



# 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**

# UHLIE

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

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

**NAJNIŽŠIE  
CENY  
V ROKU**

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



**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



Nájdete  
vo vnútri

**STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

**ZATEPLOVANIE  
RD FASÁD**

**MONTÁŽ  
SADROKARTÓNU**

**0904 845 444**



**INZERCIA**

**0908 792 859**

**4. septembra 2005**

Výročia a udalosti

otvorenie stavby Most Apollo v Bratislave

**INZERCIA**

**0907 727 203**

**MAĽUJEME  
strechy a brizolity  
MONTUJEME  
lapače snehu  
a renovujeme rýny**

PODĽA POTREBY POSKYTNEME PODKLADY PRE POISŤOVNE

**0904 112 402**

**ŽALÚZIE**

**0905 514 279**

Pri montáži do celého bytu sieťka zdarma

**www.mimax.sk**

Pre novostavby  
**30% zľava**

**MONTÁŽ A PRENÁJOM  
STROPNÉHO  
A STENOVÉHO  
DEBNENIA DOKA**

**0904 652 589**

**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 do 9.9.2023



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

presné váženie

# FOTOVOLTAICKÉ INŠTÁLACIE

32 ROKOV SKÚSENOSTÍ

**ZABEZPEČÍME  
DOTÁCIE**



**VEĽKOOBCHOD S FOTOVOLTAIKOU  
ZĽAVY PRE INŠTALÉTOROV**

KONŠTRUKCIE, MENIČE, BATÉRIE,  
SOLÁRNE KÁBLE

410W / 460W / 545W



UL. SOBIESKIEGO 5, JABĽONKA 34-480  
+48 605 284 317  
biuro@elmax.net



**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, Zábjedovo, Brezovica, Čimhová,  
Liesek, Štefanov, Vavrečka, Ťapešovo,  
Lokca, Vasíľov, Babin, Hruštín, Pod-  
biel, Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlební-  
ce, Sedliacka Dubová, Homá Lehota,  
Oravský Podzámkok, Medzibrodie  
nad Oravou, Bziny, Veličná, Revišné,  
Oravská Poruba, Párnica, Istebné,  
Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Ze-  
miarska Dedina

**+ v pánmom týždni navyše:**  
Oravský Biely Potok, Habovka, Klin,  
Bobrov, Zubrohľava, Rabča, Rabčice,  
Sihelné, Oravská Polhora, Pribiň, Leš-  
tín, Osádka, Malatína

**+ v nepánmom 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  | Galancko+Šaliansko  |
| HC | 30330  | Hlohovecko+Sereďsko |
| KM | 16450  | Komárňansko         |
| LV | 30580  | Levicko             |
| MA | 29680  | Malacko             |
| NR | 54170  | Nitriansko          |
| NK | 35050  | Novozámocko         |
| PZ | 22970  | Pezínsko            |
| PN | 41870  | Piešťansko+NM+MY    |
| SC | 35420  | Senecko             |
| SE | 36750  | Senicko+Skalicko    |
| TO | 41930  | Topoľčiansko+PE+BN  |
| 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 | Martínsko+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 | Bartolovsko+SK+SP |
| GE | 30830 | Gemercko=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     |

# Ekonomickú katastrofu odvráti iba silný štát

Päť týždňoch pred parlamentný-  
mi voľbami politici a médiá naďalej  
riešia zmätky a nezmysly. Hlavnou  
výzvou Slovenska pritom nie je ani  
liberalizmus, ani cvrčky v jedle, ale  
ekonomika. Pretože tá slovenská  
kráča smerom ku Grécku roku 2010.

Za posledné tri roky nás Mato-  
vič, Heger a Sulík prebačovali do  
hospodárskej katastrofy. Klamali  
včera, klamú dnes. Nikto nechce  
hovoriť o ekonomike, lebo vedia, že  
je oveľa horšie, ako to vyzerá. Ale  
hlavne vedia, že nemajú na to, aby  
s tým niečo spravili.

Sme presvedčení, že voliči si pred  
voľbami zaslúžia počuť pravdu. A  
tá je taká, že buď sa vlády chopia  
schopní ľudia, alebo Slovensko  
čakajú roky, možno desaťročia chu-  
doby, stagnácie a zaostávania. Nie  
za západnými štátmi, ale za našimi  
najbližšími susedmi, ako je Česko  
alebo Poľsko.

Slovensko vyčerpalo rezervy na  
rast ekonomiky, ktoré ešte malo.  
Ľudia starnú, počet pracujúcich  
prudko klesá a bude klesať. Zname-  
ná to vyššie sociálne a zdravotné  
výdavky, pričom už v súčasnosti  
dávame napríklad na zdravotníctvo  
o štvrtinu menej na obyvateľa ako  
Česko.

Verejné financie vykazujú rastú-  
ce riziko: v tom lepšom prípade  
hrozí Slovensku zhoršenie ratingu  
a rastúce náklady na štátny dlh, v  
tom horšom až krach, so všetkými  
následkami na bežný život ľudí a  
kvalitu služieb štátu. Riešením tejto  
krízy však nie je iba škrtiť výdavky  
a šetriť na ľuďoch. Konsolidáciu  
musia sprevádzať investície do ras-  
tu, inak sa iba preškrťáme do ešte  
väčšej chudoby.

Súčasný stav slovenskej ekono-  
miky je zúfalý, chýbajú jej rozvoje-  
vé impulzy, premyslená hospodár-  
ska politika, pohľad za horizont  
jedného volebného obdobia. Preto  
Hlas-SD hovorí, že musí zasiahnuť  
silný štát. Slovensko si musí vybrať.  
Medzi tým, či dá opäť šancu kaska-  
déro a amatérom, ktorí nás vedú  
do trvalého chaosu, alebo si vybe-  
rie skúsených odborníkov, ktorí už  
ukázali, že majú výsledky.

**HLAS**  
» Tomáš Drucker

**Predaj Oravskej Kapusty v KRIVEJ**  
Krivá 60, areál družstva

od 14.9. do 20.10.2023

pondelok - piatok: 8 - 16 hod  
prestávka od 12 do 13 hod.  
sobota: 9 - 13 hod

- **HLÁVKOVÁ KAPUSTA** – 0,50 €/kg, voľný predaj
- **REZANÁ KAPUSTA** – 0,80 €/kg, objednávky  
od 12.9.2023 na tel.: 0918 468 004
- **ZEMIAKY** – voľný predaj od 20.9.2023

**ŽP EKO DELET**

**DOLNÝ KUBÍN** 0911 711 034  
**TVRDOŠÍN** 0911 102 657

**UŽITOČNÉ KONTAKTY**  
[www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

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

**SL-BRUK**

- POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY
- ZAMERANIE ZDARMA
- PRÁCE MINIBÁGROM

+48 884 134 078 +48 696 515 173

**OBKLADAČSKÉ A MALIARSKÉ PRÁCE**

- ✓ KÚPEĽNE NA KĽÚČ
- ✓ RD, NOVOSTAVBY
- ✓ SCHODY, BYTOVÉ JADRÁ
- ✓ MALIARSKÉ PRÁCE
- ✓ TECHNOLÓGIA AIRLESS
- ✓ STROJOVÉ STRIEKANIE FARIEB

0950 577 943

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

**MATRACE • POSTELE • PAPLÓNY**

**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](mailto:matracentrum.no@centrum.sk)  
0917 455 259, 0908 557 255

**OBNOVA NÁPISOV  
a DOSEKÁVANIE  
DÁTUMOV na  
POMNÍKoch**  
**PRIAMO NA CINTORÍNE**  
čistenie dvojhrobu 100€  
0944 229 001

**DOVOZ NA  
ADRESU**

**mládky, brojlerové  
kuriatka, morky**  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
0944 842 953

**INZERCIA**  
0908 792 859





**STOMATOLOGIA II**  
STARÁME SA O TVOJ ÚSMEV

**BOLESTIVÉ PRÍPADY**  
**DOSPELÉ, DETSKÉ**

**ESTETIKA - CHIRURGIA - PROTETIKA**

**Zubrzyca Górna 48b**

**tel: +48 12 274 20 90**

**tel: +48 604 519 887**

**tel: +48 735 989 348**



**Spokojnosť**  
**a dobrá**  
**cena**



## **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**



# **STK**

**V OBCI VELIČNÁ** (areál poľnohospod. družstva)

**Kompletné služby technickej a emisnej kontroly**

**JESENNÁ ZĽAVA**  
**-20%**



**info@stkvelicna.sk**

**0917 500 222**

**otvorené**  
**pondelok - piatok**  
**6:00 - 15:30**

**VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE**

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

## **POZÝVAME VÁS DO PREDAJNE MARATON.BIKE ORAVA**

### **TVRDOŠÍN**

**sídliisko**

**Medvedzie 405**

**zľavy až do výšky**

# **20%**

**na bicykle,**  
**e-bike a textil**



**www.maraton.bike**

**Otváracie hodiny**

**PO-PIA: 10:00-17:00**

**SO: po telefonickej dohode**

**Kontakt**

**orava@maraton.bike**

**+421 911 190 890**





## Škola ako nádej na lepší život

Už 8 000 rokov pred Kristom sa v okolí rieky Indus usadili prví ľudia a začali sa venovať poľnohospodárstvu. Južne od pakistanského mesta Hajdarábád sa tiahnu polia, kam až oko dovidí. V horúčavách na nich pracujú muži, ženy aj deti. Na vrchole leta sa teplota pravidelne vyšplhá na viac ako 50 stupňov.

**Robotníci na poliach** nedostávajú žiadnu mzdu. Všetka pôda v provincii Sindh patrí bohatým statkárom, ktorých roľníci žiadajú o povolenie obrábať ju a žiť na nej. Za osivo a náradie si musia zaplatiť sami a mnohí sa kvôli tomu zadlžia. Ak je úroda úspešná, môžu si ponechať polovicu príjmu, druhá prípadne majiteľovi pôdy.

**Zo zisku roľníci** zaplatia dlhy a ďalšie osivo. Teoreticky by si mohli takto vybudovať skromnú existenciu. V praxi však väčšina uviazla v hlbokoj dlhovej pasci. Ak sa totiž úroda nevydarí, rodiny nielenže prídu o svoj podiel, ale musia statkárovi uhradiť aj očakávaný zisk, alebo vykonávať nútené práce. Toto stredoveké nevoľníctvo určuje osud mnohých prevažne kresťanských a hinduistických rodín.

**Kľúčom k zlepšeniu** je vzdelanie. Tí, ktorí chodia do školy, si neskôr nájdu prácu v mestách a majú tak šancu na únik z bludného kruhu chudoby. Preto je školské vzdelávanie prioritnou úlohou Cirkvi. Vyučovanie sa často koná pod holým nebom, pretože školu

možno postaviť len so súhlasom majiteľa pozemku.

**V dedinke pri meste Gharo** veľkorysý vlastník pôdy schválil výstavbu školy. Určil presnú dĺžku a šírku drevenej chatrče, a tak sa na 50 štvorcových metroch tlačí 70 detí. Sedia na plastových stoličkách na holej podlahe, vietor sviští cez štrbiny, prudký dážď by chatrč odplavil. Solárne lampy zabezpečuje Cirkev, ktorá tu tiež platí učiteľa.

**Yousaf a jeho manželka** Haniya majú sedem detí. „Tvrdo sme pracovali, ale nič sme nedosiahli,“ hovorí Yousaf tichým hlasom a očami blúdi po svojich deťoch. Najmenšie má päť rokov, najstaršie dvanásť. Potom sa otcov pohľad zdvihne a jeho hlas je pevnejší. „Ale naše deti sa raz budú mať lepšie ako my. Vďaka škole, vďaka učiteľom, vďaka vám. Ste anjeli v našich životoch.“

Viac o podpore škôl v Pakistane nájdete na [www.acnslovensko.sk](http://www.acnslovensko.sk)



» acn

zdroj foto ACN

## Oravská kapusta

Prijímame objednávky na rezanú kapustu vypestovanú na Orave. Rezanie a predaj čerstvej kapusty od 16. septembra.

Aktuálne ponúkame:

- **kyslú kapustu** pripravovanú tradičným spôsobom kvasenia, bez konzervantov v 1 kg, 5 kg a 10 kg baleniach
- **domácu čalamádu** z našej oravskej kapusty

**0918 885 356**

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

Čimhová 206, v areáli poľnohospodárskeho družstva LČV

## PONÚKAME POCTIVÉ, FARMÁRSKE KURČATÁ Z NAŠEJ FARMY

ČERSTVÉ, CHLADENÉ, S DROBKAMI

Priemerná váha: **okolo 3 kg**

Cena: **3,8 €/kg**

Odber: **areál družstva v Čimhovej**

**0918 885 356**

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



**Husqvarna**

**JESENNÁ AKCIA**

**STE PRIPRAVENÍ ZAŽIŤ**

**AKČNÚ JESEŇ?**

16. 8. – 8. 11. 2023

**PREDAJNE**

**MATUŠKA**  
garden equipment  
[www.rmatuska.sk](http://www.rmatuska.sk)

**TRSTENÁ**

OD Jednota, tel: 043/ 5391 185

**DOLNÝ KUBÍN**

oproti autobusovému nástupištu,  
tel: 043/ 5864 147

**POLSKÝ VÝROBCA**

**nábytku**

Meble Ziemia, **TVRDOŠÍN**  
ul. Trojičné námestie 171/28

PO - PIA: **9:00 - 16:00 hod.**

Kuchyne **+48 604 107 214** | [www.meble-motyl.pl](http://www.meble-motyl.pl)  
Sedačky **+48 888 027 564, 0951 662 601** | [www.nabytokziemia.sk](http://www.nabytokziemia.sk)



# ZATEPLOVANIE 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

**NÁTERY STRIECH**

**ALTITUDE** práce vo výškach

**0917 578 839**  
**www.altitudo.sk**

**REKONŠTRUKCIE KOMÍNOV A RÍŇ**

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

**PODBIEL 0948 345 111**

**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 SIEŤKY  
PLÁVAJÚCA PODLAHA, INTERIÉROVÉ DVERE

**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

**BETÓN**

**0918 411 178**

**PIESKY, ŠTRKY, MAKADAM**

**0944 084 434**

MegaBet, s.r.o. Kvalitne a lacno - len u nás!

**OBNOVA STRIECH** RENODACH

- na eternit a plech bez demontáže krytiny
- hydroizolácie plochých striech
- INDEX MINERAL DESIGN • 3D VZOR

**V PONUKE AJ STRIEKANÉ TEPELNÉ IZOLÁCIE**

**12-ročná záruka na prácu**

Ing. Jozef Antoni • info@obnovastrechy.sk  
www.obnovastrechy.sk **0903 603 755**

**Aluwing**

PLASTOVÉ | HLINÍKOVÉ  
okná a dvere, zimné záhrady

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

**KAMENÁRSTVO**

**IVAN ŠNAUKO LIKAVKA 73**

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

**VÝHODNÉ CENY**

AK NEMÔŽETE PRÍSŤ RADI VÁS NAVŠTÍVIME  
**www.kamenarstvo-snauko.sk 0902 264 540**

**NAJvyšší čas na zásoby**

**BUKOVÉ BRIKETY**

CERTIFIKÁT ENplus  
VYROBENÉ ZO 100% BUKOVÝCH PILÍN, BEZ KÔRY

**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)**



## Výber školskej tašky

Na zdravie dieťaťa je podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky potrebné dbať už pri výbere školskej tašky a obuvi. Je naozaj dôležité vybrať vhodnú tašku, aby vaše dieťa netrvalo a malo zdravú chrbticu.

### Čo treba zohľadniť pri nákupe školskej tašky?

„Pri kupovaní školskej tašky berie do úvahy najmä hmotnosť dieťaťa. Príliš ťažká aktovka preťažuje svalstvo chrbtice a prispieva k stuhnutiu svalov v krčno-hrudnej časti chrbtice a k nesprávnemu držaniu tela. Dlhodobé preťaženie chrbtice vo vývine môže spôsobiť trvalejšie ťažkosti, deformácie a aj vznik skoliózy, to je vybočenie chrbtice do jednej strany. Ak sa skolióza nelieči včas, môže chrbticu poškodiť tak, že v dospelosti sa už nebude dať napraviť,“ upozorňuje zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu detí a mládeže - doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., MPH, MHA.

### Čo spĺňa kvalitná školská taška?

- Kvalitný, zdraviu neškodný a mäkký materiál popruhov, aby sa čo najmenej vtlačali do svalstva a kostí.
- Širšie a nastaviteľné popruhy, ktoré rovnomerne obopínajú obe plecia, aby sa hmotnosť tašky rozdelila rovna.
- Je ľahká.
- Kopíruje tvar chrbtice.

Tiež je potrebné vyvarovať sa noseniu tašky iba na jednom pleci, čo spôsobuje jednostrannú záťaž a môže viesť k poškodeniu chrbtice.

### Aká má byť váha školskej tašky?

Z hľadiska ochrany zdravia žiakov sa odporúčajú nasledovné hmotnosti školských aktoviek podľa ročníkov základnej školy:

- žiaci 1. a 2. ročníka: 2,5 kg,
- žiaci 3. a 4. ročníka: 3,5 kg,
- žiaci 5. a 6. ročníka: 4,5 kg,
- žiaci 7. až 9. ročníka: 5 kg.

Informácie poskytol ÚVZ SR



» ren

zdroj foto dimitrisvetsikas1969 pixabay

## 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](http://www.drevotvrdosin.sk)

LG Panasonic MITSUBISHI TOSHIBA SAMSUNG SINCLEAR GREE

### Klimatizácie

### Tepelné čerpadlá

### Chladiace zariadenia

**Dodávka, montáž, servis**

**0950 485 461**

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

## NEODTEKÁ?

Toaleta, drez, strešný zvod?

**RÝCHLO A ÚČINNE**

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

/ krtkovanie orava a liptov  
/ krtkovanie baník

**MONITORING**

**0905 219 486**

**HYDRO-INSTAL GROUP**

# AKCIA

**Zavolaj a dohodni DOVOZ ZDARMA**

## Ekohrášok PREMIUM

## A1 pelety platinum

dostupné skladom (Svetlé)

25 kg

25 kg

Kvalitný, suchý ekohrášok

[www.hydroinstalorawa.pl](http://www.hydroinstalorawa.pl)

**Najlepšia kvalita v najlepšej cene**

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

**DREVO PELETY**

**BUKOVÉ BRIKETY**

**UHOĽNÉ BRIKETY**

**EKOHRÁŠOK**

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

## Cenovo výhodný internet a televízia

**Pripojenie od 1€**

**OravaNet**

[info@oravanet.sk](mailto:info@oravanet.sk)  
0915 707 870

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



## 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](http://www.vchodove-dvere.sk)

## OSB DOSKY

### AKCIA

**0918 773 883**  
cena s DPH za 1 ks  
na predajni Vojaššáková 939

| NÁZOV            | CENA    | NÁZOV                       | CENA    |
|------------------|---------|-----------------------------|---------|
| OSB/3 8x125x250  | 11,90 € | OSB/3 perodráž. 12x625x2500 | 9,40 €  |
| OSB/3 10x125x250 | 14,90 € | OSB/3 perodráž. 15x625x2500 | 11,90 € |
| OSB/3 12x125x250 | 16,70 € | OSB/3 perodráž. 18x625x2500 | 14,10 € |
| OSB/3 15x125x250 | 20,50 € | OSB/3 perodráž. 22x625x2500 | 17,90 € |
| OSB/3 18x125x250 | 24,20 € | OSB/3 perodráž. 25x625x2500 | 19,60 € |
| OSB/3 22x125x250 | 31,10 € |                             |         |
| OSB/3 25x125x250 | 37,00 € |                             |         |

**PRI VÄČŠOM ODBERE ZĽAVA**

## Fotovoltický ohrev úžitkovej vody

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

**Cena**  
**2495€**  
vrátane 20% DPH

[workgroups@workgroupscompany.sk](mailto:workgroups@workgroupscompany.sk)  
[workgroupscompany.sk](http://workgroupscompany.sk)

Realizujeme

## STROJOVÉ omietky

tel. 0904 194 814  
[strojveomietky@gmail.com](mailto:strojveomietky@gmail.com)

## 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**

## 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](http://www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk), tel: 0911 699 577

## NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

**PRÍJEMNÉ CENY**  
Volajte: 0944 813 531

## NATIERAČSTVO MALIARSTVO

### NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

mobil:  
**0940 954 513**  
Za prijateľnú cenu

## FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

**OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA**

**frézovanie od 15€/bm**

**SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál 30%**

**0904 157 144, 0903 874 784**

## FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvé komíny  
Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál **30%**

Obhliadka zdarma

Montáž v celej SR

**tel: 0907 265 361**

## kamstav

kompletné kamenárske služby

[www.kamenarstvo-kamstav.sk](http://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**

## KVALITNÉ ČIERNE UHLIE

Záruka kvality

**0908 944 618**  
**RAŠELINOVÉ BRIKETY**

DOPRAVA K VÁM DOMOV

**KANEX**

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

OR23-35 strana-

7



FRÉZOVANIE  
VLOŽKOVANIE  
VÝROBA  
KONTROLA  
REVÍZIA  
KONZULTÁCIA  
MERANIE SPALÍN  
STAVBA A MONTÁŽ

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

**MUROVANÉ  
KOMÍNY  
S NEREZOVOU  
VLOŽKOU**

- Trojvrstvový nerezovo-betónový komínový systém na obvod spalín zo spotrebičov na tuhé, plyné a kvapalné palivá
- Dobré tepelnoizolačné vlastnosti
- Jednoduchá montáž
- Vysoká požiarne bezpečnosť

[www.kominykabac.sk](http://www.kominykabac.sk)  
[www.kominy-kabac.sk](http://www.kominy-kabac.sk)

**KOMÍNY  
KABÁČ**

## Krátke správy z regiónu



**/Trstená/** - Nielsen muži v ŠKK Trstená Starek, ale aj mladí kolkári boli veľmi úspešní na majstrovstvách Slovenska. V kategórii do 12 a 14 rokov Samuel Kramár skončil vo finále 3. a celkovo obsadil 2. miesto. Dvojica Martin Benický a Patrik Bednár obsadila 3. miesto, družstvo Martin Benický, Patrik Bednár a Gabriel Muščík skončili na 2. mieste. Trstenú reprezentovali aj Tamara Pekarčíková, Vanesa Smítková, Tadeáš Bednár, Matúš Poláček, Vladimír Sahuľ a Jakub Brnča. V kategórii U23 – junióri získal dvojnásobné ocenenie majster Slovenska Marián Benický mladší, ktorý kvalifikačný štart a finále v kombinácii premenil na celkové víťazstvo výkonom 615. V kvalifikácii skončili Erik Kurán na 14. mieste, Lukáš Lepáček na 12. a Michal Janík na 21. mieste.

[/www, or/](http://www.or/)

**/Zuberec - Zázrivá/** - Rysiu samičku Vendy, ktorá naberala sily v záchrannéj stanici v Zázrivej, vypustili v oravskej časti Západných Tatier. Rysie mláďa našli dehydrované a podvyživené na dvore liptovského rodinného domu. V Zázrivej bolo vo výbehu, kde neprichádzalo do kontaktu s človekom a za potravou vychádzalo len počas noci, aby si nenavyklo na človeka a nestratilo plachosť. Jednorôčnú zdravú a silnú rysicu vypustili do voľnej prírody a mala by dobre zvládnuť život v divočine.

[/im, ww tanap, nr, or/](http://im, ww tanap, nr, or/)

**/Oravský Podzámok/** - V areáli bývalej materskej školy v Oravskom Podzámku vybudovali centrum sociálnych služieb za 800 tisíc eur. V rámci projektu vznikli dve zariadenia - denný stacionár a zariadenie podporovaného bývania. Denný stacionár bude od začiatku budúceho roka slúžiť pre 19 klientov. V priestoroch je jedáleň, výdajňa stravy, relaxačná miestnosť, priestor pre personál, kancelária, šatňa a bezbariérové toalety. Súčasťou projektu je aj obstaranie automobilu, ktorý budú používať na dovoz klientov, stravy i na aktivity, ktoré bude centrum organizovať. Zariadenie podporovaného bývania je pre 12 klientov. Ide o štyri bytové jednotky, každá pre troch klientov. Obec uskutočnila investíciu s pomocou MAS Orava.

[/im, ww op, mas, nr, or/](http://im, ww op, mas, nr, or/)

**/Dolný Kubín/** - Triatlonista Michal Holub je aktuálne najúspešnejším športovcom mesta Dolný Kubín, keď ako prvý Slovak vyhral svoju kategóriu svetovej série Ironman časom 8:39:00 h po 3800 m plávania, 180 km na bicykli a 42 km behu. Najlepším kolektívom je Mestský futbalový klub Dolný Kubín. V kategórii zdravotne znevýhodnených športovcov boli ocenení para hokejisti MHK Dolný Kubín, ktorí reprezentovali Slovensko na paralympijských hrách v Pekingu.

[/im, ww dk mb, nr, or/](http://im, ww dk mb, nr, or/)

**/Námestovo/** - V Námestovskom okrese so 64 000 obyvateľmi zabezpečuje komplexné rehabilitačné služby len jeden súkromný poskytovateľ a ľudia za rehabilitačnými službami cestujú aj do nemocníc v Trstenej a v Dolnom Kubíne. Žilinský samosprávny kraj zriadi v Oravskej poliklinike v Námestove nové oddelenie fyziatrie a liečebnej rehabilitácie za 1,6 milióna eur z vlastných zdrojov. Bude poskytovať ambulantnú zdravotnú starostlivosť pacientom so stavmi po úrazoch a operáciách, s ochoreniami pohybového aparátu, chrbtice, neurologickými diagnózami a pediatrickými diagnózami.

[/im, ww žsk, nr, or/](http://im, ww žsk, nr, or/)

**/Bobrov/** - V priemyselnej časti mimo obce Bobrov plánuje podnikateľ zriadiť autorizované pracovisko na zber a spracovanie starých vozidiel. Vrako-

**OPTICKÝ INTERNET A TELEVÍZIA  
OD GIGANETU UŽ AJ U VÁS!**

**Opti M  
11€  
/mesiac**

dostupnosť a pokrytie nájdete na:

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

**0850 33 88 33**

**GIGANet**

27-0104

**Nakúpte  
výhodne  
vo vybraných  
E-shopoch**

[decoreum.sk](http://decoreum.sk)

 **85<sup>50</sup>  
EUR**  
95-EUR

**HERNÁ STOLIČKA SOFO  
MASTER ČIERNO-SIVÁ**

**-10%**

[decoreum.sk](http://decoreum.sk)

 **29<sup>70</sup>  
EUR**  
33<sup>00</sup>-EUR

**SADA BIELYCH  
KONFERENČNÝCH STOLÍKOV**

**-10%**

Využite kód:

**OPLATISA10**

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA10** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

**Čujte.sk**

Chutné nátierky,  
ktoré zasýtia

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



zdroj foto pixabay

27-0054

**Oranet**

**Televízia s archívom  
od 4,99€**

7-dňový televízny archív, pretáčanie zdlhavých 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

**Letná akcia**

**TV AKCIA**

3 mesiace  
TV Zadarmo  
Wifi router  
za 1,- EUR  
Optické rýchlosti  
do 1000 Mbit

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

**tel. 0907 822 870**



Krátke správy  
z regiónu



visko by malo ročne rozobrať asi dvesto áut. Cieľom je predchádzať nelegálnym skládkam, zabezpečiť bezpečné nakladanie s odpadom a prispieť k jeho zhodnocovaniu.

[/ww, or/](#)

**/Trstená/** - Na skvalitnenie terénnej práce pre mladých a rodiny v núdzi kúpilo Občianske združenie V.I.A.C. v Trstenej novú technológiu za takmer 64 tisíc eur. Modernizáciu zastrešila miestna akčná skupina MAS Orava. Z projektu majú počítače, projektory, interaktívne displeje, elektrobicykle, veľkokapacitný stan a kontajnery pre terénnu prácu komunitného centra Sinaj, ktoré pomáha ľuďom v hmotnej núdzi, v čase dlhodobej práceneschopnosti, pri vážnej chorobe, strate práce, rozchode manželov, alebo úmrtí jedného z rodičov.

[/im, mas, or/](#)

**/Námestovo - Oravská priehrada/** - Od spustenia prvej turbíny vodnej elektrárne na Oravskej priehrade tohto roku uplynulo 70 rokov. Za účasti tisícok ľudí z celej krajiny vtedy 2. mája 1953 začala prúdiť voda zo všetkých výpustov priehradného múra a sila vody sa menila na elektrinu. Výstavbou vodného diela sa hlavne zabránilo častým a ničivým povodňam na riekach Orave a Váhu. Veľké povodne v roku 1943 dvakrát zatopili aj stavbu priehrady. Slovenský vodohospodársky podnik spolu so Slovenskými elektrárňami počas dňa otvorených dverí ukázali verejnosti vnútro priehradného múru a funkciu elektrárne. Ľudia žasli, že hoci priehrada vtedy postavili bez súčasných technológií, stále funguje bez problémov.

[/ww, or/](#)

**/Dolný Kubín/** – Oxygenerátory pre ľudí s problémami dýchania, automobil na prevoz klientov, zamestnancov, materiálu i potravín a 20 postelí s antidekubitnými matracmi dostala pobočka Spišskej katolíckej charity v Dolnom Kubíne. Z výzvy Miestnej akčnej skupiny (MAS) Orava získala charita na nové vybavenie nenávratný finančný príspevok 49 000 eur.

[/ww mas, or/](#)

**/Zákamenné/** - Rekonštrukčné práce cesty medzi Krušetnicou a Zákamenným napredujú a ich cieľom je okrem nového povrchu vozovky aj sanácia zosuvov a oprava poškodených priepustov. V niektorých častiach 1200 metrov dlhého úseku bolo treba vymeniť podlažia až do hĺbky troch metrov. Obnovu za viac ako dva milióny eur financujú z eurofondov, a to za viac ako dva milióny eur. ŽSK kvôli dopravným obmedzeniam žiada vodičov o zvýšenú opatrnosť.

[/im, ww žsk, nr, or/](#)

**/Dolný Kubín - Medzihradné/** - Dokončená je rekonštrukcia bezpečnostného zábradlia v dolnokubínskej mestskej časti Medzihradné. Múr opravili a urobili nové ukotvenie prehrdzaveného zábradlia pozdĺž potoka v dĺžke 150 metrov. Zrekonštruovaný je aj prilahlý chodník vrátane bezbariérovosti v celej dĺžke, najmä v častiach nájazdov mostíkov do rodinných domov. Samosprávu rekonštrukcia stála viac ako 22 000 eur.

[/im, ww dk, nr, or/](#)

**/Región/** – Počas bežnej kontroly policajti zastavili vodičku a keď videli, v akom je stave, dali jej fúkať. V dychu jej namerali 5,7 promile. Trest si vypočula v superrýchľom konaní. Dostala 10 mesiacov s odkladom na 4 roky a 6 rokov nesmie šoférovať. Jej vozidlo prepadlo v prospech štátu.

[/ww pz, or/](#)

**Žilinský samosprávny kraj, odbor správy majetku ŽSK, Komenského 48, 011 09 Žilina** (ďalej len „vyhlasovateľ“)

**zverejňuje zámer prenajať majetok formou priameho nájmu**  
a to **nebytové priestory** v budove Strednej zdravotníckej školy, M. Hattalu 2149 v Dolnom Kubíne, postavenej na pozemku p. KN č. 856/96 pre k. ú. Dolný Kubín, zapísanej na LV č. 5064 a to o výmere: **2 x 1,00 m<sup>2</sup>** vhodné pre umiestnenie nápojových automatov.

Podmienky nájmu pre uchádzačov sú uverejnené pod označením **Zámer priameho nájmu č. 1/2023 SZŠ DK** na webovom sídle vyhlasovateľa [www.zilinskazupa.sk](#) a na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa.

**Lehota na doručenie cenových ponúk je do 18.9.2023 na adresu vyhlasovateľa.**

**BUKOVÉ brikety RUF**

Dovezieme. Vyrožíme s hydraulikou.

voľat môžete **NONSTOP aj v nedeľu 0915 113 102**  
Rozvoz aj v sobotu

**295 €**  
cena s dopravou

**ČISTENIE HROBOV**

- Čistenie hrobov
- Obnova písma

**AKCIA**

JEDNOHROB ~~150€~~ **55€** DVOJHROB ~~200€~~ **95€**  
Obnova písma ~~1,50€~~ **1,10€/ZNAK**  
Impregnácia a doprava **ZDARMA**

**0911 996 087 0949 651 250**  
[www.cistenie-hrobov.sk](#)

**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**

SPOĽAHLIVO  
A HLAVNE  
KOREKTNE

**PARTIA ŠIKOVNÝCH ORAVCOV**

SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV  
A PRERÁBKY BYTOVÝCH JADIER

**0918 086 431**

**BRIKETY**

**BUKOVÉ**

Dovezieme. Vyrožíme s hydraulikou.

**290 €**  
cena s dopravou

**info: 0908 241 937**

**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

**Oravsko.sk**

[oravsko@regionpress.sk](#)  
0908 792 859, 0907 727 203

**RÝCHLO A CIELENE OSLOVÍTE SPRÁVNU SKUPINU ZÁKAZNÍKOV**

My Vám s tým pomôžeme



**INZERCA**  
oravsko@regionpress.sk



**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
FRÉZOVANIE od 15€/bm

**REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV**

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA na materiál 35%**

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

0948 012 507 • www.profikominy.sk

**KAMENÁRSTVO**  
**TVRDOŠÍN** **NÁMESTOVO, DOLNÝ KUBÍN**  
**KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE**

Vojtaššáková 635  
pri hlavnej ceste, vedľa pošty 3

žulové hroby • pomníky • hrobky  
urny • renovácie starých hrobov

**PREDSEZÓNNE ZĽAVY -30% NA POMNÍKY**

0905 259 926 • www.dobrekamenarstvo.sk

**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**

**5 ROKOV ZÁRUKA**

**DOPRAVA A ZAMERANIE ZDARMA**

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

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

**OBNOVA STRIECH**

• ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH  
• PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEL

RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK

**BEZ DEMONTÁŽE!**  
SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY  
BITÚMENOVOU LEPENKOU

• zameranie • odborné poradenstvo  
• cenová kalkulácia na mieste **ZADARMO!!!**

**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV**

**NAJLEPŠIA CENA NA TRHU už 10 rokov**

Slovenská firma  
**NON STOP linka 0944 720 932**

• ZÁRUKA MIN. 25 ROKOV  
• NAJLEPŠIA CENA  
• ŽIADNA ZÁLOHA  
• PRVOTRIEDNA KVALITA

obnova plochých striech technológiou **COPERNIT**  
záruka minimálne 25 rokov

**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**

**AKCIA**

**eko**

**VÁŠ DODÁVATEĽ KVALITNÝCH EKOPALÍV**

**DOPRAVA ZDARMA PO CELEJ SR**

**SMREKOVÉ PELETKY A1**  
Premium 1005 kg / 445 €, 780 kg / 371 €  
Klasik 1005 kg / 415 €, 780 kg / 349 €

**KLIETKA DREVA**  
1,7 prm / 275 €  
1 prm / 231 €

**BUKOVÉ / SMREKOVÉ BRIKETY**  
960 kg / 351 € / 355 €  
600 kg / 265 € / 271 €

Objednajte: **0918 348 999**

www.ekomax.sk  
info@ekomax.sk

**ČISTENIE HROBOV DOSEKÁVANIE PÍSM**

Čistenie: Jednohrob 100€ 80€ Dvojhrob 150€ 130€  
Impregnácia hrobu **ZDARMA**, Doprava **ZDARMA**  
Obnova písma: (zlatá, strieborná, čierna, biela) 2€ 1,5€/znak.  
Dosekávanie písma priamo na cintoríne:  
Do 5 znakov 100€, 6-11 znakov 160€, 12 a viac 14€/znak

Ing. Miroslav Greisiger  
0940 653 651, 0919 205 521  
www.greisiger.sk

**AKCIA!! do 31.10.**

**DO DUŠÍČIEK STÍHAME OČISTIŤ, DOSEKAŤ AJ OBNOVIŤ**

**čujte.sk**

Čítajte nás:

**www.cujte.sk**

**čujte.sk**

Výhľad z nezvyčajnej perspektívy

**www.cujte.sk**

**POMÔŽEME VÁM NAŠARTOVAŤ VAŠE PODNIKANIE !**

INZERCA  
TLAČ  
DISTRIBÚCIA  
ONLINE

**ORAVSKO REGIONPRESS**

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





## Správna voľba



### Jacobs Velvet

- instantná káva
- rôzne druhy

180/200 g

**-41%**

~~8.49~~  
**4.99**  
(100 g = 2.77/2.50)



### Kuracie prsné rezne XXL

cena za 1 kg

**-34%**

~~7.49~~  
**4.89**

platí od 2.9.



welfare  
chov

1 kg

**-24%**

~~6.38~~  
**4.79**

### Mleté bravčové mäso XXL

- z pliecka

## OD PONDELKA 4. SEPTEMBRA

### Biele hrozno bezjadierkové

1 kg balenie

**-50%**

~~4.58\*\*\*~~

**2.29**



Lidl  
STÁNOK  
DENNE ČERSTVÉ

### Slivky

cena za 1 kg

**-37%**

~~1.89~~

**1.19**



NAKÚPTE OBLÚBENÉ  
VÝROBKÝ ZA POLOVICU

min. **-50%**



3x50g=150g

**-50%**

~~6.79\*~~

**3.39**  
(100 g = 2.26)

### WC blok

- rôzne druhy



### Cottage Cheese

180 g

**-50%**

~~1.55\*\*~~

**0.77**  
(100 g = 0.43)



### Suché talianske víno

- rôzne druhy
- + záloh za obal 0,15 €

0,2 l

**-50%**

~~0.99~~

**0.49**  
(100 ml = 0.25)

pri kúpe  
od 12 kusov



# Každý deň NÍZKE CENY!

\*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.  
\*\*Ziava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 22. 8. 2023.  
\*\*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, v.o.s. pri prepočte na hmotnosť produktu z akciového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 4. 9. do 10. 9. 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](http://www.lidl.sk)





# Pripravte dieťa na školské povinnosti

Začiatok školského roka je za dverami, a to znamená veľa povinností pre dieťa aj rodiča. Aby nebolo toto obdobie pre vášho školáka a vás stresujúce, pripravil Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR) viaceré odporúčania.

**Včasná príprava školáka** pred nástupom do školy zjednoduší jeho adaptáciu. Začnite svoje deti pripravovať na povinnosti spojené so školou už v predstihu. Zvyknúť si na povinnosti po 2-mesačných prázdninách môže byť pre deti náročné.

## Zamerajte sa na zdravie dieťaťa

Zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu detí a mládeže - doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., MPH, MHA radí, že ak si všimnete u svojho dieťaťa napríklad zmeny týkajúce sa zdravia očí akými sú napríklad žmúrenie, problémy so zaostrením či iné problémy s videním, absolvujte ešte pred nástupom do školy prehliadku dieťaťa u očného lekára. „V prípade, že dieťa trpí dioptrickou chybou, neliečenou tupozrakosťou alebo škúlením, je to pre neho hendikep. Čím skôr lekár chybu zraku zistí, tým je vyššia šanca na úspešné liečenie. Dieťa s očnou chybou musí vynaložiť veľa úsilia na to, aby vôbec videlo, rýchlejšie sa unaví,

môže trpieť bolesťami hlavy a nedokáže sa sústrediť,“ hovorí odborníčka.

## Postupne pripravte školáka na nové prostredie a režim

Každé dieťa je jedinečné, a podobne, aj nástup do školy je individuálna vec a môže sa stať, že nie u každého dieťaťa bude úplne bezproblémový. Ako tvrdí docentka Jana Hamade, dôležité je byť dieťaťu oporou a veriť, že to zvládne. „Dieťa pripravte na školu formou spoločných rozhovorov. Vysvetlite mu, čo ho v škole čaká, objasnite mu, že škola má iné pravidlá a organizáciu dňa ako škôlka, a že ako školák bude mať aj zodpovednosť a do školy sa chodiť musí,“ dodáva. Povzbudte dieťa tým, že v škole si nájde nových kamarátov a naučí sa veľa nového a zaujímavého. Naopak, vyhnite sa strašeniu detí vetami ako „Počkaj, až pôjdeš do školy ...“ alebo „Oni ťa v tej škole dajú do poriadku!“. „Neprenášajte pochybnosti na dieťa. Budúci školák si tak môže vybudovať zbytočný odpor, neistotu alebo strach ku škole a už samotný štart bude veľmi negatívne poznačený. Prechod dieťaťa z materskej školy do základnej je veľmi dôležitým medzníkom v živote dieťaťa a jeho rodiny, preto by mal so sebou prinášať len pozitívne zážitky, keďže dieťa sa do školy prirodzene teší,“ zdôrazňuje zástupkyňa hlavného hygienika SR so



zameraním na hygienu detí a mládeže Jana Hamade.

## Ako by mala vyzerat adaptácia dieťaťa?

Ako hovorí doc. MUDr. Jana Hamade PhD., MPH, MHA, pre rýchlu adaptáciu je zásadná pravidelnosť a veku primeraný systém pri akejkolvek činnosti súvisiacej so školou:

- Vhodné je už zo začiatku vypestovať u dieťaťa potrebné režimové prvky – vstávať v určitú hodinu a chodiť spať v rovnaký čas.

- Po nástupe do školy si treba určiť, kedy sa rodič bude s dieťaťom učiť - najvhodnejší čas nastáva, keď sa dieťa vráti zo

školy a 1 až 2 hodiny si odpočinie.

- Školská príprava predstavuje nielen samotné úlohy, ale aj upratovanie v taške, overenie ostrosti farbičiek a ceruziek, prípravu vecí na ďalší deň a podobne.

- Spočiatku je na mieste s týmito činnosťami dieťaťu pomáhať, a to napríklad formou vysvetlenia, čo je potrebné do tašky vložiť, vybrať, aké úlohy urobiť.

„Zo začiatku by malo ísť o spoločné činnosti, ktorých cieľom je dieťa naučiť, aby svoje povinnosti časom zvládalo samo,“ vysvetľuje odborníčka.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

zdroj foto pixabay

## R. Huliak: Naše polia a lesy dokážu nachovať všetkých. Slovensku stačí len vymeniť politikov!

**Vášim heslom je Za našu vodu, pôdu, les. Čo by ste vy robili inak, ak by ste boli súčasťou vlády?**

Musíme v prvom rade zabezpečiť, aby mali naši poľnohospodári rovnaké dotačné podmienky ako tí v iných členských krajinách EÚ. A toto je úloha vlády. Tým, že naši poľnohospodári rovnaké podmienky nemajú, naši výrobcovia nie sú konkurencieschopní. EÚ nám diktuje podmienky, ktoré bránia tomu, aby sme boli potravinovo sebačnou krajinou. Z toho pramení dražoba a následne chudoba na Slovensku.

Rezort životného prostredia hádže ľuďom na vidieku poľená pod nohy. Hovorím napríklad o novej zonácii chránených území. Cez stupne ochrany nám chcú diktovať, čo na svojich vlastných pozemkoch ro-

biť môžeme a čo nie. Ideálne nič. Sieť mimovládnych organizácií prisatá na štátny rozpočet takto presadzuje cudzie záujmy.

Momentálne sú procesy na Slovensku schválne riadené tak, aby sme dávali zarobiť cudzím. Naši občania sú nútení kupovať zahraničné, nekvalitné a predražené potraviny.

**Akým spôsobom sa vy osobne cítite byť kompetentní riešiť problémy o ktorých hovoríte?**

Celý svoj život som prežil na vidieku a v lese. Riadil som urbár, bol som poľovníckym hospodárom. V témach ako poľovníctvo a poľnohospodárstvo som doma. Momentálne som starosta obce Očová, kde žijem celý život. Nie som úradník z mesta,

ktorý si potrebuje najímať zahraničných expertov aby vedel, čo robiť.

Na záver chcem povedať, že SNS, na kandidátke ktorej kandidujem s číslom 150, má jedinečný koalíčný potenciál a všetky prieskumy sa zhodujú, že sa dostaneme do parlamentu. Hlas, ktorý dáte SNS, neprepadne. Prieskumy tiež ukazujú, že bez SNS žiadna zmysluplná vláda po voľbách vzniknúť nemôže. Po voľbách budeme kľúčovým hráčom.

Posledná vec, ja osobne považujem za svoju povinnosť pomôcť ochrániť našu slovenskú vlasť pred liberálnymi a progresívnymi extrémistami, ktorí nenávidia všetko tradičné a všetko to, čo nám zanechali naši predkovia; čo v pote tváre budovali naši starí rodičia a za čo stáročia bojovali a pokladali svoje životy.





# Jozef Hrdlička: VERÍM, ŽE TERAZ ZABERIE ME!

**Do predvolebnej kampane ste vstúpili so sloganom, ktorý vyvolal rozporuplné reakcie. Prečo práve ZLATÍ KOMUNISTI?**

Nie každému sa dnes všetko páči, ale slogan Zlatí komunisti nás vystihuje. Raz som počul jeden vtip, kde sa malý chlapec pýta otca, že či boli komunisti červení alebo „rudí“. On mu odpovedal, že zlatí. Prečo teda zlatí komunisti? Staršia, ale i stredná generácia si pamätá obdobie, ktorého protagonistami boli komunisti a boli to staré dobré časy.

**A to boli aké?**

Naplnilo sa rozvíjajú komplexná bytová výstavba, výstavba škôl, škôlok, kultúrnych, zdravotníckych, športových zariadení. Pamätáme si, ako fungovala priemyselná štruktúra krajiny vo vlastníctve štátu, ako sa rozvíjalo naše poľnohospodárstvo, potravinová sebestačnosť a bezpečnosť. Pamätníci socializmu spomínajú na silný sociálny charakter štátu, plnú zamestnanosť, zamestnanecké benefity, bezplatné zdravotnícke služby, školstvo, výhodné mladomanželské pôžičky, dostupnú kúpeľnú liečbu, rôzne rekreačné pobyty pre rodiny... Celé generácie boli vychovávané k vlastenectvu, k úcte k straším a k uznávaniu skutočných hodnôt. Myslím, že život ľudí bol pokojnejší, boli sme súdržnejší. Preto ten slogan Zlatí komunisti.

**Predsedom Komunistickej strany ste už takmer 17 rokov, zvolili vás ako 29-ročného na mimoriadnom zjazde v roku 2006. Neomína vás už predsednícka stolička?**

Do funkcie predsedu KSS som bol zvolený po tom, ako strana vo voľbách v roku 2006 neobhájila svoje parlamentné pôsobenie. Žiaľ, doposiaľ sa nám nepodarilo získať stratenú dôveru voličov späť. Politika je dnes o mediálnom vplyve, o obrovských peniazoch od štedrých oligarchických sponzorov. KSS takých nemá, funguje len z vlastných zdrojov, nedokáže vo volebnej súťaži konkurovať skorumpovanej politickej mašinérii. A preto je úspechom, že komunisti sú tu aj dnes. Veď sa pozrime, kde skončili významné ponovembrové politické strany ako Mečiarove HZDS, Dzurindove SDKÚ či iné strany? Na smetisku dejín. My, komunisti sme tu už viac ako sto rokov. A či ma neomína predsednícka stolička? Po toľkých rokoch sa únava občas dostaví, ale stále cítim dôveru svojich straníckych kolegov, čo ma posilňuje do ďalšej práce.



Predsedu KSS  
Jozef Hrdlička

**Nemrzí vás, že symboly komunizmu, osobnosti strany i pamätníky našich dejín sa neraz stali predmetom dehonestácie, posmechu, niekedy až lynču, že pozdrav „česť práci“ je skôr nadávkou?**

Je to výsledok antikomunizmu a hrubého deformovania a prekrúcania našich moderných dejín. Nie je to fenomén len Slovenska, ale celoeurópsky a možno celosvetový. Dlhodobu sa predkladá verejnosti a hlavne mladšej generácii obraz, že komunisti boli zločinci, že partizáni boli banditi, že Sovietsky zväz je zodpovedný za vypuknutie druhej svetovej vojny. Dnes sú jednostranne velebené USA a hodnoty západného a podľa mňa zhubného neoliberalizmu. Kde sa stala chyba? No, ľuďom ukradli „november 1989“. Nedošlo k vylepšeniu socializmu, ale k nastoleniu kriminálneho kapitalizmu.

**Je to paradox, ale počet 1800 členov môžu slovenským komunistom závidieť oveľa silnejšie marketingovo politické strany...**

KSS patrí na Slovensku medzi politické strany s najväčšou členskou základňou. Nie sme teda strana elít, ale budujeme ju na masovom princípe. Máme organizácie takmer vo všetkých okresoch Slovenska. Áno, vo vzťahu k volebným výsledkom to veľa

neznamená. Volebný výsledok politického subjektu je priamo úmerný ekonomickým zdrojom a mediálnemu vplyvu. To je to, čím KSS nedisponuje. Nevadí. My sme trpezliví a vieme, že ľudia pochopia podstatu spoločenského vývoja.

**Tohtoročná kampan bude asi dosť ostrá. Akú rétoriku sa bude snažiť preferovať KSS?**

Kampan naozaj ostrá je. Tí, čo dnes vládnu, nechcú odísť. Sme svedkami toho, aká špinavá je politika. V pozadí je boj ekonomických elít o vplyv na vládnutie. Naša spoločnosť je značne polarizovaná a to priamo zostruje charakter tejto kampane. My, komunisti do nej vstupujeme s odhodlaním a úprimnosťou. Áno, sme a budeme kritickí voči všetkým, ktorí formovali Slovensko posledných viac ako tridsať rokov. Vždy sme hovorili a naďalej budeme hovoriť čistú pravdu. Nemáme sa za čo hanbiť. My sme našu krajinu nerozkradli, ľudí neožobráčili a ani nezapredali. Našou silnou zbraňou sú argumenty a fakty.

**Čo sa za posledné tri roky v slovenskej politike zmenilo?**

Posledné viac ako tri roky vyplavili zo slovenskej politiky najväčšiu špinu. Neschopnosť, primitivizmus, neodobnosť a zradenie národných a štátnych záujmov dostali zelenú. Dokonca Slovensko priamo zaťahujú do vojny, za čo je prevažne zodpovedný kolektívny Západ. Uplynulé obdobie hodnotíme za najhoršie po roku 1989. Pravdou je, že politici ako Čaputová, Matovič, Heger, Korčok, Kollár, Naď, Sulík, Nicholsonová, Šeliga a ďalší sa tu nezjavili zo dňa na deň. Sú výsledkom ponovembrového vývoja, neschopnosti všetkých vlád koncepcie riešiť problémy ľudí, ale aj pôsobenia zahraničných vplyvov.

**Veľa sa hovorí o predvolebných prieskumoch. Samotné voľby neraz ukázali, že sa našiel skokan, ktorý všetkých prekvapil. Veríte, že tým skokanom môže byť KSS?**

Prieskumom neverím, vtlačajú ľuďom nasilu názory, dopredu určujú favoritov i porazených. Vyvolávajú strach z prepadnutého hlasu. Vyzývajú slovenských voličov, aby nevolili podľa toho, kto má aké nafúknuté preferencie. Ani podľa toho, ktorý politik sa vyspal s akou celebritou. Vyzývajú voliť podľa skutočných programových vízií. Nepochybujem o tom, že náš voličský potenciál je dnes veľký. Naozaj veľký. Ak sa zmobilizujeme, nezľakneme sa, ak všetci naši sympatizanti prídu k urnám a dajú hlas ZLATÝM KOMUNISTOM, tak KSS môže byť volebným skokanom volieb 2023.



# ZLATÍ KOMUNISTI

ZA ZDRAVÝ ROZUM A STARÉ DOBRÉ ČASY

VOLÍME ČÍSLO

6





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



## 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 nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 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

KOLAGEN FORTE 2 v 1  
31,12  
38,90 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGEN 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 známk 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

### VOLNÉ PRACOVNÉ MIESTA:

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

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

**Majster výroby**  
Priemerná mzda 1350 €  
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**  
HDF, s.r.o., prevádzka Nižná

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

### PÍLA VASILOV PRIJME

## PRACOVNÍKOV

### DO NOVOOTVORENEJ

### PREVÁDZKY

Ponúkame príspevok na cestovanie, stravu a kúrenie

**www.pilavasilov.sk**

**tel: 0905 888 881**

**MEDIKA EXPERT**

**LIMITOVANÁ ZĽAVA -40%**

Zinok 15mg + Vitamin C  
16,60 EUR  
**9,96**  
EUR 100%

Vitamin D3  
16,60 EUR  
**9,96**  
EUR 100%

Glutathion - antioxidant  
23,10 EUR  
**13,86**  
EUR 100%

B-komplex forte  
19,60 EUR  
**11,76**  
EUR 100%

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

Alebo kúpiť aj v predajni:

**Slniečko**  
zdravé a krásne

**SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA**  
Coborho 1, Nitra - OC Polygon



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 prehládka vodiča, psych. vyšetrenie vodiča.

Prax s vyklápacím návesom alebo WF výhodou.

Kontakt:

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



PLASTKOVO, s.r.o. prevádzka Nižná, Závodná 459, pôsobiaci 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

|   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
|   | 8 |   |   |   | 1 |  |   |   | 7 |
| S |   |   |   |   |   |  | 6 |   |   |
| U |   | 6 |   | 3 | 8 |  | 5 |   | 9 |
|   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |
| D |   |   |   |   |   |  |   |   |   |
| O | 4 | 3 | 5 |   | 9 |  |   |   |   |
| K | 7 |   |   |   | 3 |  | 8 | 1 | 5 |
|   |   |   |   |   |   |  |   |   | 3 |
| U | 5 | 4 |   |   |   |  |   |   |   |
|   |   |   | 1 | 6 |   |  | 9 |   |   |

Jobbees

Oblúbený zber jabĺk v ČR

Ubytovanie a doprava zo Žiliny zdarma!

Oblúbená brigáda a dobrý zárobok! Priemerný čistý zárobok pracovníka 1300 Kč/deň + diety (cca 56 €) a VIAC, t.j. cca 56.000 Kč čistého/2 mesiace (výplata v hotovosti alebo na účet). Práca nie je ťažká, prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Práca trvá podľa výberu strediska 6-8 týždňov alebo dohodou. Prac. zmena 10 hod., pracuje sa na úkol! Poskytujeme stravné. Zálohy každý týždeň. Nástupy od cca 8.9.2023.

Viac na 0948 944 782 (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).

Jobbees - tradičné zárobky u tradičných partnerov



VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

HYUNDAI MOBIS

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie



Plat: 6,85 €/hod - 7,48 €/hod

Príplatky za zmenovosť: 0,35 €/hod - poobedná zmena 2,00 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: Žilina – Gbelany

kontakt: praca@mobis.sk

041 515 8158, 041 515 8169

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

Mam zaujem o kupu bytu na Orave ihneď v hotovosti T.c 0948068938

08 STAVBA

Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

8. septembra 1967 Výročia a udalosti

v Prahe sa začala stavba diaľnice Praha – Bratislava

9. septembra 1928 bol založený Symfonický orchester Slovenského rozhlasu, najstarší profesionálny orchester na Slovensku

INZERCIA

0907 727 203



Pflege zu Hause eden

Práca OPATROVATEĽKY

Tel.: 00421 0905 482 151

Nemecko

e-mail: pzh@pzh.sk

Nástup ihneď!

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera OR medzera číslo rubriky medzera Text Cena 0,60 € s DPH za každých začiatých 30 znakov

Pozícia

CNC OPERÁTOR

Miesto

HERN s.r.o., Kliňanská 564, Námestovo

Mzda

od 1100 – 1700 € / brutto mesačne

Ponúkame navyše

- \*príplatky podľa ZK a platnej kolektívnej zmluvy
- \*mzda vyplatená do 10.dňa v mesiaci
- \*možnosť práce nadčas s príplatkom 35%
- \*závodné stravovanie 1€/deň
- \*pracovné oblečenie a jeho údržba
- \*príspevok do DDS
- \*odmena za odporúčanie kolegu 600 €
- \*zaučenie interným trénerom
- \*dochádzkový bonus vo výške 8-násobku priemernej dennej mzdy
- \*príspevok pri pracovných a životných jubileách, za darovanie krvi, k MDŽ
- \*pitný režim zdarma
- \*možnosť zberu odpadového materiálu
- \*vianočný darček
- \*platené voľno pri narodení dieťaťa, vlastnej svadbe





Pozícia

MAJSTER/-KA VÝROBY

Miesto

HERN s.r.o., Kliňanská 564, Námestovo

Mzda

od 1100 € / brutto mesačne + 25% variabilná zložka mzdy

Ponúkame navyše

- \*príplatky podľa ZK a platnej kolektívnej zmluvy
- \*mzda vyplatená do 10.dňa v mesiaci
- \*závodné stravovanie 1€/deň
- \*firemné oblečenie
- \*príspevok do DDS
- \*odmena za odporúčanie kolegu 600 €
- \*dochádzkový bonus vo výške 8-násobku priemernej dennej mzdy
- \*príspevok pri pracovných a životných jubileách, za darovanie krvi, k MDŽ
- \*pitný režim zdarma
- \*možnosť zberu odpadového materiálu
- \*vianočný darček
- \*platené voľno pri narodení dieťaťa, vlastnej svadbe



Kontakt

praca@hern.sk

0907 849 969



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM

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](http://www.BombaFasada.sk)

**0905 148 393**

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



**KOMTECH**  
**0914 706 703**  
[info@komtech.sk](mailto:info@komtech.sk)

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE  
NEREZOM A ŠAMOTOM**

**ČISTENIE - KONTROLA  
ODDECHTOVANIE**

**STAVBA KRBOV, PEČÍ  
A ŠPORÁKOV**

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

**AKCIA**  
na ČISTENIE  
KOMÍNA



**Kúpim paroží**

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](mailto:trofejeeu@gmail.com)



**MARPAL**  
[MARPAL.SK](http://MARPAL.SK)

Zelená domácnostiam

**HEWALEX**

**VODA  
KÚRENIE  
SOLAR**

**TEP. ČERPADLÁ**

**0903 026 271** ☎ **0948 390 271**

MITSUBISHI ELECTRIC  
Vaillant  
VIESSMANN  
protherm



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

**ENVIRO THERM**  
PROFESIONALITA & KVALITA

[www.envirotherm.sk](http://www.envirotherm.sk) **0800 909 909**  
[kontakt@envirotherm.sk](mailto:kontakt@envirotherm.sk) **0951 909 909**

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**



**DREVENÝ DOMČEK na predaj**

vhodný ako záhradný domček  
alebo na podnikateľský  
predaj výrobkov

- 5,3m x 4,7m
- celý drevený
- zateplený 15 cm polystyrénom
- OSB doska
- silikátová fasádna omietka

**0908 228 757**

Odber Oravský Podzámok - prenos stánku hradíme

**11 900 €**  
dohoda možná