STRIECH**

**0910 336 600 • 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com**

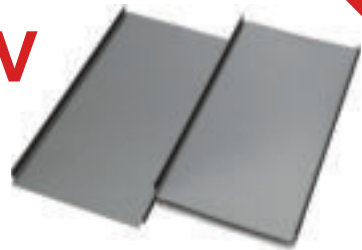
KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

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

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

PREDAJ A DELENIE ZVITKOV pre falcované krytiny

■ pozinkované a hliníkové plechy ■ PREFA hliník



NAJLEPŠIA CENA!



STREŠNÉ CENTRUM
www.vsetkoprestrechu.sk

Tel.: 0948 522 141,
info@roofing.sk

Aleja slobody 2248,
Dolný Kubín 026 01

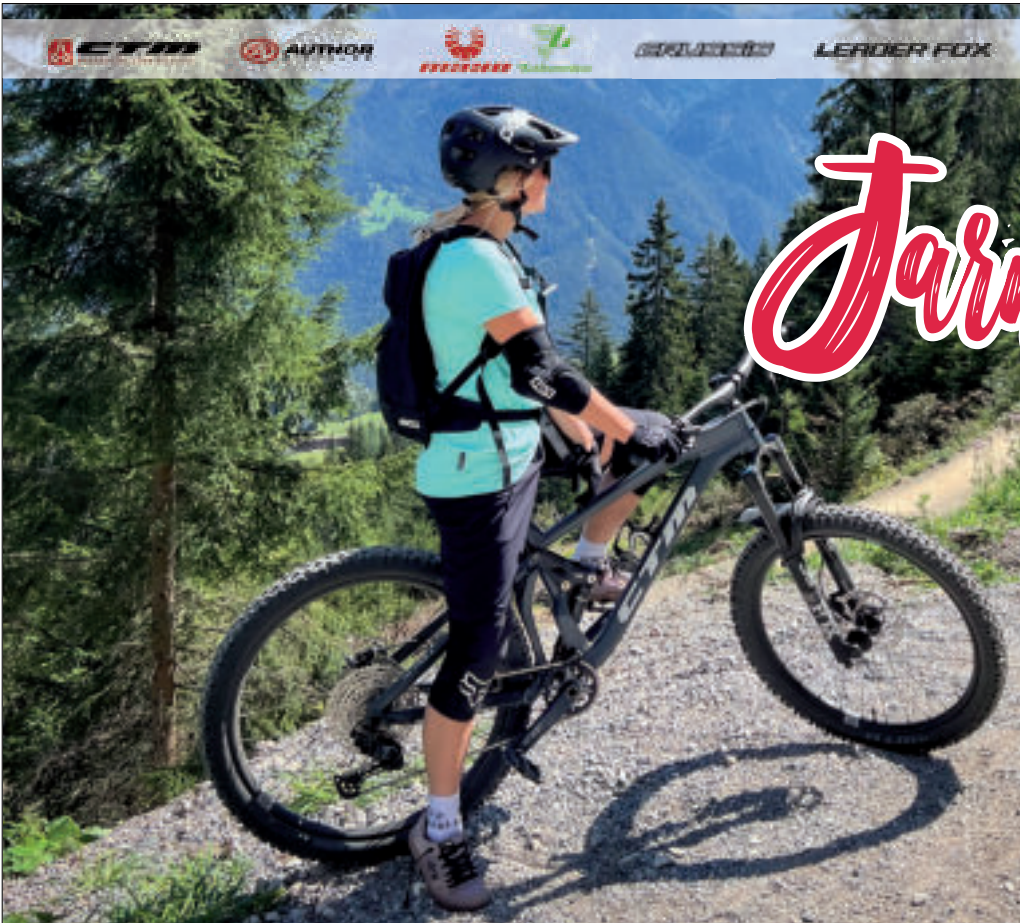
CTM

AUTHOR

PRESTAVBA

REKONŠTRUKCIA

LEADER FOX



Jarná akcia

zľava na
vybrané modely
elektrobicyklov
až do výšky

-25%

Platí do 30.6.2023

Po - Pia 8:30 - 16:30
So 9:00 - 12:00

Ulica Bernoláková 104, Trstená

Tel.: 0908 906 696

KAMKO STAV
KAMENÁRSKE SLUŽBY S TRADÍCIOU

NÁMESTOVO • TVRDOŠÍN • DOLNÝ KUBÍN

www.kamkostav.sk

DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI SÚ ZÁRUKOU KVALITY A VAŠEJ SPOKOJNOSTI

**TERAZ LACNEJŠIE
AKO V POĽSKU**

**DOPRAVA
A ZAMERANIE
ZDARMA**

**5 ROKOV
ZÁRUKA**



Výroba aj A-TYPOV, podľa vašich predstáv

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

e-mail: kamenarstvakamkostav@gmail.com



AKCIA

Zavolaj a dohodni DOVOZ ZDARMA

**Ekohrášok
PREMIUM**

A1 pelety platinum
dostupné sklado (Svetlé)



www.hydroinstalorawa.pl

Najlepšia kvalita v najlepšej cene

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



PODLAHY



**VINYLOVÉ
LAMINÁTOVÉ
KOMPOZITNÉ
KOBERCY
PVC
GUMA**

INTERIÉROVÉ DVERE



**INTERIÉROVÉ
DVERE
+
ZÁRUBŇA
+
KĽUČKA**

**komplet
so zárubňou od 199€**

PLASTOVÉ A ALU OKNÁ



**Zľavy
do výšky 30%**

Rýchle dodanie, profesionálna montáž

GARÁŽOVÉ BRÁNY



NIŽNÁ – Družstevná 851

☎ 0911 844 141, 0911 844 142 ✉ predajna@jpkomplet.sk

VAVREČKA – 486, (pri hl. ceste - smer Námestovo)

☎ 0911 844 143 ✉ namestovo@jpkomplet.sk

COLOR TOP

FARBY-LAKY-OMIETKY



Klíňanská cesta 1225, Námestovo

0904 917 262

colortop.farby@gmail.com

OTVÁRACIE HODINY

Po-Pia 7.00-16.30

Sobota: 8.00 - 12.00

AKCIA

19.06.2023 - 21.07.2023

Lazúry na drevo vintage štýl

rôzne odtiene: šedá, antracit, ...

2,5 L

19,90 €

JC: 7,96 €/L

Riedidlo C6000



9L

24,00€

JC: 2,64 €/L

Drevochráň Profi

- účinná ochrana dreva proti hmyzu, plesni, hubám (1:9)
- bezfarebný, zelený hnedý

5 kg

43,00 €

JC: 8,60 €/kg



Xyladecor Protect 2v1

tenkovrstvá olejová lazúra
interiér / exteriér
10 odtieňov



2,5 L

25,00 €

JC: 10,00 €/L

SILIKÓNOVÁ FARBA

- farba na všetky typy fasádnych omietok
- na betónové plochy
- výborná paropriepustnosť
- farebné odtiene na počkanie



12 kg biela

45,00 €

JC: 3,75 €/kg

CHAMÄLEON SPREJ

na látky a koberce

konvertor hrdze

čierny



400 ml

6,50 €

JC: 16,25 €/L

400 ml

10,50 €

JC: 26,25 €/L



GRAFICKÉ OBRÁZKY A TLAC: VASO, M. L. L. - Námestovo, PUBLISHER: ORAVSKO, WWW.ORAVSKO.SK - AKCIA SA NEVYKŔMŔJE NA AKČNÝCH MIESTACH - AKCIA PLATÍ DO VYCHODENIA KŔMŔ - KONČIT SŔ KŔMŔMŔ

Útulňa Jozefa Maka je otvorená

Nalepením pamätných nálepiek do denníka, prostredníctvom ktorého sa môžu turisti podeliť s ostatnými o svoje dojmy z pobytu v Malých Karpatoch, bola v uplynulých dňoch slávnostne otvorená útulňa Jozefa Maka. Útočisko pre diaľkových turistov sprístupnili zástupcovia viacerých subjektov, ktoré sa podieľali na jeho výstavbe.

Útulňu Jozefa Maka nájdete len niekoľko desiatok metrov od smerovníka Mihalínová, neďaleko Cesty hrdinov SNP. Architekti Matthias Arnould, Robert Provazník a Michaela Vatraľová navrhli útulňu ako dvojpodlažnú stavbu, ktorej podkrovie slúži na prenocovanie štyroch až šiestich ľudí. V prípade potreby môže rovnaký počet turistov spať aj na spodnom podlaží. To je prioritne komunitným priestorom slúžiacim na socializáciu turistov, ktorí sa stretli pod jednou strechou. „Každý, kto absolvoval diaľkovú trasu naprieč Slovenskom, pozná dôležitosť turistických útulní. V uplynulých rokoch vznikli z našej iniciatívy dve moderné útulne - vo Volovských vrchoch a na Muránskej planine. Tretou je práve útulňa Jozefa Maka v Malých Karpatoch. Vyrástla v lokalite, kde doteraz podobná turistická infraštruktúra veľmi chýbala,“ uviedol Patrik Pajta z turistického klubu Hikemates. „Ešte pred otvorením útulne sme v spolupráci s

Klubom slovenských turistov doplnili značenie, aby ju diaľkoví turisti ľahko našli. Stojí na mieste, ktoré je výsledkom dohody všetkých partnerov,“ povedala Agáta Mikulová, riaditeľka KOČR Trnavský kraj.

Spolupráca viacerých subjektov

Projekt je ukázkou spolupráce verejného a občianskeho sektora. Architektonický návrh vznikol vďaka crowdfundingovej kampani, ktorú spustilo občianske združenie Hikemates. Finančné prostriedky na realizáciu poskytol Trnavský samosprávny kraj a zastrešovala ju Krajská organizácia cestovného ruchu (KOČR) Trnavský kraj. Táto moderná útulňa vznikla aj vďaka súčinnosti Lesov Slovenskej republiky, Klubu slovenských turistov a Štátnej ochrany prírody Slovenskej republiky – Správa CHKO Malé Karpaty.



» ren

zdroj foto KOČR Trnavský kraj

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 30% na materiál
- obhliadka zdarma, dohoda istá

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

frézovanie
od 15€/mFRÉZUJEME
PO CELÝ
ROK

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOV

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

KAMENÁRSTVO

TVRDOŠÍN

Vojtaššáková 635

pri hlavnej ceste, vedľa pošty 3

NÁMESTOVO, DOLNÝ KUBÍN

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE

žulové hroby • pomníky • hrobky
urny • renovácie starých hrobovPREDSEZÓNNE
ZĽAVY -30%
NA POMNÍKY

0905 259 926 • www.dobrekamenarstvo.sk

Realizujeme
**STROJOVÉ
omietky**
tel. 0904 194 814
strojoveomietky@gmail.com

INZERCIA

oravsko@regionpress.sk



Píla Vasil'ov s.r.o.

Pelety A1
certifikovanéVŠETKO
SKLADOM

PELETY BRIKETY

ROZVOZ

- PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV
- AJ V SOBOTUwww.pilavasilov.sk
Kontakt 0907 105 008

PREDÁM PALIVOVÉ DREVO

BUK • HRAB

kálané 150 € / paleta

nekálané 140 € / paleta

1,8 prm/sypané

0949 146 534

KAMENÁRSTVO

IVAN ŠNAUKO LIKAVKA 73

PONÚKAME

VÝROBA, MONTÁŽ POMNÍKOV

ŠIROKÝ VÝBER POMNÍKOV A TVAROV
Z PRÍRODNÉHO KAMEŇA

VÝHODNÉ CENY

AK NEMÔŽETE PRÍŠŤ RADI VÁS NAVŠTÍVIME

www.kamenarstvo-snauko.sk 0902 264 540



www.stavebniny-stamar.sk

Žľaby KJG
skladom
antracit,
hnedá, pozink

zľava -15%

Komíny
Schiedel
za polovicuZľava
na vybrané
druhy
komínov

až 50%

STAMAR
STAVEBNINY / ŽELEZNARSTVOLán 647/49, Hruštín, MOB.: 0948 228 428
E-MAIL: ponuka@stavebniny-stamar.sk

ČISTENIE HROBOV DOSEKÁVANIE PÍSMÁ

Čistenie: Jednohrob 100€ 65€ Dvojhrob 150€ 95€
 Impregnácia hrobu **ZDARMA**, Doprava **ZDARMA**
 Obnova písma: (zlatá, strieborná, čierna, biela) 2€ 1,5€/znak.
 Dosekávanie písma priamo na cintoríne:
 Do 5 znakov 80€, 6-11 znakov 120€, 12-30 zn. 12€/znak
 31 a viac 11€/znak **AKCIA!!**
 Vkládanie urien 80€ Pri objednaní do 30.6.
 Ing. Miroslav Greisiger
 0940 653 651, 0919 205 521 TABULKY S MENAMI
 www.greisiger.sk VÁZY A SVIETNIKY,
 S Vami už od roku 2014 NÁHROBNÉ FOTO

OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

BITUFLEX s.r.o.

- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design

ZĽAVA pre seniorov

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

Oprava komínu **GRÁTIS**

0950 266 604

hadice flex s.r.o.

Československej armády 3, MARTIN

- HYDRAULICKÉ HADICE + LISOVANIE
- PRIEMYSELNÉ HADICE
- SPONY
- SPOJKY
- TESNIACE GUMY

0951 350 388
0905 419 123 www.hadiceflex.sk

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
VÝROBA
KONTROLA
REVÍZIA
KONZULTÁCIA
MERANIE SPALÍN
STAVBA A MONTÁŽ

www.kominykabac.sk

KOMÍNY KABÁČ

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

MUROVANÉ KOMÍNY S NEREZOVOU VLOŽKOU

- Trojstranný nerezový komínový systém na obvod spalín zo spotrebičov na tuhé, plyné a kvapalné palivo
- Dobré tepelnoizolačné vlastnosti
- Jednoduchá montáž
- Vysoká požiarna bezpečnosť

Výročia a udalosti

24. júna 1942
 vyhladenie obce Ležáky nacistami

25. júna 1947
 prvé vydanie denníka **Anny Frankovej**

 tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

čujte.sk

Kvitne voňavá baza

www.cujte.sk

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
 ⇒ cenová kalkulácia **ZDARMA!!!**

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

slovenská firma
ZÁRUKA 25 ROKOV

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0907 727 203

čujte.sk

Pozor na kliešťovú encefalitídu

www.cujte.sk

STAŇTE SA MAJSTRAMI SVETA V ŠETRENÍ NÁKLADOV

TEPELNÉ ČERPADLO S KLIMATIZÁCIOU SAMSUNG ZADARMO JE VÝHRA!

UŠETRÍTE VIAC AKO 750 €!

NAVŠTÍVTE NAŠU POBOČKU
 KLIMADODOMU V OC KOČKA
 - M.R.ŠTEFÁNKA 27, MARTIN

KLIMA DODOMU SK
 Kvalitné prenatradie po celom svete



KVALITNÉ POTRAVINY za DISKONTNÉ CENY

od pondelka
19. júna



2 l
-47%
~~1.89**~~
0.99
• (1 l = 0,50)

Coca-Cola/
Coca-Cola Zero/
Sprite/Fanta
• + záloh za obal 0,15 €



1,5 l
-20%
~~0.49~~
0.39
• (1 l = 0,26)

Lubovnianka
• rôzne druhy
• + záloh za obal 0,15 €



500 g
-28%
~~4.99~~
3.59
• (1 kg = 7,18)

Lovecká saláma



Slivkový perník



Supercena
0,55 l
0.49
• (1 l = 0,89)

Staropramen
Smíchov
• + záloh za obal 0,15 €



145 g
-35%
~~0.57~~
0.37
• (100 g = 0,26)

Smotanový jogurt
• rôzne druhy



Zmrzlina
s polevou
• rôzne druhy
8 x 120 ml
960 ml
3.99
• (1 l = 4,16)



Gouda
• bloček
250 g
-23%
~~2.59~~
1.99
• (1 kg = 7,96)

**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 6. 6. 2023.

Ponuka tovaru platí od 19. 6. do 25. 6. 2023 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk





**RENOVA
INSTALL**

**SKÚSENÍ
INŠTALATÉRI**
PRIDAJTE SA K NÁM!

Požiadavky

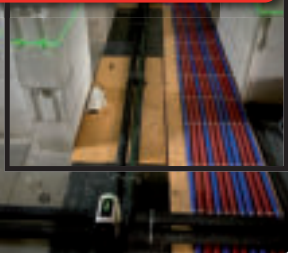
- stabilná práca prevažne na strednom slovensku

Mzda

- mzda **2 500 €** + (čím viac skúseností tým väčšia odmena)

Nástup možný ihneď!
Všetky otázky zodpovieme osobne alebo po telefóne

0950 760 481 • montaze@renovainstall.sk





Čujte.sk

Pátraj a vyhraj

www.cujte.sk





EDM, s.r.o., Nižná

Spoločnosť EDM, s.r.o. pôsobiaca v strojárskom priemysle prijme pracovníkov na pozíciu

CNC frézar, horizontkár

Náplň práce:

- obsluha CNC frézy
- výroba dielov podľa výkresovej dokumentácie

Požiadavky:

- SŠ vzdelanie strojárské
- prax v strojárskej výrobe min. 2 roky
- zoraďovanie a programovanie v systéme Fanuc alebo Heidenhain

**mzda 7,80 € /hod. + odmena 0,50 € /hod.
miesto výkonu práce: Nižná**

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.



Potrebuje pomôcť?

Hasičská a záchranná služba, polícia: **112**

Hasičská služba: **150, 112**

Záchranná služba: **155, 112**

Polícia: **158, 112**

Mestská polícia: **159**

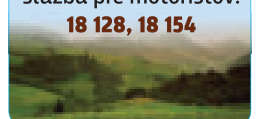
Havarijná služba: **0123**

Letecká záchranná služba: **18 155**

Horská záchranná služba: **18 300**

Odstraňovanie následkov dopravných nehôd: **154**

Havarijná a núdzová služba pre motoristov: **18 128, 18 154**



20. júna 1976

vo finále futbalových **Majstrovstiev Európy v Belehrade zvíťazilo mužstvo Česko-Slovenska nad Nemeckom** na pokutové kopy

Výročia a udalosti

23. júna 1955

v Prahe sa na Strahove začala 1. celoštátna spartakiáda

Výročia a udalosti

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedince rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
31,12
38,90-EUR

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
DOPLNOK VÝŽIVY

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
41,30
45,90-EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
DOPLNOK VÝŽIVY



užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

**MEDIKA
EXPERT**

**JARNÁ
AKCIA
-25%**

na všetky
liposomálne vitamíny

2+1 kus ZADARMO

Môžete teraz objednať na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.: **0904 552 345**
(dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť aj v predajni:

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborňo 1, Nitra - OC Polygon



VOLNÉ PRACOVNÉ MIESTA:

Projektový manažér

Nástupný plat 1200-1600 €
v závislosti od skúseností
- flexibilný pracovný čas

Majster výroby

Priemerná mzda 1350 €
Práca na 12 hodinové zmeny
- veľa osobného voľna

Inšpektor kvality

Priemerná mzda 1000 €
Práca na 12 hodinové zmeny
- veľa osobného voľna

Operátor výroby

Priemerná mzda 950 €
Práca na 12hod zmeny
- veľa osobného voľna

Kontakt:

+421 905 529 661



HDF, s.r.o., prevádzka Nižná

Ďalšie podrobnosti ohľadom mzdy, odmien a ostatných
benefitov budú upresnené na osobnom pohovore.

e-mail: m.franeikova@hdf-sk.sk, www.hdf.sk

ORAGRO spol. s r.o.

029 51 Ťapešovo 168

Prijmeme mechanikov, strojníkov, traktoristov

na najmodernejšiu techniku – rezačky, traktory, kombajny

- 1/ práca zabezpečená na 12 mesiacov v roku
- 2/ nadštandardné odmeňovanie,
- 3/ ubytovanie, cestovné, stravné a kúpeľnú liečbu
- 4/ pracovný pomer na dobu neurčitú, alebo na dobu určitú alebo na krátkodobý brigádnický pomer

bližšie telefonicky 0903 806 508 Ing. Zuščák, 0903 716 395 Ing. Zahrádník

po sezóne platí zamestnávateľ v plnej výške

pracovný pomer na dobu neurčitú, alebo na dobu určitú alebo na krátkodobý brigádnický pomer

ORIK, s.r.o. hľadá na posilnenie tímu

Výrobo-montážneho pracovníka

aj na živnosť

trade@orik.sk, dusan@orik.sk, 0948 502 028

NÁPLŇ PRÁCE:

- práca v jednozmennej prevádzke
- kompletovanie výrobkov
- ohýbanie, vákuovanie, tvarovanie plastov
- montáž výrobkov z DTD, MDF
- montáž výrobkov z alucobondy a hliníka

POŽIADAVKY:

- skúsenosti s podobnou prácou
- manuálna zručnosť
- ochota učiť sa, logické myslenie
- záujemcu zaškolíme

www.ori.skMzda:
od 5,50 €/hodK základnej zložke mzdy
pohyb. zložka od 10% do 20%

BENEFITY:

- príspevok na stravovanie
- a občerstvenie
- príjemný kolektív
- odmeny za výkonnosť

Prijmeme

VODIČA
kamiónovej dopravy

Ponúkame:

- stabilná práca po Slovensku

Požadujeme:

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

DANUP s.r.o., Dolný Kubín

martin@danup.sk

0903 532 747



Ponuka stabilnej práce v ČR.

OPERÁTOROV VÝROBY

na výrobu plastových výrobkov pre domácnosť.

MZDA 130-KČ/HOD.

MOŽNOSŤ NADČASOV.

Česká pracovná zmluva. Tel.: 0908 695 433

Brigáda pre študentov
stredných alebo vysokých škôl
4,70 EUR/hod. v čistom + odmeny, tringelty
ČAŠNÍK / ČAŠNÍČKA
pomocné práce

reštaurácia Koliba pod Roháčmi Zuberec
e-mail: koliba.pod.rohacmi@gmail.com

Hľadáme šikovného kolegu/kolegynku do tímu

OBCHODNÝ ZÁSTUPCA
printovej a online inzercie pre Oravsko

Životopis s krátkym motivačným listom, skúsenosťami, či inými dôvodmi,
prečo si máme vybrať Vás, prosím zašlite na mail: imrich@regionpress.sk



INZERCIA

0908 792 859



Spoločnosť Apiagra rozširuje svoj tím. Príležitosť
pre mladých, zručných spolupracovníkov, ktorým
je profesionálne odvedená práca samozrejmosťou.

Výberové konanie na pozíciu:

VZDUCHÁR / CHLADIAR



Miesto výkonu práce Slovensko / Zubrohlava
Druh pracovného pomeru plný úväzok
Termín nástupu ihneď

Mzdové podmienky: 1176€ - 2500€ vrátane variabilnej zložky. Prémie po zapracovaní. Mzda závisí aj od dohody s uchádzačom, jeho vedomostí a skúseností.

Montáž, demontáž a servis vzduchotechnických a chladiacich zariadení

Ponúkame vám

- Poskytujeme služobný byt v Námestove
- Zabezpečíme diéty, dopravu, ubytovanie, kompletný pracovný odev, ochranné pomôcky, náradie najvyššej kvality
- Pravidelný príjem
- Práca v stabilnej spoločnosti
- Možnosť pracovať na najväčších stavbách na Slovensku
- Zabezpečenie školení potrebných pre výkon prác
- Možnosť získania osvedčenia na obsluhu technických zariadení

Očakávame od vás

- Schopnosť pracovať v tíme
- Lojálnosť
- Zručnosť pri remeselných prácach a technický myslenie
- Zodpovednosť za vykonanú prácu
- Dodržiavanie stanovených pracovných postupov

Kontakt
socha@apiagra.sk

Alebo volajte
na tel.:
0915 947 971



SEZ DK a.s.
so sídlom v Dolnom Kubíne

prijme do pracovného pomeru
uchádzačov na pracovnú pozíciu:

OBSLUHA CNC SÚSTRUH

- mzda od 900 - 1200 € / mesiac (brutto)
- náplň práce:
 - obsluha CNC sústruhu,
 - znalosť systému Fanuc (zaučime),
 - nastavovanie a údržba stroja, obrobku a nástroja
 - znalosť čítania výkresovej dokumentácie,
 - užívateľská znalosť práce s PC - Windows,
 - práca so súbormi a pod.,
 - práca s technickou dokumentáciou,
- práca na 2 zmeny
- sociálne výhody nad rámec Zákonníka práce
- stabilná práca
- závodné stravovanie

Mzdové podmienky: mzda pozostáva zo základnej
a motivačnej zložky mzdy (mesačné odmeny, 13. a 14. plat)
a zákonných príplatkov.

Viac informácií vám ochotne poskytneme na
0907 889 007, kjanikova@sez.sk

CONNECTING ENERGY

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



areon

Vyberte si prácu
v Nemecku

- oľbez znalostí nemecký
- logistika, výroba, gastr.

www.pracuj-v-nemecku.sk

Bezplatná telefónka: +421 950 105 105

Oplatí sa!

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk



SLOVENSKÉ LIEČEBNÉ KÚPELE PIEŠŤANY, a.s.

ponúkajú možnosť práce
vo svojich hoteloch a balneoterapeutických zariadeniach
v pracovných pozíciách



ensana

Čašník

základná mesačná mzda od 850,-€ do 1059€ brutto
+ osobné ohodnotenie do 150€ brutto
+ príplatky podľa počtu odpracovaných sobôt, nedeľ, sviatkov
(priemerný zárobok od 850€ do 1180€ brutto)

Kuchár

základná mesačná mzda od 900€ do 1300€ brutto
+ osobné ohodnotenie do 300€ brutto
+ príplatky podľa počtu odpracovaných sobôt, nedeľ, sviatkov
(priemerný zárobok od 900€ do 1350€ brutto)

Chýžná / upratovačka

základná mesačná mzda od 710€
+ osobné ohodnotenie do 50€
+ príplatky podľa počtu odpracovaných sobôt, nedeľ, sviatkov
(priemerný zárobok od 710€ do 900€ brutto)

Masér

základná mesačná mzda od 1029,35€ brutto - v závislosti od praxe
+ príplatky podľa počtu odpracovaných sobôt, nedeľ, sviatkov
(priemerný zárobok 1160€ brutto)

Ponúkame aj

- prácu na dohodu počas letnej sezóny,
- hod. mzda od 4,30€ do 5,92€ brutto + príplatky v zmysle Zákonníka práce

Bližšie informácie:

PhDr. Andrea Gondeková, 033 / 775 2811
www.ensanahotels.com/sk/destinacie/slovensko/jobs---career
www.profesia.sk

Žiadosť a životopis môžete zasielať na nižšie uvedené kontaktné adresy :
e-mail : personal@ensanahotels.com
SLK PIEŠŤANY, a. s. Winterova 29, 921 29 Piešťany, divízia Ľudské zdroje

MT-SPORT LOKCA



BICYKLE & ELEKTROBICKLE

Akcia prebieha v kamennej predajni **MT sport Lokca**

so zľavami do

-25%

LOKCA 141/22, Hradská, pri hlavnej ceste | 0910 199 178 | mt.sport.turac@gmail.com | Po-Pia 8:00 - 11:30, 12:00 - 17:00 | So 8:00 - 17:00

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



S GARANCIOU



ZHUTŇOVANIE

ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM

Dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia



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

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada

www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.

VÝKUP MINCÍ
do roku 1945

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

Celá SR

tel. 0940 723 073
[trojeeeu@gmail.com](mailto:trojejeeu@gmail.com)

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

**NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ
NEPOŽADUJE DOPREDU ŽIADNU ZÁLOHU • MONTÁŽ DO 1 MESIACA***

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

www.envirotherm.sk
kontakt@envirotherm.sk

infolinka: 0800 909 909
0951 909 909



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky fond regionálneho rozvoja

Zelená domácnosť

Dotácie od EU
1 500 €

*Fotovoltaická elektrárňa 2300 Wp

- pozostáva z 5 panelov o výkone 455 Wp
- inštalovaný výkon 2300 Wp
- zariadenie na kľúč
- návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3000 kWh

už od
1 990 €

vrátane montáže

zvyšok životnosti elektrárne máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

Nemecké tepelné čerpadlo vzduch - voda

- vhodné pre rodinné domy od 70-500 m²
- pracuje aj pri teplote -25°C
- vo výkonoch 8 kW, 10 kW, 12 kW a 16 kW
- ekonomické a komfortné riešenie vhodné aj pre vykurovanie podlahovky a radiátorov
- mesačné náklady na vykurovanie a ohrev od 40 - 60 €

SERVIS
ZABEZPEČUJE
VÝROBCA

už od
4 990 €

vrátane montáže

Dotácie od EU
3 400 €