



ORAVSKO

DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 980 domácností

AKCIA ZIMA
od 5,19 €
s materiálom!

**STAVEBNÉ
IZOLÁCIE**
16 ROKOV
SKÚSENOSTÍ



PARTNER FIRMY STAVPOČ

VÝBORNÁ KVALITA ZA NÍZKU CENU

0915 363 983

INZERCIA

0907 727 203

PRÍJMEME 0917 887 008

**STROJNÍKOV
VODIČOV skupín C,E**

potrebná prax v danom odbore
výhodné platové podmienky

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

**ZATEPLOVANIE
RD FASÁD**

**MONTÁŽ
SADROKARTÓNU**

0904 845 444

**SLOVENSKÉ
BRAVČOVÉ
POLOVICE**

BEZKONKURENČNÁ CENA!

Doprava v cene!

T: 0908 13 11 99

**MALIARSKÉ
PRÁCE**

- steny, stropy, okná, dvere
- byty, rodinné domy, chaty
- kancelárie
- obchodné priestory
- zdravotnícke zariadenia
- ambulancie, čakárne
- kuchyne, školské jedálne

**DEKORATÍVNE
OMIETKY**

0949 451 300

**FRÉZOVANIE
A VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Zľava na
materiál
35%

Obhliadka
zdarma

Montáž
v celej SR

tel: 0907 265 361

DERATIZÁCIA PLOŠTÍC, BÍCH, PAVÚKOV

Telefón: +421 917 457 889

E-mail: info@dezinfekcia-dezinsekcia.sk

**DREVENÉ
SCHODY**

NA MIERU

**obhliadka
ZADARMO**

+421 949 826 529

+48 603 071 169, Podwilk 262a

www.krtkovanieorava.sk

NEODTEKÁ?

Toaleta, drez,
strešný zvod?

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

**RÝCHLO
A ÚČINNE**

/ krtkovanie orava a liptov
/ krtkovanie baník

MONITORING

0905 219 486

PALIVOVÉ DREVO

SMREK

~~65€~~
55€
prms
sypané

BUK

~~95€~~
74€
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.drevotvrdošin.sk

1. februára 1913 Výročia a udalosti
otvorili newyorskú železničnú stanicu **Grand Central Terminal** ako najväčšiu na svete



Stredná odborná škola lesnícka Tvrdosin

Medvedzie 135, 027 44 Tvrdosin

Prečo práve my?

U nás získate vodičské B, T, zväračské oprávnenia, poľovný lístok
za výhodných podmienok a iné. Odmena za produktívnu prácu!

ODBORY:

Študijné odbory (4-ročné) s maturitou a výučným listom:

- Lesné hospodárstvo: **4556 K** operátor lesnej techniky
- Strojárstvo: **2413 K** mechanik strojov a zariadení
+ duálny systém vzdelávania
- Poľnohospodárstvo: **4243 M** mechanizácia pôdohospodárstva
(študijný odbor s maturitou) + duálny systém vzdelávania

Učebné odbory (3-ročné) so záverečnou skúškou a výučným listom:

- Lesné hospodárstvo: **4575 H** mechanizátor lesnej výroby
- Strojárstvo: **2466 H 04** mechanik opráv - lesné
stroje a zariadenia
- Poľnohospodárstvo: **4524 H** agromechanizátor, oprávár

Ďalšie bonusy:

- Odbor **4243M** a odbor **4524H** - motivačné štipendium
(závisí od prospechu, aj do výšky 80 €/mesiac)

Po splnení podmienok možnosť vykonávať odborný výcvik
/ odbornú prax vo firme ktorú navrhneš!

www.soslvtv.sk | facebook: SOŠ lesnícka Tvrdosin

kontakt: 0905 511 164, 043/530 9311

e - mail: soslvtv@soslvtv.sk

RENOVÁCIA POVRCHOVEJ ÚPRAVY DREVA - OKNÁ, CHATY, ZRUBY...

0940 601 230

ORAVSKO
DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

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
Jessika Kontrová 0907 727 203
Mária Miklušáková 0905 400 035

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, Vasilov, Babin, Hruštín, Pod-
biel, Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlebnice,
Sedliacka Dubová, Homá Lehota,
Oravský Podzámok, Medzibrodie
nad Oravou, Bziny, Veličná, Revišné,
Oravská Poruba, Párnica, Istebné,
Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Ze-
miarska Dedina

+ v pánmom týždni navyše:
Oravský Biely Potok, Habovka, Klin,
Bobrov, Zubrohla, Rabča, Rabčice,
Sihelná, Oravská Polhora, Pribiš, Leš-
tiny, 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-
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	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantsko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezínsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	60.750	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko		
BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martínsko+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko		
BJ	37.210	Bartolajovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Ľubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Špišsko+LE+GL

Zjednodušili prihlásenie sa na úrad práce

Evidovať sa na úrade práce, sociál-
nych vecí a rodiny v prípade straty za-
mestnania, či hľadania novej práce, je
po novom jednoduchšie. Prostrední-
ctvom webového portálu slovensko.sk
sa môžu ľudia registrovať do evidencie
uchádzačov o zamestnanie či poslať
žiadosť o sprostredkovanie vhodného
zamestnania.

Na portál slovensko.sk boli v týchto
dňoch zaradené nové elektronické for-
muláre na podanie žiadosti o zaradenie
do evidencie uchádzačov o zamestnanie
pre ľudí bez práce. Pre tých, ktorí zamest-
nanie majú, no chcú využiť služby úradov
práce, sociálnych vecí a rodiny pri hľadaní
si lepšieho uplatnenia na trhu práce, je
k dispozícii žiadosť záujemcu o zamest-
nanie o sprostredkovanie vhodného za-
mestnania. Novinka odstránila potrebu
fyzickej návštevy úradu práce, sociálnych
vecí a rodiny či komplikovaného podáva-
nia žiadosti cez internet. „Na prvý pohľad
drobné zlepšenie má potenciál ušetriť
ľuďom mnoho času a úradom práce, soci-
álnych vecí a rodiny podstatne zefektívniť
prácu. Po významnom zjednodušení po-
dávaní výkazov o zamestnávaní ľudí so
zdravotným postihnutím je to už druhá
takáto novinka, ktorú sme tento rok ohlá-
sili. Naďalej budeme hľadať ďalšie mož-
nosti, ako vylepšovať služby poskytované
úradmi práce, sociálnych vecí a rodiny,“

uviedol generálny riaditeľ a generálny ta-
jomník služobného úradu Ústredia práce,
sociálnych vecí a rodiny Peter Ormandy.

Kategória Zamestnanie

V hlavnej ponuke na titulnej stránke
portálu slovensko.sk si stačí vybrať ka-
tegoriu Zamestnanie. Z ponúknutého
výberu kliknúť na možnosť Strata a hľa-
danie zamestnania, kde sa návštevníkovi
ponúknu možnosti Podávanie žiadosti o
zaradenie do evidencie uchádzačov o za-
mestnanie a Podávanie žiadosti záujem-
cu o zamestnávanie o sprostredkovanie
vhodného zamestnania. Po výbere jednej
z možností je návštevník presmerovaný
priamo na príslušný elektronický for-
mulár. Ak sa návštevník predtým nepri-
hlásil, portál ho automaticky, ešte pred
vyplňaním formulára, presmeruje na pri-
hlasovaciu stránku. Prihlásiť sa na portál
slovensko.sk je možné prostredníctvom
občianskeho preukazu alebo cez apli-
káciu Slovensko v mobile. „Vďaka efek-
tívnej spolupráci s ministerstvom práce
sociálnych vecí a rodiny sa nám úspešne
darí napredovať v elektronizácii služieb
úradov práce, sociálnych vecí a rodiny.
Práve registrácia uchádzačov o zamest-
nanie cez portál slovensko.sk je ďalším
príkladom toho, že sa snažíme poskytnúť
nezamestnaným ľuďom čo najväčšiu pod-
poru,“ dodal Peter Ormandy.

» **ren**

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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE
od 15€/bm

**REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV**
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 35%
• PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk

VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA DO MARCA

Realizujeme **STROJOVÉ
OMIETKY**
**ANHYDRIDOVÉ
POTERY**
tel. 0904 194 814
strojoveomietky@gmail.com

KVALITNÉ ČIERNE UHLIE Záruka kvality

0908 944 618
**RAŠELINOVÉ
BRIKETY**
KANEX s.r.o.
BOBROV – Obchodná 73
TRSTENÁ – Oravická 758
Balené v BIG-BAG (1000 kg)

STROJOVÉ OMIETKY sádrové - cementové potery

Edward
e-mail: bitynk@op.pl
Tel: 0048 501 452 577, Tel: 0915 310 493

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

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

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

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: kamenarstvakamkostav@gmail.com



Správna voľba

50%
ZĽAVA

0.65**

0.32

• (100 g = 0.22)

Bánovecký
smotanový jogurt
145 g
rôzne druhy



40%
ZĽAVA

2.49

1.49

Gouda
250 g
sloček



50%
ZĽAVA

19.99*

9.99

• (1 pranie = 0.94)

Tekutý prací gél
72 praní
rôzne druhy



OD PONDELKA

OD PONDELKA 29. 1. DO NEDELE 4. 2.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB



29%
ZĽAVA

5.23***

3.69

Pomaranče
3 kg balenie

1 kg iba

1.23

Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVE

1+1
ZADARMO

0.98**

0.49*

Kaleráb
kus

*Cena za kus pri nákupe 2 kusov = 0.49 €
**Cena za kus pri nákupe 1 kus = 0.98 €
Cena za 2 kusy = 0.98 €



29%
ZĽAVA

1.69

1.19

Kuracia/Morčacia
šunka
100 g



92%
PODIEL
MÁSA



31%
ZĽAVA

6.99

4.79

Bravčové karé
cena za 1 kg
bez kostí, v celku



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Odpovedaná je iba malozobrazová predajná cena výrobku.

**Dávka potravín a nápojov (balenie) predajnej ceny 1, 1 menu skutočnej cen., skutočnej na základe porovnania starého a 16. 1. 2024

***Cena zodpovedá bežnej predajnej, resp. porovnávateľnej predajnej cene zodpovedajúcej dňu predaja v rovnakom období predchádzajúceho roka.

prí pripočítaní k hodnoty predajnej a skutočnej ceny.

Porovnávacia cena platí od 29. 1. do 4. 2. 2024 alebo do vyčerpania zásob. Chýbajúce údaje vynecháme. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny a balení a variantov ponúkaného tovaru. Odber možný len v obchodoch rovnakého typu.

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



Nakúpte výhodne
vo vybraných
E-shopoch

decorem.sk



SADA BIELYCH
KONFERENČNÝCH
STOLÍKOV

-10%

decorem.sk



OTOČNÉ KRESLO
FUTURA - MINT

-10%

Využite kód:

OPLATISA10

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

KAMENÁRSTVO

TVRDOŠÍN Vojtaššáková 635,
pri hlavnej ceste, vedľa pošty 3

NÁMESTOVO, DOLNÝ KUBÍN

**KUPÓN
200€ zľava**

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE

žulové hroby • pomníky • hrobky • urny
• renovácie starých hrobov



**ŠIROKÝ
VÝBER
A VYSOKÁ
KVALITA**

VÝROBA NA MIERU
PODĽA VAŠICH PREDSTÁV

0905 259 926

www.dobrekamenarstvo.sk

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

STRECHY Andrzej Kasperek

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

tel.: **+48 889-388-484**

**RIZIKOVÉ
PÍLENIE
STROMOV**

opíľovanie konárov
redukcia stromov

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

4. februára 1993 Výročia a udalosti

Slovensko sa stalo členom Svetovej zdravotníckej organizácie

Potrebuje pomoc?

Hasičská a záchranná
služba, polícia:
112

Hasičská služba:
150, 112

Záchranná služba:
155, 112

Polícia:

158, 112

Mestská polícia:
159

Havarijná služba:
0123

Letecká záchranná
služba:
18 155

Horská záchranná
služba:
18 300

Odstraňovanie
následkov
dopravných nehôd:
154

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



0911 593 555
moriak@moriak.sk

FARMA
ČREMOŠNÉ
Dovezieme až k Vám

**POZOR AKCIA
NA JANUÁR - FEBRUÁR
GAZDOVSKÉ OČISTENÉ
MORKY A MORIAKY**

4.80 - 5.30 €/kg



Platí do vypredania zásob

Berieme objednávky na 6+týždňové moriaky, cena 15-16 €/ks.
Zarezervujte si už teraz.

SŤAHUJEME SA
do nových priestorov
VÝPREDAJ EXPLÓZII

až do -70%

decodom

Tradičný slovenský výrobca nábytku

Možnosť objednania tovaru e-mailom namestovo@slobyt.sk alebo tel. **0915 819 356**
Pri objednaní kuchynskej linky 3D návrh zadarmo.

Quatro

SLOBYT, spol. s r.o. OC Ormo Námestovo, tel: **043/ 552 20 33, 0915 819 356**



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



MONTÁŽ SADROKARTÓNU - STROJOVÉ OMIETKY 0904 845 444

teplo chladno

0948 863 388

Navštívte náš SHOWROOM

Hlavná 19, Žilina

PO-PIA 8:00 - 16:00

ponuky@teplochladno.sk

www.teplochladno.sk

DAIKIN

VŠEJ GURMETE

VYKURUJTE EFEKTÍVNE
S TEPELNÝM ČERPADLOM

500 €

cashback

ŠPIČKOVÁ JAPONSKÁ
KVALITA VYROBENÁ
V EURÓPE

ekologické a efektívne
technológie

✓poradíme pri výbere

✓pomôžeme s dotáciou

✓odborne inštalujeme

✓odborne servisujeme

TEPELNÉ ČERPADLÁ ▪ KLIMATIZÁCIE ▪ FOTOVOLTAIKA ▪ VETRANIE ▪ VYKUROVANIE

SLOVENSKÝ VÝROBCA

ISSA PP

www.issapp.sk

Drevené pelety A1

Drevené pelety A2

Výhrevnosť: > 4,6 kWh/kg

Vlhkosť: < 10%

Popol: < 0.7%

Priemer: 6 mm

290€/t

bez DPH

Výhrevnosť: 4,6 kWh/kg

Vlhkosť: < 10%

Popol: < 1.2%

Priemer: 6 mm

270€/t

bez DPH

ZÁKAMENNÉ 293

Areál bývalého PD

0918 911 915

Píla Vasil'ov s.r.o.

Pelety A1
certifikované

VŠETKO
SKLADOM

PELETY
BRIKETY

AKCIA BRIKETY
250 €/1000 kg

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM
DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk

Kontakt 0907105 008

LEKÁREŇ
Sv. Michala

A ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY

Slovakia
pharm

2+1
ZA CENY
AKCIA

JANUÁROVÁ TOP PONUKA

VOLTAREN Forte gél

100/180 g

V akcii aj iné lieky Voltaren

Uľavuje od bolesti chrbta, svalov, kĺbov. S Voltarenom môžete znovu objaviť svoju vášeň pre šport, cvičenie, prácu v záhradke alebo tráviť čas so svojimi blízkymi bez bolesti.

AKCIOVÉ CENY

DARČEK

5,09€

0,01€

CALTRATE PLUS 30 tbl

Obsahuje vysoký obsah Vápnika, Vitamínu D a minerály na úpravu nedostatku vápnika. Zvyšuje kostnú hustotu a zabraňuje úbytku kostnej hmoty. Služí ako prevencia proti osteoporóze.

Výživový doplnok.

THERAFLU PRECHLADNUTIE A CHRÍPKA 14 vreciek

+DARČEK THERATUSS NATURAL pastilky 16 ks

Volnopredajné lieky, ktoré vám poskytnú účinnú úľavu od príznakov. Účinné zložky v Theraflu pôsobia rýchlo na vaše najhoršie príznaky, vrátane upchatého nosa, bolesti hrdla, hlavy, horúčky a upchatých dutín.

14,89€

11,47€

DARČEK

3,90€

0,01€

Liek na vnútorné použitie.

Výživový doplnok.

STREPHERBAL PROPOLIS A RAKYTNÍK

výživový doplnok 24 ks

Pastilky obsahujú medovkový olej, ktorý má upokojujúci účinok na podráždené hrdlo a hlasivky. Rakytníkový olej podporuje obranyschopnosť organizmu.

AKCIA

1+1
ZADARMO

STREPFEN MED A CITRÓN

pastilky 24 ks aj sprej

Zmierňujú bolesť a opuchy hrdla pri angíne, ktorá sa môže objaviť pri zápalových ochoreniach horných ciest dýchacích bakteriálneho aj vírusového pôvodu.

12,10€

9,98€

Liek na vnútorné použitie.

Lekáreň Sv. Michala 1. Budova ORNEXT, Hviezdoslavova 45/24, NÁMESTOVO 0904 737 444 info@lekarensvmichala.sk

Lekáreň Sv. Michala 2. Miestneho priemyslu 983, ÁČKO, NÁMESTOVO 0910 901 700 www.lekarensvmichal.sk

OR24-04 strana5

Po sviatkoch opäť vo forme

Mnoho ľudí rieši v prvých týždňoch a mesiacoch po novom roku rôzne diéty či očistné kúry. Podľa odborníčky však na ne máme radšej rýchlo zabudnúť, pretože si nimi spomaľujeme metabolizmus.

„Vhodné je postupne pridávať zdravšie jedlá a zamieňať za tie, ktoré ste jedli predtým. Na podporu trávenia je vhodné využiť také potraviny, ktoré nastoľujú zdravú rovnováhu v črevách, prípadne obnovujú črevnú flóru: kyslá kapusta, bryndza, zeleninový či mäsový vývar, zeler ako prírodné antibiotikum, škoric a klinčeky“, radí Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Ako ďalej objasňuje, ľudské telo je prispôsobivé a dokáže viaceré procesy riadiť úplne samo. Zmena stravovania zo dňa na deň by mohla znamenať pre organizmus šok.

Dôležitá je pravidelnosť - Počas sviatkov často konzumujeme rôzne koláčiky, dojedáme po večeroch šalát a rezne. Po sviatkoch s týmito nerestami prestávame. Tým, že počas sviatkov nechodíme ani do práce, tak máme narušený aj bežný chod dňa. Znamená to, že ideme neskôr v noci spať, ráno nemusíme skoro vstávať, to všetko vedie podľa odborníčky k nepravidelnostiam v jedle a stravovaní a tiež k priberaniu.

„Ak chceme návrat k predvianočnému telu podporiť, je potrebné do stravovania vrátiť pravidelnosť“, prízvukuje.

Upravte pitný režim - Veľmi dôležité je podľa odborníčky upraviť aj svoj pitný režim - sladené nápoje, ktoré často nechýbajú vo vianočnom jedálničku nahradíme len čistou vodou, ktorá je vynikajúca pre správne fungovanie organizmu aj pre chudnutie. „Na zmenu a úpravu stravovania je dôležité použiť zdravý sedliacky rozum. Žiadne diéty, tabletky, nápoje alebo iné zázračné rýchle kúry. Stačí sa viac hýbať, pravidelne jesť, piť vodu - najlepšie z vodovodu. Svoju tráveniu ulahodíte aj bylinkovými čajmi – mäťou, medovkou, materinou dúškou. Pravidelnou pohybovou aktivitou získame lepšiu fyzickú kondíciu, štíhlejší vzhľad, ale aj psychickú pohodu,“ uzatvára.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb



» ren

zdroj foto Couleur pixabay

WORKGROUPS COMPANY S.R.O.
EKOLOGICKÁ, AŽIAKOVSKÁ 1000, 821 08 BRATISLAVA

FOTOVOLTIKA

od WorkGroups Company s.r.o.

Správny čas pre zelenú domácnosť.

Využite možnosť!

Štátna dotácia

až do výšky 4 025 €

+421 940 917 656

workgroupscorpany.sk



PROFESIONÁLNE
ŠTVORKOLKY | UTV | SSV

DS AUTO
MOTO

NÁMESTOVO
MIESTNEHO PRIEMYSLU 1248

WWW.DSMOTO.SK



SEGWAY





EDM, s.r.o., Nižná

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

CNC zoraďovač

Náplň práce:

- obsluha a programovanie CNC frézy
- výroba dielov podľa výkresovej dokumentácie

Požiadavky:

- SŠ vzdelanie strojárské
- programovanie v systéme Fanuc alebo Heidenhain
- prax v strojárkej výrobe výhodou
- možnosť zaškolenia

Mzdové podmienky v závislosti od pracovných skúseností a zručností uchádzača:

- od 8 € /hod. na TPP
- od 11 € /hod. ako SZČO

Miesto výkonu práce: Oravské Veselé alebo Nižná

ZAMESTNANECKÉ BENEFITY:

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

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

SBS GUARDING s. r. o.

prijíma strážnikov na obchodnú prevádzku v Dolnom Kubíne (Lidl, Kaufland)

Mzda: 5,20 € /h. brutto

Nástup ihneď. POS NUTNÝ

0948 219 522 • **zuzana.horvathova@guarding.sk**

teplo  chladno

HITACHI

MIMORIADNA PONUKA

KOMPLETNÉ SETY TEPELNÝCH ČERPADIEL



DOTÁCIA NAVIAC až do výšky 3800 eur

zľava 3400 eur

Zelená domácnosť

VRÁTANE INŠTALÁCIE AJ INŠTAL. MATERIÁLU

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

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

SHOWROOM – Hlavná 19, Žilina

0948 863 388, www.teplochladno.sk

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0907 727 203
0905 400 035
oravsko@regionpress.sk

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Podielnícke družstvo Horná Lehota

prijímame na TPP zamestnancov

STAJNÍK V ŽIVOČÍŠNEJ VÝROBE DOJIČ / DOJIČKA

Mzda: 1200 € mesiac/brutto
Ubytovanie zabezpečené

e.chomistekova@gmail.com
0911 731 046

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Mäsovýroba Peter Jendrášek prijíma

PREDAVAČKY do mäsnej v Tesco Tvrdošín

Nástup možný ihneď!

Bližšie informácie: 0902 152 373

Materasso
Oravské Veselé

Pridaj sa do nášho tímu

hľadáme pracovníka do výroby

- rôzne pracovné pozície
- práca na pracovný pomer alebo na živnosť
- vhodné pre mužov aj ženy
- vhodné aj pre absolventov

tel: +421 908 094 230
mail: **recepacia@materasso.sk**

Materasso
Oravské Veselé

Pridaj sa do nášho tímu

hľadáme stolára

- práca na pracovný pomer alebo na živnosť
- stolárske práce
- nutná prax v obore
- adekvátne plat. ohodnotenie

tel: +421 908 094 230
mail: **recepacia@materasso.sk**

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
POINT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

**-10%
ZĽAVA**

**č.1
NA
SLOVENSKU**

**Stoličkové výťahy Stannah. Slovenská
voľba č. 1 na prekonávanie schodov.**

Schodiskový výťah Stannah je
vhodný pre každé schodisko,
lomené, rovné, vnútorné alebo
vonkajšie. Používanie schodov
nikdy nebolo také jednoduché.

Na celom
Slovensku

Pre ŽP občanov
možnosť vybaviť
na zakúpenie
stoličkového
výťahu peňažný
príspevok od štátu.

Vynikajúca kvalita výrobkov
Zákaznícka podpora 24h/7d
157 rokov výrobcu

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Táto ponuka je k dispozícii do 9. 2. 2024 a nie je
platná s inými kampaňami alebo ponukami.

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

**ZĽAVA
50%
rodinné
domy**

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

• DOPRAVA ZADARMO
• JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	AKCIA 549 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

UŽ OD
549 €
~~649 €~~

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

Januárový VÝPREDAJ

BERLINGERHAUS
Forma na bábovku
s mramorovým
povrchom

BERLINGERHAUS ▲
panvica na grilovanie
Burgundy Metallic
Line

www.kuchynovo.sk
info@kuchynovo.sk
SR: +421 901 744 744

kuchynovo.sk