



ORAVSKO

DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 980 domácností

AKCIA LETO
od 5,19 €
s materiálom!

**STAVEBNÉ
IZOLÁCIE**
16 ROKOV
SKÚSENOSTÍ

Baumit
PARTNER FIRMY STAVPOČ
VÝBORNÁ KVALITA ZA NÍZKU CENU

0915 363 983

BETÓN
0918 411 178
PIESKY, ŠTRKY, MAKADAM
0944 084 434
MegaBet, s.r.o. Kvalitne a lacno - len u nás!

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

super
LIDL
ceny

Nájdete
vo vnútri

**CENA OD
4,80 €**

**NÁTER A ČISTENIE
STRIECH A FASÁD**
OPRAVA KOMÍNOV
**VÝMENA
DAŽDOVÝCH ŽLABOV**
UMÝVANIE OKIEN
0905 111 637 • www.axvertical.sk

SOŠ polytechnická, Jelšavská 404, 026 01 Dolný Kubín - Kňažia
(ďalej „vyhlasovateľ“) podľa § 9a ods. 9 zák. č. 446/2001 Z.z.
o majetku vyšších územných celkov v platnom znení

zverejňuje zámer priameho nájmu majetku:
• nebytový priestor o výmere 17 m², nachádzajúci sa na prízemí stavby so súpisným č. 404,
parc. KN-C č. 243/1, KÚ Kňažia, LV č. 3830. Účel nájmu: Bufet – predaj občerstvenia žiakom škôl.
Ďalšie podmienky pre uchádzačov sú uverejnené na **úradnej tabuli** v sídle vyhlasovateľa
a na **www.sospknazia**. Lehota na doručenie ponúk: **23.08.2023 do 10.00 hod.** na sekretariáte SOŠP.

INZERCIA
0907 727 203

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

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY
**ZATEPLOVANIE
RD FASÁD**
**MONTÁŽ
SADROKARTÓNU**
0904 845 444
Baumit

Klimatizácie
Tepelné čerpadlá
Chladiace zariadenia
Dodávka, montáž, servis
0950 485 461

**ZATEPLOVANIE
RODINNÝCH
DOMOV**
0948 197 068

NDF spol. s r.o.
Trenčianska Teplá
prijme väčší počet
VODIČOV na zvoz cukrovej repy
do cukrovaru v Trenčianskej Teplej
v období **september 2023 - január 2024**
s možnosťou nástupu ihneď a pokračovanie PP.
Mesačná mzda: **min. 1600 €**. Dochádzkový bonus
až do výšky **200 €**. Bezplatné ubytovanie.
Požiadavky: VP sk C+E, KKV, Tacho karta, Ilekárska
prehliadka vodiča, psych. vyšetrenie vodiča.
Prax s vyklápacím návesom alebo WF výhodou.

Kontakt:
tel.: **0902 924 400**, e-mail: **praca@ndf.sk**

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

VÝKUP KOVŮ
0949 444 151
ŽELEZNÝ ŠROT HRUBÝ - 180 €/t
PLECH - 140 €/t
doprava v rámci Oravy zdarma • ceny platné do 12.8.2023

- 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.

**ČAPOVANÉ
DOMÁCE
PIVO NA
OSLAVU**
0908 640 353

**VÝKUP
KOŽÍ**
a PREDAJ KRMÍV
**PREDAJ
MLÁDK
DOMINANT**
od 8.8. 2023
Viac info **str. 13**

ORAVSKO
DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍN

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, Chlební-
ce, Sedliacka Dubová, Homá Lehota,
Oravský Podzámk, Medzibrodie
nad Oravou, Bziny, Veličná, Revišné,
Oravská Poruba, Párnica, Istebné,
Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Ze-
mianska Dedina

+ v pamom týždni navyše:
Oravský Biely Potok, Habovka, Klin,
Bobrov, Zubrohla, Rabča, Rabčice,
Sihelné, Oravská Polhora, Pribiš, Leš-
tín, Osádka, Malatiná

+ v nepámom týždni navyše:
Oravská Jasenica, Oravské Veselé,
Mútne, Beňadovo, Breza, Krúšetnica,
Lomná, Zákamenné, Novot, Oravská
Lesná, Vitanová, Hladovka, Suchá
Hora, Žázrivá, Kralovany

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlaj ža-
kovú úpravu.

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	Galančok+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NK	35050	Novozámocko
PZ	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skalicko
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BEN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
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	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinsko+BY

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

Najväčšie zlyhanie slovenských politikov ?
Nemajú výsledky !

Ako manažera ma zaujíma jediné. Ako dosiahnuť výsledky. Nielen predstie-
rať činnosť a minúť veľa peňazí. Po-
čas predchádzajúceho pol roka štúdia
v Londýne som stretol množstvo za-
ujímavých ľudí, s ktorými ma tento
cieľ spájal. Viacerí z nich dosahovali
skvelé výsledky v zlých podmienkach,
v krajinách, ktoré sú na tom horšie ako
Slovensko.

Neschopnosť dosahovať výsledky je
chorobou slovenskej politiky. Politici
sa chvália tým, koľko zákonov pri-
jali a koľko štátnych peňazí rozdali.
O čom takmer vôbec nehovoria, je to, či
a komu tým vôbec pomohli. Politika je
plná veľkých rečí a veľkolepých plánov,
len tie výsledky chýbajú.

Málokde vidieť toto zlyhanie, ktoré sa
slovenskou politikou ťahá už tridsať ro-
kov, ako pri verejných investíciách. Žar-
ty o dokončení diaľnice do Košíc sa stali
smutným politickým vtípom, neschop-
nosť postaviť modernú nemocnicu zasa
pomníkom krízy zdravotníctva.

Najnovšou ukážkou zlyhania štátu je
Plán obnovy a odolnosti. Hegerova
vláda sa chválila, ako plán poslal do
Bruselu medzi prvými a ako je všetko
nachystané. Pravda je taká, že babrač-
tvo bývalej vlády môže Slovensko pri-
praviť o stovky miliónov eur, dokonca
možno o miliardy eur. Vláda ako-tak
dokázala plniť záväzky, keď išlo o pri-

jímanie zákonov. Samotné investície
a ich príprava však meškajú.

Škandál s nemocnicou Rázsochy je ve-
rejnosti dobre známy. Podobný problém
hrozí aj na železničniciach. Je načase, aby
sa úradnícka vláda nevenovala iba kon-
cepčným rečiam, ale prijala všetky ne-
vyhnutné opatrenia na záchranu peňa-
ží z plánu obnovy. A zverejňovala stav
všetkých investičných projektov. Ľudia
majú právo vedieť, aká je pravda.

Strana Hlas-SD garantuje, že v prípa-
de prevzatia zodpovednosti za vedenie
štátu, bude presadzovať silný fungujúci
štát.

Investičná mizéria sa musí po voľbách
skončiť. Je neprijateľné, aby sa úrady
motali v byrokracii, vyplňaní formulá-
rov a písaní zbytočných koncepcií, keď
sa po Slovensku rozpadajú mosty, cesty,
železnice aj nemocnice. Ľudia potre-
bujú výsledky, nie plány, ktoré končia
v koši.

» Tomáš Drucker



KOMPLEXNÁ TERAPIA
ÚPRAVA PSYCHICKÉHO,
FYZICKÉHO ZDRAVIA
A KONDÍCIE
syndróm vyhorenia stresy, depresie,
úzkosti, fobie, závislosti, rodinné
systémy, fyzické zdravie, partnerstvo...
0918 374 811, eb.komplexnaterapia@gmail.com
Krakovská 231, Trstená

OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKCH
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojrobu 100€
0944 229 001

PREDÁM PALIVOVÉ DREVO
BUK • HRAB
kálané 150 € / paleta
nekálané 140 € / paleta
1,8 prm/sypané
0949 146 534

Aluwing
PLASTOVÉ | HLINÍKOVÉ
okná a dvere, zimné záhrady
NÁMESTOVO | Ul. Miestneho priemyslu 571
+421 905 914 271 aluwing@aluwing.sk aluwing.sk

OPRAVA
V minulom vydaní sme omylom uverejnili pri inzeráte označenom číslom
33-14 ako zadávateľa politickú stranu Dobrá voľba. Správne označenie
zadávateľa malo byť HLAS - sociálna demokracia, Lazaretská 2400/15,
Bratislava, IČO: 532580870.
Za chybu sa ospravedľujeme. REGIONPRESS s.r.o.

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

OBLOŽÍM BETÓNOVÉ SCHODISKO,
laminátom, parketami, drevom
PRÍPADNE POLOŽÍM, VYBRÚSIM PARKETY
Cena 22€ za schod + materiál 0908 417 912

SPRACOVANIE ÚČTOVNÍCTVA
a DAŇOVÝCH PRIZNANÍ
NÁMESTOVO / 0904 504 921

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

DREVENÉ
SCHODY
NA MIERU
obhliadka
ZADARMO
0949 826 529
DLHOROČNÉ
SKÚSENOSTI

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

MAĽUJEME
strechy a brizolity
MONTUJEME
lapače snehu
a renovujeme rýny
PODĽA POTREBY POSKYTNEME PODKLADY PRE POISTOVNE
0904 112 402

www.krtkovanieorava.sk

NEODTEKÁ?

Toaleta, drez,
strešný zvod?

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

/ krtkovanie orava a lipťov
/ krtkovanie baník

MONITORING

0905 219 486

LAMAS
Trenisova Technika

VÝROBA • PREDAJ • MONTÁŽ

NAJLACNEJŠIE
na trhu

**INTERIÉROVÉ AKUSTICKÉ
STENOVÉ PANELE
NA PLSTI**

42cm x 260cm

65 €

**INTERIÉROVÉ STENOVÉ
LAMELY**

2,5cm x 3 cm x 260cm

6,90 €

2,7cm x 1,2 cm x 260cm

4,90 €

info@lamas.sk
0904 570 471
www.lamas.sk

uvedené ceny sú za 1 ks s DPH

Zuzana Šebová | Anikó Vargová | P.Polníšová /alt. Evelyn | Darina Abrahámová | Viktor Horjan

William Klimáček
**NÍZKO
TUČNÝ
ŽIVOT**

NEJEM
NEŽIJEM
NEMILUJEM

Vstupné 19,- €

26. 9. 2023 o 19:00 hod. / Dom kultúry v Trstenej

PREDPREDAJ: kancelária Domu kultúry, Mestská knižnica v Trstenej
a Turisticko-informačné centrum v Trstenej a na: www.kultura.trstena.sk

AQUA
RELAX
DOLNÝ KUBÍN

Po predložení tohto kupónu
platí 20% zľava na 3 hod.
vstup PB+VS alebo
10 = zľava na RODINNÝ BALÍK.
Kupón platí do konca septembra 2023

KUPÓN

otváracie hodiny
JÚL - AUGUST
10:00 - 20:00 hod.

- letná Aqua
- plavecký bazén
- saunový svet
- vodný svet

Dolný Kubín - Športovcov 1182/5
043/23 88 374
info@aquakubin.eu
www.aquakubin.eu

**SÚKROMNÁ
MATERSKÁ ŠKOLA**

MONTES SORI DK
Lucenkova 1209/18, Dokný kubín

Tešíme sa na nových kamarátov

**Prijímame detičky
od 2 rokov**

0917 598 281
www.montessoridk.sk

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

»Kúpim byt v hotovosti na pockanie, ponuknite T.C 0951676236

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel.0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Kúpim KRÁLIČIE KOŽE 0905 350 531

11 HOBBY A ŠPORT

»Predam nocné videnie HENBAKER CY789, nové, tel. 0907 241 961

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

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. **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.

Podniknime výlety za poznaním

Počas leta si mnohí z nás častejšie ako inokedy obúvajú turistické topánky a vydávajú sa objavovať krásy našej vlasti. Skvelou voľbou môžu byť v tomto prípade náučné chodníky, teda turistické trasy, vďaka ktorým sa naše vychádzky do prírody môžu zmeniť na zaujímavé výlety za poznaním. Nájdeme ich roztrúsené po celom Slovensku. Niektoré nám umožňujú dozvedieť sa viac o našej faune a flóre, iné spoznávať rozličné kultúrne pamiatky a nájsu sa aj také, ktoré nás prenesú do ďalekej histórie.

V Národnom parku Nízke Tatry v Ľupčianskej doline, isto stojí za preskúmanie Magurský zlatý chodník. Tvorí ho jedenásť tabúl umiestnených na viac ako osem kilometrov dlhom okruhu. Počas vychádzky sa dozvieme množstvo informácií o baníctve, ťažbe zlata, spracovaní antimónu a hornín, ako aj o divokej prírode.

Prijemná prechádzka, úžasné výhľady, historická zvonica i pútnické miesto. To všetko a ešte oveľa viac ponúka Náučný chodník Zvonica, na ktorého trase dokonca nájdete aj Záhradný les. Cesta sa začína v Novej Bani a na rovnakom mieste je aj cieľ.

Obec Smolenice ležiaca na úpätí Malých Karpát je výborným východiskom viacerých turistických trás. Môžete tam dokonca navštíviť miesto, ktoré

patrí k najvzácnejším a najvýznamnejším pamiatkam našej dávnej minulosti - hradisko Molpír. Bolo vybudované na kopci s rovnakým názvom a je príjemnou a nenáročnou prechádzkou, ktorú zvládnu bez ťažkostí aj rodiny s deťmi. Uvidíte tam pozostatky pevnostného opevnenia, obydlí, tavných pecí, veží, opevnených brán, obetísk alebo vodných nádrží vytesaných do skaly. Všetko dôležité o jednotlivých objektoch či osídlení tohto územia si môžete prečítať cestou na tabuliach tvoriacich súčasť náučného chodníka.

No a ak sa počas leta zatúlate do národného parku Slovenský raj, tak sa zastavte aj pri Ekocentre Dedinky, kde nájdete pôsobivý náučný areál. Jeho dominantou je ohrada, v ktorej sa pasú ovce a súčasťou areálu je aj sedem zastávk s drevenými interaktívnymi tabuľami. Vďaka nim budete mať príležitosť spoznávať ohrozené, ale aj liečivé rastliny lúk či pestrý svet hmyzu. Dozvieme sa aj to, ako sa správne o lúky starať. Zaujímavou atrakciou je motýlia záhrada či možnosť oddychnúť si cestou na drevených ovečkách, či na lavičke v tvare motýľa.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



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

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 SIEŤKY
PLÁVAJÚCA PODLAHA, INTERIÉROVÉ DVERE

Krátke správy z regiónu



/Mútne/ - Počas letných prázdnin v Mútnom 36 ľudí darovalo krv. Odber zorganizovali Miestna organizácia Slovenského Červeného kríža spolu s Oravskou kvapkou krvi a Národnou transfúznou stanicou z Martina. Ďalší plánujú v októbri. Na ich akcie sa radi chodia pozrieť, prípadne aj pomôcť, žiaci zo zdravotníckeho krúžku.

/ww ocu, or/

/Orava – Žilinský kraj/ - Na odhalenie protiprávneho dovozu odpadov na územie Slovenskej republiky sa zamerali kontroly žilinských enviro-policaťov, slovenskej inšpekcie životného prostredia a inšpektorátu práce. Na hraniciach s Poľskom a Českom zastavili 69 nákladných vozidiel a zistili tri priestupky v preprave iných odpadov ako boli uvedené v dokladoch. Polícia upozorňuje občanov aj podnikateľov, že nakladanie s odpadmi je prísne regulované a podľa rozsahu zisteného protiprávneho konania môže ísť aj o trestný čin s trestnou sadzbou až do ôsmich rokov.

/im, ww, or/

/Oravský Podzámok/ - Mladý ekoaktivista Andrej Zjavka z Oravského Podzámku už niekoľko rokov z vlastnej iniciatívy zbiera odpad v okolí sedla Príslop. Vybíral tam 432 vriec odpadu, odstraňuje čierne skládky, čistí odpadčivadlo pri frekventovanej ceste a aj neďaleký les. V lokalite našiel štyri miesta s čiernymi skládkami. Andrej je študentom Spojenej školy internátnej v Námestove a myslí si, že o kvalite a čistote životného prostredia často len hovoríme, ale je potrebné meniť myslenie a reálne robiť. Už motivoval aj spolužiakov a pomáha mu obec Oravský Podzámok tým, že zabezpečuje pravidelný odvoz vriec, ktoré vyzbiera.

/im, ww op, nr, or/

/Orava – Liptov/ - Dvanásť ročník horského triatlonu Oravaman sa konal v regiónoch Oravy a Liptov za výborného počasia. Prvýkrát mal v ná-zve aj medzinárodnú značku XTRI Solo Point five a zúčastnilo sa ho 143 pretekárov z 15 krajín. Po 2 km plávaní v Liptovskej Mare pretekári absolvovali 26 km na bicykli s prevýšením 500 metrov na Oravu a polmaratón 21 km beh smerom na Brestovú. V cieľi ich bolo klasifikovaných 121.

/ww, or/

/Oravský Podzámok/ - Návštevníci letného Oravského hradu už obdivujú aj obnovenú fasádu a zreštaurovanú maľbu Archívnej veže a majú prístup aj na veľkú terasu hradu. Veža v minulosti slúžila ako obranný systém hradu a bola už v havarijnom stave. Dochádzalo k olupovaniu a padaniu omietok, čo predstavovalo nebezpečenstvo pre návštevníkov i pracovníkov múzea. Opravy za 280 tisíc eur Oravské múzeum financovalo z vlastných zdrojov.

/im, ww om, nr, or/

/Dolný Kubín/ - V meste robia celoplošnú opravu poškodennej cesty na Ulici MDD za vyše 200 tisíc eur. Vlni Oravská vodárenská spoločnosť robila kompletnú rekonštrukciu vodovodu pod cestou a mesto sa rozhodlo, že nenechá vodárov preasfaltovať len výkopovú ryhu, ale že spoja financie a zrealizujú komplexnú rekonštrukciu celej vozovky. V závislosti od počasia by mala byť cesta hotová do polovice septembra.

/im, ww dk mb, nr, or/

ZATEPLOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

NAJVÄČŠÍ VÝBER matracov v meste...
... a ihneď k odberu!

MATRACE • POSTELE • PAPLÓNY

matra Centrum
Materasso

ZĽAVA NA MATRACE 12 - 15 %
Z KOLEKcie WHITE A WHITE EXCLUSIVE
ZĽAVA NA OBLIEČKY
BAVLNENÝ SATÉN 12 %

OC Klinec Námestovo, 4. poschodie
po-pia: 8:00-17:00, so: 9:00-12:00
matracentrum.no@centrum.sk
0917 455 259, 0908 557 255

FOTOVOLTIKA PRE FIRMY
FOTOVOLTICKÉ SYSTÉMY NA KľÚČ

FOTOVOLTIKA RODINNÉ DOMY
3.22kWp za 2 699€

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

od 0,79€ za 1 Wp

ZÁMER a PODMIENKY priameho nájmu
majetku Žilinského samosprávneho kraja
č. 03/2023/SŠ v Nižnej

Spojená škola, Hattalova 471, 027 43 Nižná, v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja, Komenského 48, 011 09 Žilina, zverejňuje zámer prenajať nehnuteľný majetok formou priameho nájmu.

Predmetom priameho nájmu je:

- Nebytový priestor (miestnosť) o celkovej výmere 71,484 m², nachádzajúci sa na 1. poschodí budovy školského internátu - stavba so súpisným číslom 472, ktorá je postavená na pozemku parc. KN-C č.693/2, zapísaná na liste vlastníctva č. 982 pre katastrálne územie Nižná.

Viac informácií nájdete na
<https://ssnizna.sk/prenajom/>

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

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

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

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sieťkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

OBHLIADKA
KOMÍNOV
ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA 30% na materiál
0904 157 144, 0903 874 784

PRENÁJOM

• RÁMOVÉ LEŠENIE GRAF
• ŠALOVACIE STOJKY
• ŠALOVACIE SVORKY



PODBIEL 0948 345 111

STRECHY

Andrzej Kasperek

POKRÝVAČSKÉ SLUŽBY

- strešná krytina
- montáž odkvapov
- panel so stojacou drážkou
- manuálna a strojná

tel.: +48 889-388-484

OPTICKÝ INTERNET A TELEVÍZIA
OD GIGANETU UŽ AJ U VÁS!

Opti M
11€
/mesiac

dostupnosť a pokrytie nájdete na:

www.giganet.sk

0850 33 88 33

GIGAnet

Oranet

Televízia s archívom

od **4,99€**

7-dňový televízny archív, pretáčanie zdlhových 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

Letná akcia

TV AKCIA

3 mesiace
TV Zadarmo

Wifi router
za 1,- EUR

Optické rýchlosti
do 1000 Mbit

Zdravé stravovanie počas letných mesiacov

Počas horúcich letných dní by sme mali našu pozornosť zamerať nie len na dodržiavanie pitného režimu, ale aj na vhodný výber potravín.

Strava má byť podľa odborníkov v letných mesiacoch ľahšia, teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, pretože organizmus v lete nepotrebuje vytvárať teplo v takej miere ako v zimných mesiacoch. Súčasne však musí strava poskytovať dostatok výživných látok. Zložením má byť vyvážená a pestrá, čo predstavuje dostatok celozrnných výrobkov, nízkotučných mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín a samozrejme ovocia a zeleniny - najmä sezónnych, ktoré okrem tekutín obsahujú množstvo cenných výživových zložiek, ako sú vitamíny a minerály, enzýmy či vláknina. Konzumovať by sme mali menej jedál a potravín bohatých na tuky, najmä nasýtené a na jednoduché sacharidy.

Doplniť treba aj antioxidanty

V letných mesiacoch treba pamätať aj na to, že slnečné žiarenie spotrebúva najmä pri opaľovaní antioxidanty v organizme. Ide najmä o antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou a to: vitamíny A respektíve Betakarotén - provitamín A, a vitamíny C a E.

- Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkve, paradajkách, malinách, marhu-

liach, masle, rybách.

- Vitamín C nájdete v ovocí, akým sú napríklad čierne ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kivi, maliny, černice a nájdete ho aj v zelenine, akou je paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky, ale aj v zemiakoch.

- Vitamín E sa nachádza v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch.

- Veľmi účinným antioxidantom je však aj lykopén, ktorý obsahujú paradajky či červený melón.

Pozor na rizikové potraviny

Zvýšenú opatrnosť by sme mali venovať aj takzvaným epidemiologicky rizikovým potravinám, najmä pokiaľ nie je zaručená dostatočná hygiena pri ich výrobe, skladovaní a manipulácii s nimi. Patrí sem zmrzlina, lahôdky, cukrárske výrobky, pokrm pre dojčatá a deti. Výrobky z mäsa, vajec a mlieka konzumujte len dostatočne tepelne spracované.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR



» ren

zdroj foto silviarita pixabay

12. augusta 2009

Výročia a udalosti

slovenský štátny smútok, ktorý oficiálne začal o 8:00 h. a skončil o 20:00 h., kvôli výbuchu v Bani Handlová 10. augusta

PALIVOVÉ DREVO

SMREK 65€
55€
prms
sypané



BUK 95€
79€
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.drevotvrdosin.sk

HLINÍKOVÉ ploty

ZÁRUKA 10 ROKOV

www.kovane-ploty.sk
Tel: 0918 847 674, 0911 847 674

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

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÍMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

Cenovo výhodný internet a televízia

Pripojenie od 1€

info@oravanet.sk
0915 707 870

OravaNet
www.oravanet.sk

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

OPRAVA KLIMATIZÁCIÍ

AUTOBUSY, NÁKLADNÉ AUTÁ, POĽNOSTROJE

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

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

čistenie ozónom

Máme u nás voľné pracovné miesto. Zavolaj.

**FRÉZOVANIE
A VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvé komíny
Rekonštrukcie komínov



Zľava na
materiál
30%

Obhliadka
zdarma

Montáž
v celej SR

tel: 0907 265 361

27-0044

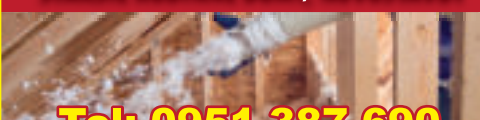
STAVEBNÉ PRÁCE

KÚPEĽNE, OBKLADY, DLAŽBY

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

FÚKANÉ IZOLÁCIE

STARŠIE RODINNÉ DOMY, NOVOSTAVBY



Tel: 0951 387 690

86-0012

UHOĽNÉ SKLADY

Hnedý ekohrášok
Hnedé uhlie Bilina
Čierne uhlie Ekoret
Brikety uhoľné

**SKLADOM
IHNEĎ
K ODBERU
ALEBO DOVOZU**

KOTLY Lokca
Výroba teplovodných kotlov

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

86-0125

HYDRO-INSTAL GROUP
Instalácia, údržba a opravovanie

AKCIA

Zavolaj a dohodni DOVOZ ZDARMA

**Ekohrášok
PREMIUM**

A1 pelety platinum
dostupné sklado (Svetlé)



25 kg

25 kg

**Kvalitný,
suchý
ekohrášok**

www.hydroinstalorawa.pl

Najlepšia kvalita v najlepšej cene

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



86-0036

**Fotovoltaický ohrev
úžitkovej vody**

WORKGROUPS COMPANY S.R.O.
ELEKTROINŠTALAČNÁ A STAVEBNÁ FIRMA

**Cena
2495€**
vrátane 20% DPH

Solárna sada na ohrev
TUV obsahuje:

- 1x Solárny menič 3kw
- 6x Solárny panel 450 Wp
- Konštrukcia na FV pre 6 panelov
- 1x Elektroinštalačný materiál
- Montáž





 **workgroups@workgroupscompany.sk**

workgroupscompany.sk

27-0120

Pripravte si netradičné domáce džemy

Kto by odolal vynikajúcemu ovocnému džemu. No a tie domáce sú isto najlepšie. Vieme čo do nich dávame a môžeme si ich dochutiť podľa vlastných predstáv. Prinášame tri skvelé recepty, na ktorých si isto pochutnáte.

Malinový džem s mäťou

Suroviny: 1kg malín, 500g cukru krupice, šťavu z dvoch citrónov, tri stonky mäty

Postup: Maliny umyte a nechajte odkvapkať na site. Potom vložte do misy, popuňte vidličkou a premiešajte s cukrom. Nechajte odležať do nasledujúceho dňa. Na ďalší deň vlejte zmes do hrnca a priveďte k varu. Vložte stonky mäty. Varte a priebežne miešajte až kým nezískate džem požadovanej konzistencie, môže to potrváť približne 20 minút. Pred koncom varenia vyberte z hrnca mäta a vmiešajte citrónovú šťavu. Džem vlejte do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzavorte viečkom a otočte hore dnom.

Černicovo – čučoriedkový džem s brandy

Suroviny: 800g černíc, 200g čučoriedok, 100ml vody, 600g cukru krupice, šťavu z polovice citróna, 60 až 80ml brandy

Postup: Ovocie umyte a nechajte každé v samostatnej miske na site odkvapkať. Černice vložte do širokého hrnca, podlejte vodou a priveďte k varu. Varte, kým zmäknú a následne rozmixujte. Potom pridajte cukor, citrónovú šťavu a varte za stáleho miešania

na miernom ohni. Keď začne džem hustnúť, pridajte čučoriedky a premiešajte. Varte ešte približne 5 až 10 minút. Tesne pre dokončením pridajte brandy a ešte krátko prevarte. Džem vlejte do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzavorte viečkom a otočte hore dnom.

Hruškový džem s vanilkou

Suroviny: 1kg hrušiek, 3/4kg cukru krupica, šťavu z polovice citróna, balíček vanilkového cukru, 100ml vody

Postup: Hrušky umyte, osušte, odstráňte z nich jadrovníky, pokrájajte ich na menšie kocky a rozmixujte. Vložte do širšieho hrnca, podlejte vodou a varte za stáleho miešania na miernom ohni, kým nezačne džem hustnúť. Potom pridajte citrónovú šťavu, cukor a vanilkový cukor. Varte a priebežne miešajte až kým sa cukor nerozpustí a nezískate džem požadovanej konzistencie. Potom džem rozlejte do zaváracích pohárov a dobre zatvorte. Otočte hore dnom a nechajte vychladnúť.



» ren
zdroj foto silviarita pixabay

Píla Vasil'ov s.r.o.

Pelety A1
certifikované

VŠETKO
SKLADOM



**PELETY
BRIKETY**

ROZVOZ

- PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV
- AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907 105 008

NAJVYŠŠÍ ČAS NA ZÁSoby

**BUKOVÉ
BRIKETY**

CERTIFIKÁT ENplus

VYROBENÉ

ZO 100%
BUKOVÝCH PILÍN,
BEZ KÓRY

275€
tona

**SMREKOVÉ
PELETY**

CERTIFIKÁT ENplusA1
BIELE, Premium HD+

349€
tona

VYSOKÝ ŠTANDARD KVALITY

- 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

0902 066 166

**DOVOZ A VYKLÁDKU ZABEZPEČUJEME
HYDRAULICKOU RUKOU ZDARMA (od 2 pallet)**

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.

**SPISOVANIE OBJEDNÁVOK
NA ROK 2023 ZA MINULOROČNÉ CENY**

**-50% od 9.1.2023
na všetky pomníky**

vteple.sk

0911 421 966

SHOWROOM

M.RÁZUSA 1134/9, ŽILINA

KOMPOZITNÉ PODLAHY

SKLADOM



KAMEŇ BIANCO



KAMEŇ FUEGO



KAMEŇ LAPPATO



KAMEŇ NEGRO



LAMINÁTOVÁ
PODLAHA

**V PONUKE
VIAC
AKO 60
ODTIEŇOV**

AKČNÁ
CENA
24 40
EUR



LIZBONA



CROFT



TORETO

AKČNÁ
CENA
26 40
EUR

AKČNÁ
CENA
8 40
EUR

NOVÝ E-SHOP: www.vteple.sk

BRIKETY

BUKOVÉ AKCIA

Dovezieme.
Vyložíme s hydraulikou.

info: 0908 241 937

PONÚKAME PRÁCE Z PLOŠINY

ČISTENIE FASÁD A STRIECH

- spilovanie stromov
- renovácia podbitkov
- montáž hroťov proti vtákom
- montáž solárneho
- pouličného osvetlenia
- rôzne práce vo výškach

21 m do výšky
12 m do boku

www.plosiny-orava.sk • 0940 499 606

LETNÁ AKCIA

PALIVOVÉ DREVO

čisté triedené, bez drobných triesok

BUK 69 € bez DPH
/1 prm sypaný

SMREK 49 € bez DPH
/1 prm sypaný

0902 115 577 DOLNÝ KUBÍN

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov
- Obnova písma

AKCIA

JEDNOHROB ~~100€~~ **55€** DVOJHROB ~~110€~~ **95€**

Obnova písma ~~1,50€~~ **1,10€/ZNAK**

Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

INZERCIA

oravsko@regionpress.sk



DOVOZ NA ADRESU

mládky, brojlerové kuriatka, morky

www.hydinashop.sk
0944 842 953

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

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

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

ČISTENIE HROBOV DOSEKÁVANIE PÍSM

Čistenie: Jednohrob ~~100€~~ **65€** Dvojhrob ~~150€~~ **95€**

Impregnácia hrobu ZDARMA, Doprava ZDARMA

Obnova písma: (zlatá, strieborná, čierna, biela) **2€ 1,2€/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!! Pri objednaní do 31.8.

Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk
S Vami už od roku 2014

POMNÍKY,
KRYCIE DOSKY,
TABULKY S MENAMI,
VÁZY A SVIETNIKY

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA

KOMÍNOV

+ REVÍZNA SPRÁVA A CERTIFIKÁT V CENE

CENA od 20 €/m

ZĽAVA na materiál 30 %

oddechtovanie komínov
KOMINÁRSTVO DUBOVEC

0914 276 111

PODLAHY



VINYLOVÉ LAMINÁTOVÉ KOMPOZITNÉ KOBERCE PVC GUMA

INTERIÉROVÉ DVERE



BERG Dub Catania

komplet so zárubňou od 199€

INTERIÉROVÉ DVERE + ZÁRUBŇA + KĽUČKA

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  **námestovo@jpkomplet.sk**

Vyrážate na hory – na čo nezabudnúť?

Plánujete vydať sa do hôr za novými dobrodružstvami? Na čo nezabudnúť, aby sa dovolenka vydarila? Prinášame zopár tipov.

Horské poistenie

Ak sa chystáte vyraziť na horskú turistiku, tak by ste nemali zabudnúť uzatvoriť si horské poistenie. Bez ohľadu na to, či chcete podniknúť len krátky výlet alebo túru, môže vám poistenie v prípade nepredvídaných okolností pomôcť vyhnúť sa zbytočným starostiam navyše. Zo zákona je totiž každá osoba nachádzajúca sa v horskej oblasti povinná uhradiť horskej službe náklady spojené s výkonom záchranej činnosti alebo s pátraním. Táto povinnosť sa nevzťahuje len na deti a fyzické osoby nespôsobilé na právne úkony.

Príprava na túru

Ak sa vydáte na túru, horská služba radí, vziať si so sebou aj mobilný telefón. Priebeh túry si prezrite na mape alebo v turistickom sprievodcovi a v prípade potreby využite služby horského vodcu alebo horského sprievodcu. Na túru odchádzajte skoro ráno a dokončíte ju do zotmenia. Pri zostupe je podľa odporúčania horskej služby nutné rátať s časom rovnajúcim sa asi 70 % času výstupu. Pri pohybe v horskom teréne vám chôdzu uľahčí používanie turistických palíc. Na každú túru sa vystrojte primerane ročnému obdobiu, namáhavos-

ti túry a jej dĺžke. Nevyhnutná je obuv s vibramovou podrážkou a plášť do dažďa alebo vetrovka. V chladnejšom počasí alebo pri výstupe na sedlo alebo vrchol sú potrebné aj sveter, čiapka a rukavice. Nezabúdajte na jedlo a dostatok tekutín. Na orientáciu použite turistickú mapu, v ktorej sú zakreslené všetky dôležité údaje. Používajte vždy posledné opravené vydanie, vyhnete sa omylom v teréne. Viac informácií sa dozviete na stránkach horskej záchranej služby, kde sú tiež pravidelne aktualizované najdôležitejšie informácie týkajúce sa aktuálneho stavu v horách na jednotlivé dni.

Plánovanie túry počas búrok

Dôležité je sledovať predpoveď počasia, výstrahy na stránkach SHMÚ, IMGW (poľský hydrometeorologický ústav) a HZS. Odporúčame pozrieť si pozorne plánovanú trasu, hlavne, či sa dá v prípade blížiaccej sa búrky rýchlo zbehnúť do údolia. Ak je túra dlhá, po hrebeni alebo bez možnosti rýchleho úniku, je najlepšie začať už skoro ráno. Pekné počasie totiž nemusí vydržať po celý deň. Búrky oveľa častejšie prichádzajú v poobedňajších hodinách.

Sledujte počasie aj počas túry

Ak sa blíži búrka, choďte čo najrýchlejšie do údolia. V súčasnosti existujú rôzne aplikácie, kde sa dá sledovať pohyb búrok online na meteorologických radaroch,



napríklad na stránke SHMÚ. Dôležité je ale sledovať počasie aj vizuálne, či sa hromadia oblaky, či sa zvyšuje rýchlosť vetra, prípadne sa objavujú blesky, hrmenie. Na hrebeňoch a vrcholoch je oveľa väčšia pravdepodobnosť zasiahnutia bleskom, preto je potrebné čo najrýchlejšie zísť do údolia.

Snažte sa nájsť úkryt

Blesky najčastejšie udierajú do najvyšších položených predmetov v okolí. Elektrický náboj si vyberá čo najkratšiu cestu, ako sa vybiť. Nebezpečné sú napríklad samostatne stojace stromy alebo voľné priestranstvá, stĺpy vysokého napätia. Odporúčame čo najrýchlejšie skúsiť nájsť úkryt, napríklad chatu, útulňu, preto je dobré mať naštudovanú trasu a vedieť, kde sa takéto objekty nachádzajú. Ďalším veľmi dobrým úkrytom je auto. Ak nie je možné nájsť lepší úkryt, vyhľadajte miesto pod úrovňou terénu, napríklad priekopu. V prípade, že je v blízkosti les, vyberte si miesto radšej hlbšie v lese ako na jeho okraji.

Ak je úkryt ďaleko, dodržujte tieto zásady

Zbavte sa kovových predmetov (odložte ďalej od seba). Nebezpečné sú oceľové laná, reťaze a rebríky. Dajte sa do podrepu, najlepšie na nejakú izolačnú podložku (napríklad batoh), vhodné je chrániť si sluch. Dodržujte vzdialenosť od ďalších osôb.

Náš tip: Pribaľte si cestovateľskú lekárníčku - tá by mala byť umiestnená v suchu, chlade a tme, tak aby nedošlo k poškodeniu jej obsahu.

Nezabudnite sa chrániť pred kliešťom – je dobré zvoliť vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, najmä dlhé nohavice a ponožky. Zabúdať by ste nemali ani na používanie repelentov.

Nezabudnite na pokrývku hlavy – pretože aj horské slnko môže byť zradné a mohli by ste si ľahko privodiť úpal.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR a Horská služba

» **ren**

zdroj foto Sorbyphoto pixabay



NOVINKY HONDA
treba nielen vidieť, ale aj vyskúšať...

LUNA MOTOR spol. s r. o., Revolučná 3, Liptovský Mikuláš
tel.: 0914 335 990, 044 / 54 74 983, e-mail: honda-lm@honda-lm.sk



Doprajte si
VIAC!
XXL
TÝŽDNE

od pondelka
7. augusta



Balkánsky syr

3 x 200 g = 600 g

-33%

5.97***

3.99

• (1 kg = 6,65)



Arašidové
chrumky

300 g

0.99

• (1 kg = 3,30)



Univerzálne čistiace utierky

100 utierok

-19%

1.98***

1.59

• (1 utierka = 0,02)



Ovocný
jogurt

- s bifidokultúrou
- rôzne druhy
- v ponuke aj Biely jogurt s bifidokultúrou 165 g za 0,35 €

165 g

-16%

0.53***

0.44

• (100 g = 0,27)



Med kvetový

1,2 kg

5.55

• (1 kg = 4,63)



375 g

-26%

1.35***

0.99

• (1 kg = 2,64)

Lístkové cesto

chladené



83 %
podiel
mäsa

Bravčové
párky

920 g

-19%

4.89***

3.99

• (1 kg = 4,34)



8 x 120 ml = 960 ml

-33%

5.98***

3.99

• (1 l = 4,16)

Nanuky s polevou
• rôzne druhy

*** Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, v.o.s. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 7. 8. do 13. 8. 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



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 jedinca 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 nechtov.

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

LETNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 V 1
31,12
38,90 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
41,30
45,90 EUR

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 známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, 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



LIMITOVANÁ ZĽAVA
-40%



Zinok 15mg + Vitamin C
16,60 EUR
9,96
EUR



Vitamin D3
16,60 EUR
9,96
EUR



Glutathion - antioxidant
23,10 EUR
13,86
EUR



B-komplex forte
19,60 EUR
11,76
EUR

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

Skladové vozidlá HYUNDAI

ZĽAVA
3000 €



HYUNDAI TUCSON vo výbave PLAY

Motorizácia 1,6 TGDl,
132 kw, pohon 4x4



HYUNDAI všetky modely skladom

i10, i20, i30, BAYON, KONA,
TUCSON, SANTA FE, STARIA

LUNA CAR s.r.o., Revolučná 605, 031 05 Liptovský Mikuláš

servis@lunacar.sk, 0901 770 011
predaj@lunacar.sk, 0901 772 211
tel.: 0918 637 904, 0903 501 686

Otvorené Po-Pia 07:00 – 17:00
So-Ne na vyžiadanie
www.lunacar.hyundai.sk



**POMÔŽEME
VÁM
NAŠTARTOVAŤ
VAŠE
PODNIKANIE !**



Oravsko.sk
0907 727 203, 0908 792 859
oravsko@regionpress.sk

ORAVSKO
REGIONPRESS

7. augusta 2002

v Česku sa začala **najničivejšia povodeň** v novodobých českých dejinách

Výročia a udalosti

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

**PRIJMEME
UPRATOVAČA/ČKU na TPP**

7,5 hod. pracovný čas. Čistiace a upratovacie práce vo výrobnom podniku (Dolný Kubín).

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

Mzda: 678 EUR / brutto

Bližšie informácie na tel. č. 0917 939 311

VÝKUP KOŽÍ 0,80 € za kus

Aktuálne ceny na

www.slovakiaskins.sk

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

**Výkup
sa opakuje každé
3 týždne**

**PREDAJ
MLÁDOK
DOMINANT
od 8.8. 2023**

králik s liečivom, nosnice, brojler a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

vždy v UTOROK v týchto termínoch:

8.8., 29.8., 19.9., 10.10., 31.10., 21.11. 2023

Štankovany-Coop... 9,00 hod.
Švošov... 9,15 hod.
Hubová... 9,30 hod.
Černová-Coop... 9,45 hod.
Likavka... 10,00 hod.
Vlašská Dubová... 10,20 hod.
Komjatná... 10,40 hod.
Jasenová... 11,00 hod.
Vyšný Kubín... 11,15 hod.
Leštiny... 11,30 hod.
Bziny... 12,00 hod.
Oravský Podzámok... 12,25 hod.
Dolná Lehota-Coop... 12,40 hod.
Horná Lehota... 12,55 hod.
Sedl. Dulová-kostol... 13,10 hod.
Veličná... 13,35 hod.

Orav. Poruba... 13,50 hod.
Istebné... 14,05 hod.
Párnica... 14,20 hod.
Žaškov... 14,35 hod.
Zázrivá-Coop... 15,00 hod.
Terchová-Lidl... 15,20 hod.
Belá-Coop... 15,35 hod.
Dolná Tižina... 15,50 hod.
Stráža-kaplnka... 16,05 hod.
Krasňany-námestie... 16,20 hod.
Varín... 16,35 hod.
Mojš... 16,50 hod.
Gbeľany... 17,05 hod.
Nededza... 17,20 hod.
Teplička-Coop... 17,35 hod.

>> Auto bude stáť na stanovišti
alebo pred Obecným úradom 10 minút <<

**VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441
0915 252 372 • 0905 345 352**

www.slovakiaskins.sk

Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

InCap

Incap Electronics Slovakia s.r.o
Vavrečka 311, 029 01 Vavrečka

**PONÚKA NASLEDOVNÉ
PRACOVNÉ PRÍLEŽITOSTI**

PRACOVNÍK VÝROBY

mzda od 4,60 eur/hod

PRACOVNÍK TECHNICKEJ OBSLUHY

mzda od 5,50 eur/hod

TECHNIK VÝROBY

mzda od 7,00 eur/hod
náborový príspevok 300 eur

**INŽINIER PROJEKTOVEJ
A PRODUKTOVEJ DOKUMENTÁCIE**

mzda od 1 100 eur/mesiac
náborový príspevok 300 eur

Nástup: možný ihneď, prípadne dohodou

Bližšie informácie sa dozviete na telefónnom čísle
043/550 4354 alebo pri osobnom stretnutí.

Životopisy záujemcov prijímame na e-mailovej adrese
hr_slovakia@incapcorp.com.

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: **kamenarstvokamkostav@gmail.com**



Spoločnosť Apiagra rozširuje svoj tím. Príležitosť pre mladých, zručných spolupracovníkov, ktorým je profesijnálne 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



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



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



SPOJENÁ ŠKOLA
Stredná odborná škola technická
Škola umeleckého priemyslu
Hattalova 471, 037 43 Nižná
tel.: +421/43/538 14 05
e-mail: ssnizna@sonizna.sk, www.sonizna.sk

Obsadzujeme voľné pracovné miesto **UČITEĽA ODBORNÝCH PREDMETOV - POČÍTAČOVÉ SIETE A PROGRAMOVANIE**

Druh pracovného pomeru: Hlavný pracovný pomer
Termín nástupu: 1.9.2023

Kvalifikačné predpoklady:

- Podľa vyhlášky č. 1/2020 o kvalifikačných predpokladoch pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov, vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa. V prípade potreby absolvované DPŠ.

Platové podmienky:

- Tarifný plat podľa aktuálneho nariadenia vlády o platových tarifikách pedagogických zamestnancov a odborných zamestnancov.

Požadované doklady:

- Žiadosť o prijatie do zamestnania s kontaktom
- Profesijný životopis
- Doklady o vzdelaní a profesijnom rozvoji
- Súhlas uchádzača na použitie osobných údajov
- Potvrdenie o zdravotnej spôsobilosti
- Požiadavky v zmysle legislatívy
- Spôsobilosť na právne úkony v plnom rozsahu, ovládanie štátneho jazyka, bezúhonnosť.
- Víťané zručnosti a predpoklady
- Ovládanie počítačových programov na profesijnej úrovni.

Všeobecné spôsobilosti:

- pedagogické zručnosti, kultivovaný prejav, počítačová gramotnosť, projektové zručnosti.

Osobnostné predpoklady:

- aktívny a zodpovedný prístup k práci, komunikatívnosť, tvorivosť, schopnosť pracovať v tíme, schopnosť riešiť pracovné problémy.

Kontaktné údaje, telefón: **+421 903 493 803**



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



INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0907 727 203
0908 792 859
oravsko@regionpress.sk

	5						6
S		6		3			2 7
U	1		7	4		6	
D	3		2		5		1
O	7				8	3	
K		1	5	2			
U		4					
	6		1				
		8	7		2		

		9		5			3		
S	2							6	5
U			7	3		1	9		
D					6		7		9
O		7					8	2	
K									
U							1	5	
	3	1	8		7				
	2				3				

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



Metaltrim s.r.o.
Oravská Jasenica

Prijme zamestnanca na TPP na pozíciu:

OBCHODNÝ REFERENT

Náplň práce, právomoci a zodpovednosti

- komunikácia so zákazníkmi a evidencia objednávok do informačného systému
- komunikácia s ostatnými oddeleniami firmy
- koordinácia doručenia tovaru zákazníkom - expedícia
- zostavovanie harmonogramu odbytu
- kontrola predajných cien, potvrdzovanie objednávok
- koordinovanie odbytu s ostatnými úsekmi v rámci firmy
- sledovanie dodávok načas a koordinácia nápravných opatrení

Zamestnanecké výhody, benefity

- príjemné pracovné prostredie
- zaujímavé finančné ohodnotenie
- dotované stravovanie
- koncoročné odmeny

Požiadavky na zamestnanca

- pozíciu vyhovujú uchádzači so vzdelaním minimálne: stredoškolské s maturitou
- jazykové znalosti: Anglický jazyk - stredne pokročilý (B2)
- ostatné znalosti: Microsoft Excel - mierne pokročilý

Strojárska firma METALTRIM s.r.o. Oravská Jasenica
Bližšie informácie poskytneme osobne na pohovore,
príp. telefonicky na 0905 718 308,
e-mail: konatel@metaltrim.sk

Termín nástupu

✓ 01.08.2023

Mzda / brutto

✓ 1 000 - 1 400
EUR/mesiac

Plat bude dohodnutý počas pracovného pohovoru podľa odbornosti a skúsenosti uchádzača o zamestnanie.

www.metaltrim.sk

PLASTKOVO, s.r.o. prevádzka Nižná,
Závodná 459, pôsobiaca v strojárskom priemysle prijme do pracovného pomeru

PREVÁDZKOVÉHO ELEKTRIKÁRA

ÚDRŽBA STROJOV, ZARIADENÍ A ELEKTROINŠTALÁCIE
(na plný úväzok alebo živnosť)

Požadujeme:

- elektrotechnické vzdelanie a prax v odbore
- zodpovednosť, samostatnosť

Mzda a benefity budú dohodnuté pri osobnom pohovore
Možnosť zaškolenia

Tel: 0905 477 621, 0905 477 620

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na obchodnú prevádzku v Dolnom Kubíne (LIDL) - DPČ

Mzda: 4,50 € /h. brutto

Nástup ihneď. POS NUTNÝ

0948 219 522 • zuzana.horvathova@guarding.sk

Prijmeme

vodiča autobusu

na dlhodobý pracovný pomer

Miesto výkonu práce: Oravská priehrada

Bližšie informácie: 0905 449 843

MT-SPORT
LOKCA



BICYKLE & ELEKTROBICYKLE

so zľavami do

-25%

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

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

GS
EUROTHERM
MONT.

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

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia
Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**



0914 706 703
info@komtech.sk

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
NEREZOM A ŠAMOTOM**

**ČISTENIE - KONTROLA
ODDECHTOVANIE**

**STAVBA KRBOV, PEČÍ
A ŠPORÁKOV**

VLOŽKOVANIE komína od **95 €/bm**
+ revíz. správa a certifikát v cene, 4 ROKY ZÁRUKA

NOVINKA
hrúbka
antikora
1,5mm

AKCIA
na ČISTENIE
KOMÍNA **29€**

Kúpim parožíe

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

HĽADÁME ŠIKOVNÝCH MONTÁŽNIKOV

s dlhoročnými skúsenosťami
v zahraničí, ponúka **STABILNÚ PRÁCU**
pre jednotlivcov, ale i ucelené partie
V RAKÚSKU.

Montáž solárnych panelov na priemyselných
budovách, halách a obytných domoch.

NÁSTUP MOŽNÝ IHNEĎ.

Znalosť nemeckého jazyka je výhodou.

Ubytovanie zabezpečené.

Nástupný plat:

od 12€-18€/hod. NETTO

podľa skúsenosti a znalostí jazyka.

V prípade záujmu nás môžete kontaktovať:

officerensta@gmail.com
0918 377 101

**Stavba a rekonštrukcie
RD a bytov
Zateplňovanie RD
Sadrokartón**

Obklady

Dlažby

Kúpeľne



tel: 0905 244 170

**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

0800 909 909
0951 909 909

Dotácie od EU
1 500 €



EURÓPSKA ÚNIA
Evropský fond regionálneho rozvoja



Zelená
domácnosť

***Fotovoltaická elektráreň 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

ARPAL
MARPAL.SK

Zelená
domácnosť

HEWALEX
BENEFIT OF SOLAR

**VODA
KÚRENIE
SOLAR**



**MITSUBISHI
ELECTRIC**
Vaillant
VIESSMANN
protherm

TEP. ČERPADLÁ

0903 026 271 ☎ 0948 390 271