



REGIONPRESS

26. TÝŽDEŇ / 27. JÚN 2025

ORAVSKO

DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 980 domácností

AKCIA ZIMA
od 5,19 €
s materiálom!**STAVEBNÉ
IZOLÁCIE**
16 ROKOV
SKÚSENOSTÍ**Baumit**
PARTNER FIRMY STAVPOČ
VYBORNÁ KVALITA ZA NÍZKU CENU
0915 363 983tu mohla byť
VAŠA REKLAMA**MAĽUJEME**
strechy a brizolity
MONTUJEME
lapače snehu a
renovujeme rýnyPODĽA POTREBY POSKYTNEME
PODKLADY PRE POISTOVNE**0904 112 402**

86-0046

UHLIE

**HNEDÉ UHLIE • ČIERNE UHLIE • BRIKETY
KOKS • PIESOK, ŠTRKY • EKOHRÁŠOK****PEPO A KOMINÍČEK
NAD 2 TONY ZDARMA!****ZĽAVY**
na tovar
na dopravuANNA 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

24-0007

HYDROSTATIK S.R.O.

- VRTANIE STUDNÍ
- GEOLOGICKE VRTY
- VRTY PRE TEPELNÉ ČERPADLÁ

+421 908 530 097

24-0134

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

24-0016

ŽALÚZIE
0905 514 279Pri montáži do celého
bytu sieťka zdarma

www.mimax.sk

Pre novostavby
30% zľava

86-0018

ČISTENIE
A
NÁTERY STRIECH
0908 662 307

**ZATEPLOVANIE
RODINNÝCH
DOMOV**
0917 819 877

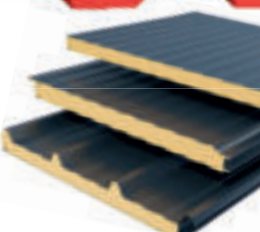
24-0124

tu mohla byť
VAŠA REKLAMAPonúkame na prenájom priestor na
umiestnenie nápojového alebo občerstvovacieho
automatu v škole v Dolnom Kubíne.Viac info: www.sosdk.edupage.org, 0918 370 851

24-0125

**STREŠNÉ
KRYTINY SKLADOM**

trapézové plechy sklalom

od 4,35€/m²5,35€ / m²
s DPH**Škridlóvé tvary**
v červenohnedej
a hnedej farbeod **6,90€/m²**
8,49€ s DPH**Sendvičové panely**
v dĺžkach 6m a 7m**+ Akcia -50%** na farebné žľaby.

- kompletne strešné príslušenstvo sklalom
- Najrýchlejšia výroba na mieru a dovoz na stavbu
- Klampiarske centrum a ohýbačka k dispozícii ZDARMA

www.maslen.sk

📍 Martin, Francúzskych partizánov 5666 📧 maslenmt@maslen.sk ☎️ 0948 993 673
📍 Žilina, Dlhá 87 (smer Bytča) 📧 maslenza@maslen.sk ☎️ 0948 389 854

81-0169

JAGA stavbyMarek Jankola - 0905 266 954
Rastislav Gassay - 0917926070**PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ**

okná, dvere, garážové brány, oplotenie, žalúzie, rolety a siete



ČESKOSLOVENSKEJ ARMÁDY 112/11 TRSTENÁ, 028 01 (NA POSCHODÍ)

24-0132

VÝKUP KOVŮVInfo: **0949 444 151****VÝKUPŇA NA KOLÁCH
PRÍDEME PRIAMO K VÁM****KOVOT**
výkup, predaj a výroba

- železný šrot
- farebné kovy
- autobaterie

presné
váženie**ŽELEZNÝ ŠROT
HRUBÝ****160 €/t****PLECH****140 €/t**

doprava v rámci Oravy zdarma • ceny platné podľa aktuálneho cenníka

presné váženie na nápravových certifikovaných váhach
pri nájazde k dispozícii hydraulická ruka
vyplácanie šrotu v hotovosti
prídeme aj po menšie množstvá

86-0010

Bezplatný týždenník

ORAVSKO
DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TRSTENÁ

EV 6216/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekarška 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Trojičné námestie 191
TRSTENÁ
oravsko@regionpress.sk

INZERCIA

Jessika Kontrová 0907 727 203
Ing. Vanesa Pošteková 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), Trstena, Námestovo, Nižná, Trstená, Zábiedovo, Brezovica, Čimhová, Liesek, Štefanov, Vavrečka, Ťapešovo, Lokca, Vasilov, Babin, Hruštín, Podbiel, Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlebnice, Sedliacka Dubová, Homá Lehota, Oravský Podzámok, Medzilbrodie nad Oravou, Bziny, Veličná, Revišné, Oravská Poruba, Párnica, Istebné, Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Zemianska Dedina

+ v pánmom týždni navyše:
Oravský Biely Potok, Habovka, Klin, Bobrov, Zubrohla, Rabča, Rabčice, Sihelné, Oravská Polhora, Pribiš, Leštín, Osádka, Malatiná

+ v nepánmom 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. Neprešlo jazykovú úpravu.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANŠKÝ-SALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREČSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENCIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	32720	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUCIANSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKE-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VI-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

PROGRAM KINA MIER TRSTENÁ									
JÚL 2025									
Dátum	Čas	Film	D. Deskriptory	Produkcia	Verzia	Prít.	Cena		
3.7.	št	19:00	Jurský svet: Znovuzrodenie	N, S	2D	USA	SD	+12	6 €
4.7.	pi	19:00	Kronika večných sníkov	N, V	2D	SVK	OV	+12	6 €
5.7.	so	19:00	Bacha na družičku	N, V	2D	USA	ČD	+12	6 €
6.7.	ne	16:00	Dievča menom Willow	-	2D	GER	SD	MP	6 €
6.7.	ne	19:00	Cudzí jazyk	X, Z	2D	FRA	ČT	+15	6 €
10.7.	št	19:00	Superman	N, S, V	2D	USA	ST	+12	6 €
11.7.	pi	19:00	Rituál	N, S	2D	USA	ČT	+15	6 €
12.7.	so	19:00	Superman	N, S, V	2D	USA	SD	+12	6 €
13.7.	ne	16:00	Lilo a Stich	S	2D	USA	SD	MP	6 €
13.7.	ne	19:00	Zbormajster	S	2D	CZE, SVK	OV	+15	6 €
17.7.	št	19:00	Viem, čo ste robili minulé leto	N, S, V	2D	USA	ST	+15	6 €
18.7.	pi	19:00	Kúzlo derby	Z, X, V	2D	CZE	OV	+15	6 €
19.7.	so	19:00	Do neznáma	N, Z, S	2D	USA	ČT	+15	6 €
20.7.	ne	16:00	Šmolkovia vo filme		2D	USA	SD	MP	6 €
20.7.	ne	19:00	Viem, čo ste robili minulé leto	N, S, V	2D	USA	ST	+15	6 €
24.7.	št	19:00	Fantastická 4: Prvé kroky		3D	USA	SD	+12	7 €
25.7.	pi	19:00	Duch temnoty	N, V, S	2D	SWE	ČT	+18	6 €
26.7.	so	19:00	Fantastická 4: Prvé kroky		2D	USA	ST	+12	6 €
27.7.	ne	16:00	Šmolkovia vo filme		2D	USA	SD	MP	6 €
27.7.	ne	19:00	Tieň víťazstva	N	2D	NOR, SVK, CZE	ČT	+15	6 €
31.7.	št	19:00	Vráť mi ju!	N, S	2D	USA	ST	+18	6 €

ST, ČT - slovenská, česká titulky; SD, ČD - slovenský, český dubing; OV - originálna verzia; Z - mliečny protispráv; 2D, 3D - formát

- rating; - dialektizácia; - akcia; - násilie; - sex; - vulgarizmy; - nahota

www.krtkovanieorava.sk

NEODTEKÁ? Toaleta, drez, strešný zvod?

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

RÝCHLO A ÚČINNÉ

MONITORING

/ krtkovanie orava a liptov
/ krtkovanie baník

0905 219 486

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

UŽ OD **409€** +montáž

DO BYTOV

vchodove-dvere.sk

0917 678 746

LETNÁ AKCIA

Predaj UHLIA
HNEDÉ UHLIE, ČIERNE UHLIE, EKOHRÁŠOK HNEDÝ/ČIERNY, PELETKY, BRIKETY (UHOĽNÉ, DREVENÉ A RAŠELINOVÉ)

ŠUVADA

Výkup KOVOV
MEĎ, MOSADZ, HLINÍK, NEREZ, OLOVO, ŽELEZNÝ SROT

Námestovo, POLOM 1201 (starý dvor štátneho majetku)
0907 085 918

Možný dovoz paliva aj v big bagoch hydraulickou rukou

SPOĽAHLIVO A HLAVNE KOREKTNE

PARTIA ŠIKOVNÝCH ORAVCOV

SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV A PRERÁBKY BYTOVÝCH JADIER

0918 086 431

BUKOVÉ UKLADANÉ DREVO

EFEKTÍVNE KŮRENIE, KTORÉ SETRI VAŠU PENIAČKU AJ PRÍRODU

AKCIA 170€/1,8M

0915 113 102

PRENÁJOM PLOŠINY s obsluhou

- spíľovanie stromov
- renovácia podbitkov
- montáž hrotov proti vtákom
- montáž a demontáž výzdoby
- čistenie fasád, striech a komínov
- rôzne práce vo výškach

21 m do výšky
12 m do boku

www.plosiny-orava.sk • 0940 499 606

BE-PROSTAV...

- DREVO 1,8m ukladané 170€
- PELETY A1 SVETLÉ 250€/t
- EKOHRÁŠOK ČIERNY PREMIUM 28MJ 320€/t
- BUKOVÉ / DUBOVÉ BRIKETY RUF 200€/t
- UHOĽNÉ BRIKETY REKORD 360€/t
- VALCOVÉ BRIKETY 230€/t

dovoz zdarma

tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu



KAŽDÝ DEŇ MAJSTROVSKÉ CENY

28% ZĽAVA

~~4.19~~
2.99 (1l - 3.99)

Prosecco DOC Frizzante
0.75 l
biely, suché

UŠETRITE* 20%

~~3.95~~
3.15 (1kg - 6.33)

Mascarpone
500 g
41 % tuku

CENOVÝ HIT

od **1.69**

Výber talianskych salám a šuniek rôzne druhy



CENOVÝ HIT

6.99

Konzumné zemiaky skoré
10 kg balenie
neprané
varný typ B - prílohové

50% ZĽAVA

~~1.39~~
0.69

Cervená dyňa
cena za 1 kg

OD PONDELKA
OD PONDELKA 30. 6. DO NEDELE 6. 7.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

10 kg balenie

1 kg iba 0.70



57% ZĽAVA

~~1.09~~
0.59



Lidl STANOK
DAROK KUPCE

30% ZĽAVA

~~3.29~~
2.29

Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg



OD PONDELKA 30. JÚNA

UŠETRITE 49%**

99.99

Benzínová kosačka
kúpiť



PARKSIDE

NAJNIŽŠIA CENA V LIDLÍ TENTO ROK

CENOVÝ HIT

2.49 (1 úvadok - 0.00)

Kuchynské utierky
rolka/275 úvadkov
3-vrstvové

Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobku je **4.99 €**.



OD ŠTVRTKA 3. JÚLA

CENOVÝ HIT

od **3.49**

Spodná bielizeň
dámska/pánska
rôzne druhy

POZNÁTE Z TV



esmara LIVERGY

Viac na www.lidl.sk

*Výhoda na jednorazovú cenu a porovnanie s predajcom s najnižšou ponúkanou cenou.
Peniaž tovaru platí od 30. 6. do 6. 7. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby a tlači výhradné. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny náležitostí a variantov ponúkaného tovaru. Dobrá možnosť kúpiť obvyklou možnosťou.

Riadková inercia

1 AUTO-MOTO

»Kúpim staré, havarované a nepojazdné autá. T.č.: 0905 505 129

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

10 RÔZNE

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682



Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) OR (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP OR 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubrik:

- 1 – Auto-Moto
- 2 – Elektro, technika
- 3 – Domácnosť, nábytok
- 4 – Dom a záhrada
- 5 – Zverinec, drobnochov
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznámenie
- 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradíte písmena „OR“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Slovenskí policajti v Chorvátsku

Na základe dlhodobej spolupráce medzi Slovenskou republikou a Chorvátskom v oblasti bezpečnosti budú aj počas tohtoročných letných prázdnin v obľúbených turistických oblastiach Jadranu pôsobiť slovenskí policajti. „Ich účasť vychádza z dohody medzi oboma vládami a má za cieľ zvýšiť bezpečnosť najmä pre slovenských dovolenkárov,“ informovalo Ministerstvo vnútra SR.

Spolu osem príslušníkov polície zo Slovenska sa vystrieda v dvoch turnusoch. Prvá skupina začne svoju službu 1. júla a ukončí ju 31. júla 2025, druhá bude pôsobiť od 1. augusta do 29. augusta 2025. V každom z týchto období budú štyria slovenskí policajti nasadení v teréne – dvaja v regióne Splitsko-Dalmatínskeho policajného riaditeľstva a ďalší dvaja v oblasti Prímorskogorského policajného riaditeľstva.

Lokalizácia nasadenia slovenských policajtov

Oblasť I – Prímorsko-goranské policajné riaditeľstvo

Miesta pôsobenia: Crikvenica, Novi Vinodolski, Opatija, Cres, Krk, Mali Lošinj, Rab, Baška, Malinska.

Zázemie: Policajná stanica Crikvenica, Ul. Kralja Tomislava 85, Kontakt: +421 908 723 525

Oblasť II – Splitsko-dalmatínske policajné riaditeľstvo

Miesta pôsobenia: Trogir, Split, Seget, Okrug, Marina, Slatina, Drvenik Veliki, Drvenik Mali.

Zázemie: Policajná stanica Trogir, Ul. Put Muline 1, Kontakt: +421 908 723 526

Úlohy slovenských policajtov

Slovenskí policajti budú ľahko identifikovateľní podľa svojich uniforiem a označených vozidiel. V teréne budú spolupracovať s chorváckymi kolegami a pomáhať slovenským občanom v rôznych situáciách, ako sú napríklad:

- dopravné nehody,
- riešenie nesprávneho parkovania a prípadného odtáhu,
- strata alebo krádež dokladov či finančných prostriedkov,
- incidenty narušajúce verejný poriadok, často súvisiace s alkoholom,
- asistencia v prípadoch, keď slovenský občan spácha priestupok alebo trestný čin,
- pomoc pri pátraní po nezvestných osobách,
- prítomnosť v nemocnici pri ohrození života neplnoletých občanov SR.

Chorvátska polícia realizuje od roku 2006 iniciatívu zameranú na ochranu zahraničných návštevníkov počas dovolenkovej sezóny. „Slovensko sa do nej aktívne zapojilo v roku 2008 a odvtedy sa každoročne vysielajú policajti do terénu,“ uzavrel rezort vnútra.

LETNÁ AKCIA NA BRIKETY - 220€/t

PÍLA VASIČOV S.R.O.

PELETY BRIKETY

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VAM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilev.sk

Kontakt: 0907 105 008



TEPELNÉ ČERPADLÁ

odborná montáž • garantovaný servis

5-ročná záruka na celé dielo

5-ročný bezplatný servis

www.ime.sk 0948 106 722

IME®



R290

Google hodnotenie 5/5 viac ako 120 recenzií

FÚKANÉ IZOLÁCIE

STARŠIE RODINNÉ DOMY

NOVOSTAVBY

0951 387 690



Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

Zľava na materiál 40%

- Frézovanie 1 m - 15 €

- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál

- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyzložkovanie komplet 900€

- Obhliadka zdarma, dohoda istá

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



PRENÁJOM LEŠENIA

plettac

majdo870@gmail.com

+421 903 639 870



Frézovanie komínov

Vložkovanie komínov

Revízie komínov na kolaudáciu

Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

Všetko pre Váš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216 0905 742 808



NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY

OCELOVÉ 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



tu mohla byť VAŠA REKLAMA

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrabu 100€

0944 229 001

MONTES COMPANY

STRIKANÁ IZOLÁCIA

LIKVIDÁCIA AZBESTU

www.montescompany.sk

0904 272 887



OR25- 26strana 4

ZATEPĽOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

STRECHY Andrzej Kasperek

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

tel.: 0904 611 460

STAVEBNÉ PRÁCE

- ✓ KÚPEĽNE / OBKLADY
- ✓ DLAŽBY

BYTOVÉ JADRÁ, STIERKOVANIE, MAĽOVANIE, BEZBARIÉROVÉ KÚPEĽNE, PLÁVAJÚCE PODLAHY, DVERE MONTÁŽ

0951 387 690

NÁTERY STRIECH práce vo výškach

0917 578 839 www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE RÍŇ

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

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

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

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvé komíny
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka komínov od 15€/m zdarma

MONTÁŽ V CELEJ SR

tel: 0907 265 361

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH
od 4,50 €/m² – v cene je farba + práca

tel: 0905 129 718

5. júla Výročia a udalosti
Sviatok svätých Cyrila a Metoda – štátny sviatok SR

KAMENÁRSTVO
IVAN ŠNAUKO LIKAVKA 73
PONÚKAME
VÝROBA, MONTÁŽ POMNÍKOV
ŠIROKÝ VÝBER POMNÍKOV A TVAROV Z PRÍRODNÉHO KAMEŇA

VÝHODNÉ CENY

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

OPRAVA KLIMATIZÁCIÍ AUTOBUSY, NÁKLADNÉ AUTÁ, POLNOSTROJE

- STROJOVÉ ČISTENIE DPF FILTROV A DEKARBONIZÁCIA MOTOROV (NIŽŠIA SPOTREBA VYŠŠÍ VÝKON!)
- SERVISUJEME AJ NAJNOVŠIE KLÍMY MONTOVANÉ DO ÁUT PO ROKU 2013 R 1234YF
- OPRAVY A VÝMENA OLEJA AUTOMATICKÝCH PREVODOVIEK

Autoservis ŠÁLKA s.r.o. "Kto iný, ak nie my"

TVRDOŠÍN oproti žel. stanici | 0904 252 197 / 0903 395 114



**PRESTĀHOVALI
SME SA**



VELIČNÁ

STREŠNÉ CENTRUM

www.vsetkoprestrechu.sk

HYDRO-INSTAL GROUP

AKCIA
Zavolať a dohodni DOVOZ ZDARMA

Ekohrášok PREMIUM
balený poľský (Čierny)

A1 pelety PLATINUM
dostupné skladom (Svetlé)

25 kg 5 kg

AKCIA 340€ 1 tona s dovozom

AKCIA 270€ 1 tona s dovozom

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

kamstav
kompletné kamenárske služby
www.kamenarstvo-kamstav.sk
DOLNÝ KUBÍN, 0908 917 634
Bysterecká 1263/55 (pri čerpacej stanici BENZINOL)

Ak prinesiete cenovú ponuku od konkurencie, znížime Vám ju o 10%

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

Výroba kuchynských prac. dosiek, krbov, schodov, parapiet z materiálov mramor, žula, travertíny, guartzit, umelý kameň, onyx

-50% na všetky pomníky

18-015

ORAVSKO +421 907 727 203
REGIONPRESS +421 905 400 035

BUKOVÉ brikety

Čistý produkt zo 100% čistého bukového dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby

AKCIA

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnatosť: 1,3%

- nízka popolnatosť
- nedehtujú
- pre všetky typy piecok, sporákov a krbov

DREVO

- buk
- ukladané
- 1,8m / paleta

NONSTOP SLUŽBA 0908 241 937 Rozvoz aj v sobotu

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)

24-0011

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

DREVOTVRDOŠIN

PALIVOVÉ DREVO
33cm, 25cm alebo 50cm štiepané klátiky

MOŽNOSŤ DOPRAVY
Sušené drevo za príplatok.

SMREK 49€ prms (sypané)

BUK 69€ prms (sypané)

Objednajte už aj na www.drevotvrdosin.sk ☎ **0909 216 888**

86-0006
24-0009

V KAMENNEJ PREDAJNI MT-SPORT LOKCA
HRADSKÁ 141/22, 029 51 LOKCA
OTVÁRACIE HODINY: PO - SO 8:00 - 17:00 ☎ 0910 199 178

BICYKLE A ELEKTROBICYKLE

ZA NÍZKE CENY

NAVYŠE DARČEK KU KAŽDÉMU BICYKLU

MT-SPORT LOKCA

86-0068



Dochádzkový bonus,
EBIT bonus



Príspevok do DDS



Rozvoj zamestnancov



Darček pri nástupe,
k Vianociam



Pitný režim zdarma



Platené voľno pri vlastnej
svadbe a narodení dieťaťa



Flexibilná pracovná doba



Príspevok pri nástupe
dieťaťa do školy



Firemné oblečenie



Odmena pri pracovných a
životných jubileách



Závodné stravovanie za
1,40€



Nadačná pomoc pri
nepriaznivej životnej situácii

SI TÍMOVÝ HRÁČ?
PRIDAJ SA K NÁM!
UŽ 70 ROKOV NA
TRHU.

Pracuj ako

1.OPERÁTOR
ZVÁRACIEHO
ROBOTA

2.CNC OPERÁTOR

70HERN

With Steel Since 1953



Spoločnosť HERN sa zaoberá výrobou
zvarencov a súčastí do
poľnohospodárskej, manipulačnej a
stavebnej techniky.

KONTAKT:

 Kliňanská 564, Námestovo

 www.hern.sk

 praca@hern.sk

 +421 911 179 335

Výstavy veľkých maliarov v Piešťanoch

Alfons Mucha, Janko Alexy a Aurel Kajlich v určitom období života žili a pracovali v **Piešťanoch**, kde po nich ostali **nezmazateľné stopy**. V **kúpeľnom meste** budú do konca júla **paralelne tri výstavy týchto významných výtvarníkov**.

Alfons Mucha - Český maliar Alfons Mucha strávil v Piešťanoch spolu s manželkou Marií, synom a dcérou pomerne veľa času. Piešťanským kúpeľom maliar vďačil aj za vyličenie dcéry Jaroslavy. Svoju vďaka prejavil tým, že kúpeľom daroval svoj obraz Buď pozdravený požehnaný prameň zdravia!, ktorý je od 15. mája 1932 až dodnes umiestnený v reprezentačnom priestore reštaurácie hotela Thermia Palace. Na pomyselné mape maliarových životných ciest preto Piešťany nemôžu chýbať. V Napoleonových kúpeľoch na Kúpeľnom ostrove sa koná už tretí ročník výstavy diel Alfonsa Muchu, tentoraz tematicky zameranej na folklór.

Janko Alexy - Jeden zo zakladateľov slovenskej výtvarnej moderny Janko Alexy, maliar, spisovateľ a publicista v rokoch 1932 – 1937 žil a tvoril v Piešťanoch. Jeho zámerom bolo realizovať tu myšlienku takzvanej umeleckej kolónie. Projekt však nebol úspešný a Janko Alexy odchádza v roku 1937 do Bratislavy. Piešťanské zážitky, svoje snahy o založenie umeleckej kolónie, kontakty s priateľmi výtvarníkmi a ťažkosti i materiálnu neistotu, ktorú museli prekonávať, opísal v jednej časti knihy spomienok s názvom Život nie je majáles, podľa ktorej je nazvaná aj výstava vo Vile

dr. Lisku pri piešťanskom mestskom parku. Na výstave je predstavený súbor obrazov a tiež nádherné fotografie z Literárneho archívu Slovenskej národnej knižnice v Martine. Vila s výstavnými priestormi, v ktorých sa konajú krátkodobé výstavy a s dvomi stálymi expozíciami je súčasťou Balneologického múzea Imricha Wintera.

Aurel Kajlich - „K Piešťanom neodmysliteľne patrí aj meno výtvarníka Aurela Kajlichu, ktorý tu desaťročia žil a tvoril. Spolupracoval s Jankom Alexym na organizovaní umeleckej kolónie,“ hovorí Tatiana Nevollná, výkonná riaditeľka Rezortu Piešťany a dodáva: „Rodina Kajlichovcov bola významnou piešťanskou rodinou, ktorá sa zaslúžila o rozkvet a premenu Piešťan zo zanedbanej obce na svetoznáme kúpeľné mesto. Aurel Kajlich žil a tvoril vo vile Anna na nábřeží Váhu, kde sa stretávali osobnosti spoločenského a kultúrneho života. Na výstave Aurela Kajlichu v Piešťanskom informačnom centre je vystavených jeho 49 diel, 3 diela jeho učiteľa prof. Maxa Švabinského a jeden obraz jeho veľkého priateľa Janka Alexyho.

» [ren](#)
zdroj foto Oblastná organizácia
cestovného ruchu Rezort Piešťany

Bohnenkamp

Moving Professionals





AGRO PNEUMATIKY

ATRAKTÍVNE CENY

VOLAJTE

0911 403 927



OR25- 26strana 7



MENEJ CUKRU, *ešte viac ovocia!*

- ✓ Nový Gelfix Super Plus 4 : 1
- ✓ Ideálny na prípravu džemov s nízkym obsahom cukru
- ✓ Len 250 g cukru na 1 kg ovocia
- ✓ Ovocný podiel v džeme až 78 %
- ✓ Rýchla a jednoduchá príprava. Len 5 minút varenia!

Recept ↗





WWW.DSMOTO.SK
NÁMESTOVO
MIESTNEHO PRIEMYSLU 1248



MP KORADO

SUPERMAXI EFI EURO 5
Blue (sky)



Jednosedlo
1 669 €

Dvojsedlo
1 779 €

SUPERMAXI EFI EURO 5
Green (peace)



Jednosedlo
1 669 €

Dvojsedlo
1 779 €

SUPERMAXI EFI EURO 5
Red (devil)



Jednosedlo
1 669 €

Dvojsedlo
1 779 €

ROBOTICKÉ KOSAČKY

BEZ POTREBY ZAKOPÁVANIA KÁBLOV

NAVIMOW
REVOLUČNÉ ROBOTICKÉ KOSAČKY

AŽ 4 ROKY ZÁRUKA

Dajte zbohom obvodovému drôtu
Všetko pohodlne nastavíte cez mobilnú aplikáciu.

The advertisement features a hand holding a smartphone displaying the NAVIMOW app interface, with an orange arrow pointing from the app to the robotic lawnmowers. Three robotic lawnmowers are shown on a green lawn. In the background, people are relaxing outdoors. The text 'NAVIMOW' is prominently displayed in the center, with 'REVOLUČNÉ ROBOTICKÉ KOSAČKY' below it. On the right, a circular badge says 'AŽ 4 ROKY ZÁRUKA'. At the bottom, a red banner reads 'Dajte zbohom obvodovému drôtu' and 'Všetko pohodlne nastavíte cez mobilnú aplikáciu.'

Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

„Používateľom zariadenia na nahrievanie tabaku som pol roka a môj prechod z klasických cigariet na nahrievaný tabak ovplyvnili viaceré dôvody. Moja priateľka prestala fajčiť cigarety približne pred dvoma rokmi a napriek jej tolerancii, čo sa týka môjho fajčenia, jej prekážal neustály zápach cigariet. Keďže som však ako aktívny fajčiar nechcel prestať s užívaním nikotínu, hľadal som spôsob, ako to riešiť. Mnoho kamarátov, bývalých fajčiarov, mi preto poradilo prechod na nahrievaný tabak, ktorý teraz užívajú. Po prechode na toto zariadenie sa hneď začali cítiť lepšie, ustúpil im takzvaný fajčiarsky kašeľ, ale zachovali si sociálny aspekt fajčenia a nepociťovali potrebu návratu ku klasickým cigaretám. Pri návšteve predajne, keď som ešte nevedel, či naozaj prejde na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhľnatého v dychu fajčiara a všeobecné zdravotné hľadisko.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítime divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. A ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spaľuje



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

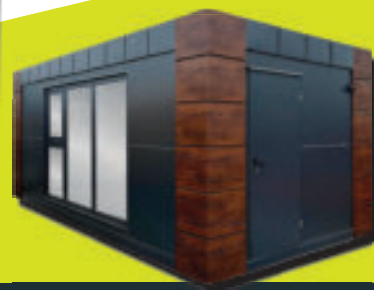
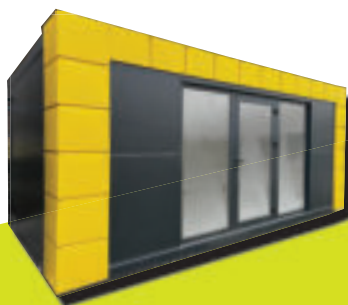
Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.



Výroba a predaj mobilných kontajnerov

OBCHODNÉ | OBYTNÉ | ZÁHRADNÉ



showroom Ružomberok



kontajneryLIPTOV.sk



0915 595 555



044 38 111 35

KAMKO STAV
KAMENÁRSKE SLUŽBY S TRADÍCIOU

NÁMESTOVO • TVRDOŠÍN • DOLNÝ KUBÍN

www.kamkostav.sk

DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI SÚ ZÁRUKOU KVALITY A VAŠEJ SPOKOJNOSTI

ŽULOVÝ KOMPLET

1-Hrob od **1 900€**
2-Hrob od **2 900€**



Ilustračná fotka

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

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti



Oprava komínů GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU
ŠKRIDLÝCH STRECH
>>> na KĹÚČ <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRECH
VÝMENA STRECH
OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu
0908 842 631

NÁTERY STRECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDLÍEL
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: **0944 813 531**

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

Kamenárstvo B+B
Vojtech Botoš



VÝPREDAJ
SKLADOVÝCH
ZÁSOB POMNÍKOV
ZĽAVY až do
výšky **40%**

0905 296 197 • kamenarstvobotos@gmail.com
Dolná Kružná 7, Vrútky
www.kamenarstvobplusb.sk

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
→ zameranie → odborné poradenstvo → cenová kalkuácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

ORAVSKO
REGIONPRESS

+421 907 727 203

+421 905 400 035

MEGA AKCIA

celokeramický
šporák BESKYD
NA DREVO

na varenie aj pečenie

tradičná ručná výroba
preverená časom



0903 806 720
0911 709 209

www.pokrokextra.sk

~~1740€~~
1125€

Cena platí
na vyrobené
kusy na sklade

ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov
MICHAL

0908 337 893

INZERCA
oravsko@regionpress.sk



5. júla

Deň Slovákov žijúcich v zahraničí – pamät-
ný deň SR

Výročia a udalosti

Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest

Spoznajte čaro Košíc – metropoly východu

Košice sa nachádzajú vo východnej časti našej vlasti, v Košickej kotline. Sú druhým najväčším mestom na Slovensku, sídlom Ústavného súdu Slovenskej republiky a tiež Košického samosprávneho kraja. Historicky a architektonicky úchvatné budovy lemujú skvostné centrum mesta, ktoré svojim dokonalým tvarom pripomína veľkú sošovku. Nahliadnite cez ňu do histórie mesta aj vy a spoznajte jeho krásy.

Mesto Košice už v minulosti patrilo medzi najdôležitejšie obchodné križovatky vtedajšej Európy. Od nepamäti bolo centrom východného Slovenska, ktoré zohrávalo významnú rolu vo vtedajšom Uhorsku aj Rakúsko-Uhorsku. Prvá písomná zmienka o Košiciach je z roku 1230. Vďaka obchodnej i strategicky výhodnej polohe a udeľovaniu privilegií zažilo mesto



Národné divadlo Košice.

zdroj foto Visit Košice

rýchly vzostup. Z roku 1307 sa zachovali najstaršie cechové stanovy v krajine a v roku 1369 dostali Košice ako prvé mesto v Európe vlastný mestský erb. Od roku 1347 až do začiatku 18. storočia si po Budíne – v súčasnosti súčasť Budapešti – zachovali postavenie druhého mesta Uhorska. Centrum mesta dnes tvorí takmer kilometer dlhá pešia zóna obkolesená skvostnými historickými budovami, ktoré obývali stredovekí králi, grófi a významní predstavitelia šľachty. Pôvodné stredoveké námestie je dominantou vytvárajúcou najväčšiu mestskú pamiatkovú rezerváciu na Slovensku.

Dóm sv. Alžbety

Najslávnejšia stavba v meste, najväčšia katedrála na Slovensku, najvýchodnejšia katedrála v Európe a v neposlednom rade aj povinná zastávka každého náv-



Spievajúca fontána so zvonkohrou.

zdroj foto Visit Košice

števníka. Vystúpte na vrch severnej veže po točitom schodisku, obdivujte oltáre, alebo si všimajte príbehov plné detaily na vonkajšej fasáde. Vďaka zázraku, ktorý sa v roku 1352 udial počas obradu v dome, sa navyše Košice stali vyhľadávaným pútnickým miestom medzinárodného stredovekého významu. Nadchnite sa pre krásy interiéru počas všedných dní či sviatých omši alebo sa zatúlajte do tajomných kútov katedrály so sprievodcom.

Historická radnica

Pri prehliadke historickej časti Starého mesta si nezapímate obzrieť budovu na Hlavnej 59 – ide o klasicistickú stavbu Historickej radnice z konca 18. storočia, navrhnutú Jánom Langerom. Na prednej fasáde sa v tympanóne nachádza slávny košický erb. Do popredia tiež vystupuje podobenstvo o kráľovi Šalamúnovi a spo-



Dóm sv. Alžbety.

zdroj foto Visit Košice

hudby, ktorá povznesie vaše kroky do výšin, môžete si rezervovať večer v týždni pre nádherný čas v Národnom divadle Košice, ktoré vás opantá secesným interiérom Historickej budovy i Malej scény priamo v centre Košíc na Hlavnej ulici. Na výber máte slávne opery, operety, činohry, balet i známu košickú talkshow Bez šepkára.

Ulička remesiel

Ak dostanete chuť zacestovať si v čase, vydajte sa na spoznávanie miestnych remeselníkov v Uličke Remesiel na Hrnčiarskej ulici. Ulička je domovom viacerých umelcov a prevádzok – prídte na šálku voňavej kávy, debatujte o čare habánskej keramiky s tunajším hrnčiarom, nasávajte vôňu rastlín v bylinkárstve.

Jakobov palác

Vstup do mesta zo železničnej a autobusovej stanice krásli impozantná bu-



Ulička remesiel.

zdroj foto Visit Košice

dova Jakobovho paláca. Jej autormi sú Jakobovci, významná rodina staviteľov a architektov z Košíc, ktorí sa etablovali koncom 19. storočia viacerými ikonickými budovami v meste. Neogotický palác v minulosti slúžil aj ako sídlo československého prezidenta Edvarda Beneša. Dnes patrí medzi národné kultúrne pamiatky.

Urbanova veža

Urbanova veža je gotická stavba zo 16. storočia, ktorá bola v minulosti zvonnicou pre vedľajšiu katedrálu. Obdivujte zreštaurovaný pôvodný zvon pred vežou, alebo sa vydajte až na samotný vrch obdivovať jeho funkčný odliatok. Urbanova veža je venovaná pamiatke svätého Urbana, patróna vinohradníkov, a spolu s Dómom svätej Alžbety a vtedajšou Kaplnkou svätého Michala bola v roku 1970 vy-

hlásená za národnú kultúrnu pamiatku.

Miklušova väznica

Chceli by ste v Košiciach objaviť skryté tajomstvá dávnej minulosti? Zastavte sa v Miklušovej väznici, v komplexe gotických obytných domov, ktoré boli v minulosti využívané ako väznica a skutočná mučiareň. Dnes sú tieto priestory súčasťou Východoslovenského múzea. V rámci prehliadky Miklušovej väznice odhalíte tajomné príbehy histórie Košíc a navštívite aj priestor, kde býval skutočný košický kat.

Spievajúca fontána so zvonkohrou

Ak vás potulky Košicami už trochu unavia, príjemné posedenie a oddych si môžete užiť poniže Národného divadla Košice, kde sa nachádza mimoriadne obľúbená Spievajúca fontána s parkom pre oddych. Fontána počas letných dní reaguje nielen na vlastnú hudbu, no každú hodinu sa rozozvučí do rytmu neďalekej

zvonkohry. V repertoári má takmer sto piesní od populárnych zahraničných evergreenov až po slovenské klasiky. Zvonkohra pozostáva z 22 zvonov, ktoré symbolizujú 22 mestských častí Košíc.

Košický hrad

No ak budete mať chuť, pozrite si Košice z výšky, vyberte sa na púť za pozostatkami Košického hradu, ktorý sa nachádza pod Vyhliadkovou vežou Hradová. Jeho vznik sa datuje k roku 1301, no zachovali sa z neho iba zrúcaniny. Zreteľné sú trojuholníková bašta a okrúhla veža. Blízko hradu sa nachádza drevený amfiteáter a 21,5 metra vysoká vyhliadková veža či stupienok pod vyhliadkou, odkiaľ sa vám naskytne nádherný pohľad na celé mesto.

Informácie poskytla OOCR Visit Košice

» ren

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

ZATEPLOVANIE PODKROVIA

• **STRIEKANÁ PUR PENA**

• **FÚKANÁ CELULÓZA**

• **MONTÁŽ SADROKARTÓNOV**

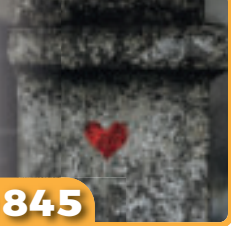
+48602521334



ČISTENIE HROBOV

jednohrob 70 €
dvojhrob 100 €
impregnácia v cene

0948 010 845



BRIKETY - PELETY

0915 21 20 21
www.prikur.sk



čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk



tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

5. júla 1943
druhá svetová vojna: začala sa najväčšia tanková bitka v histórii –
Bitka v Kurskom oblúku

Výročia a udalosti

Nechtík zahojí rany a pomôže aj pri kožných problémoch

Pestujeme nechtík lekársky

Nechtík lekársky je veľmi liečivá a všestranne využiteľná bylina, ktorú si môžete dopestovať vo svojej záhrade. Ide o letničku, ktorá kvitne od jari až do jesene oranžovými, prípadne žltými kvetmi.

Pestovanie

Nechtík lekársky nie je veľmi náročný na pestovanie. Dariať sa mu bude v záhrade aj v nádobách na balkóne či terase. Oblubuje slnečné miesto a dobre priepustnú pôdu. Semená sa vysievajú priamo do pôdy, do hĺbky 2 až 3 cm.

Liečivé účinky

Nechtík lekársky čistí krv, hojí rany, zmierňuje kŕčové žily, zápaly ciev, lieči popáleniny či omrzliny. Čaj z tejto bylinky pôsobí priaznivo na činnosť pečene, na žalúdočné a črevné ochorenia, detoxikuje organizmus a lymfatický systém, pôsobí priaznivo na nervový systém, upokojuje, uvoľňuje menštruačné kŕče, pomáha vykašliavať hlien, zmierňuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

Zber

Oranžové kvety nechtíka zbierajte od júna do septembra počas slnečného poľudnia. Pozbierané kvety sušte v tieni či

tme v suchom prostredí.

Použitie

Z kvetov nechtíka lekárskeho si môžete pripraviť masť, ktorú môžete bežne používať na hydratovanie suchej pokožky, ako aj na ďalšie vonkajšie problémy ako sú hojace sa rany, vrede, opuchy, zapareniny, preležaniny, omrzliny či popáleniny. Upokojí aj pokožku spálenú od slnka. Obzvlášť vhodná je na kŕčové žily či ako prvá pomoc pri plesňových ochoreniach nôh. Rovnako prospeje pokožke rúk počas zimných mrazivých dní.

Nechtíková masť

Budeme potrebovať: 100g vazelíny alebo bravčovej masti, hrsť sušených okvetných lístkov nechtíka lekárskeho, nádobku na masť

Postup: Bravčovú masť alebo čistú vazelínu vložte do hrnca s hrubším dnom a zohrejte. Potom do nej pridajte nechtík, dobre premiešajte a zložte zo sporáka. Hrnec prikryte pokrievkou a všetko nechajte stáť do ďalšieho dňa. Potom masť opäť ohrejte a následne precedte cez gázu do vhodnej nádoby či pohára s uzáverom.

Nechtíkový čaj

Jednu čajovú lyžičku sušeného kve-

Ilustračné foto.

zdroj foto TanteLoe pixabay

tu nechtíka lekárskeho zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne precedte cez sitko a môžete popíjať.

Náš tip: Čaj z nechtíka lekárskeho nám môže poslúžiť aj na prípravu obkladov napríklad pri zápale spojiviek. Nechajte ho vychladnúť na teplotu tela. Následne doň môžete namáčať štvorce z gázy a prikladať na oči.

Pozor!

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak si nie ste istí s ich použitím, poraďte sa vždy so svojim lekárom.

» ren

OR25- 26strana

13

NECHODIA VÁM NOVINY? KONTAKTUJTE NÁS NA :

Mobil: +421 907 727 203

E-mail: kontrova@regionpress.sk

Mobil : +421 905 400 035

E-mail: postekova@regionpress.sk

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

Stavebná spoločnosť **ARBET, s.r.o. Veličná**
ponúka na predaj kvalitné slovenské:

- železo-betónové žumpy
- pivnice
- dodanie a osadenie do 30km v cene

Výrobky si môžete osobne pozrieť u nás

0917 979 744 www.arbet.sk

3. júla 1988
americký krížnik USS Vincennes zostrelil civilné dopravné lietadlo Airbus A300 spoločnosti Iran Air

Výročia a udalosti

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: 8,18 € – 8,81 €/hod

Priplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,30 €/hod - nočná zmena

Miesto práce:
Žilina – Gbeľany / Nováky

kontakt: praca@mobis.com
041 515 8158, 041 515 8169, 0903 056 831



Šalát s vajíčkcom a uhorkou

Nezabúdajme na hlávkový šalát

Hlávkový šalát je na jar aj v lete súčasťou takmer každého zeleninového taniera, alebo aspoň vizuálnym spštením našich pokrmov. Jeho hodnota je však podľa odborníkov väčšia ako len ozdobná.

Šalát obsahuje množstvo prospešných látok. „Ukrýva sa v ňom množstvo vitamínov – B1, B2, B6, B9, C, E, K a hodnotný je aj pre obsah železa, vápnika, sodíka, zinku, selénu, horčíka a draslíka. Jeho priaznivé účinky sa prejavajú aj vďaka obsahu vlákniny,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava.

Účinky na zdravie

„Konzumácia šalátu nám môže pomôcť pri tráviacich ťažkostiach, posilní náš imunitný systém, odstráni únavu, podporí okysličenie buniek, zabezpečí lepšie zužitkovanie bielkovín v našom organizme, posilní nervy a pre nízky obsah kalórií pomôže aj pri redukcii hmotnosti,“ hovorí odborníčka na zdravú výživu a dodáva, že čím je šalát tmavší, tým viac obsahuje antioxidantov a tie zabraňujú vzniku zápalových procesov.

Vplyv na cievy

Vitamín C a betakarotén v šaláte chránia a posilňujú naše cievy, zlepšujú prietok krvi a tým zabraňujú vzniku infarktu. Draslík prítomný v hlávkovom šaláte znižuje krvný tlak a výhodný pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín má priaznivý vplyv na zvyšovanie hladiny HDL cholesterolu („dobrého cholesterolu“) a zároveň na zníženie hladiny LDL („zlého cholesterolu“).

Šalát a Diabetes melitus

Je štúdiami preukázané, že zelená zelenina znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Dôvodom je nízky glykemický index, ktorý nespôsobí vysoký nárast hladiny cukru v krvi. Odporúčaný je najmä rímsky šalát, pretože obsahuje viac esenciálnych mikroživín, tiež obsahuje lactucaxantín – antidiabetický karotenoid, ktorý znižuje hladinu glukózy.

Šalát a nespavosť

Pri rozrezaní šalátu je vidno bielu tekutinu, ktorá obsahuje lactucarium, látku, ktorá má relaxačné a spánok vyvolávajúce účinky podobné ako pri pôsobení ópia. Nemusíte sa však báť vedľajších účinkov.



Ilustračné foto.

zdroj foto Andy333 pixabay

Šalát a zdravie očí

V šaláte sa nachádza aj látka nazývaná zeaxantín, ide o antioxidant, ktorý zlepšuje videnie a bráni vekom podmienenej makulárnej degenerácii. V kombinácii s luteínom, ktorý je v ňom tiež prítomný, znižuje vznik katarakty - sivého zákalu.

Náš tip:

Šalát s vajíčkcom a uhorkou

Suroviny: 2 ks hlávkový šalát, 3 ks vajce, 1 ks šalátová uhorka, 2 dl smo-

tana alebo biely jogurt, pažitka, podľa chuti cibuľa

Postup: Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať. Uhorku umyjeme a nakrájame na kolieska. Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny. Na pripravenú misu poukladáme šalát, naň dáme uhorky a vajčička. Zalejeme smotanou alebo bielym jogurtom. Posypeme posekanou pažitkou, prípadne cibuľou nakrájanou na krúžky.

» ren

STADREKO

Ponuka práce VODIČ VZV

Miesto výkonu práce:
Lisková

0905 287 356
praca@stadreko.sk

9. júla 1968

V Bratislave uskutočnili prvú transplantáciu srdca v strednej Európe a v poradí 24. na svete (päťdesiatštyriročná pacientka krátko po operácii zomrela)

Výročia a udalosti

hľadá do svojho tímu pracovníkov na inštaláciu vody a kúrenia

RABČAN
INSTALLIERUNG s.r.o.

Viac informácií na
tel. číslo +421 948 076 372

- znalosť nemeckého jazyka
- pracovná nemčina
- práca prevažne v Nemecku
- pracovné turnusy 2/1
- splatnosť faktúr 21 dní
- firemné vozidlo/náradie
- ubytovňa hrazená zamestnávateľom
- hodinová sadzba ferovo
- ohodnotená podľa zručnosti

Potrebujete 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

PÍLA VASILOV S.R.O.

HĽADÁME: VODIČA skupiny C a E

- PRÁCA NA SLOVENSKU
- PONÚKAME PRÍSPEVOK NA CESTOVANIE, STRAVU A KÚRENIE

www.pilavasilov.sk

Kontakt: 0907 105 008

Prijmeme

VODIČA
kamiónovej dopravy

Ponúkame:

- pravidelná práca SK, CZ, AT,
- práca na trvalý pomer
- víkendy doma

Požadujeme:

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

DANUP s.r.o., Dolný Kubín

martin@danup.sk

0903 532 747

8. júla 2010

Iveta Radičová sa stala **prvou premiérkou Slovenska**

Výročia a udalosti

Prijmeme ihneď do zamestnania:

**OBRÁBAČ KOVOV
CNC FRÉZAR
CNC SÚSTRUŽNÍK
MONTÁŽNY PRACOVNÍK**

✓ **Práca:** v 2. smennej prevádzke
víkendy voľné

✓ **Plat:** zamestnanie 1000€-1800€/brutto, podľa odbornosti pracovníka
-živosť od 10€ do 16,50€ / hod
-plat bude dohodnutý počas pohovoru pracovníka

✓ **Dotované:** obedy s výberom zo 3. jedál
-preplácanie nadčasov
-koncoročné odmeny na základe HV

Strojárska firma METALTRIM s.r.o.
Oravská Jasenica



www.metaltrim.sk

Bližšie info. poskytneme osobne na pohovore
prípadne telefonicky na 0905 718 308
e-mail: konatel@metaltrim.sk

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0907 727 203
0905 400 035

oravsko@regionpress.sk

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

INZERCIA
oravsko@regionpress.sk

**Nakúpte
výhodne**
vo vybraných
E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

decoreum

OD 37,00 EUR OD **33,30 EUR**



KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

-10%

decoreum

OD 9,10 EUR OD **8,19 EUR**



KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

decoreum

OD 18,00 EUR OD **16,20 EUR**



KOBEREC CHEAP K857A BEŽOVÝ

-10%

6. júla 1957

John Lennon sa po prvýkrát stretol s **Paulom McCartneym**

Výročia a udalosti

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



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



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Môj domov. Môj život. Môj Stannah výťah.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

*Táto ponuka je k dispozícii do 18.07.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

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



Pretože Stannah zmení Váš život.



0800 162 162

www.stannah.sk

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁZKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

ODKÚPIME
mince do roku 1945
vojnové predmety z 1. a 2. svetovej vojny

výkup **hodiniek**
výkup **nožíkov**

poľovnícke trofeje a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

HLADÁME PARTNEROV

DODÁME FARBY AJ STROJ
NA MIESANIE!

Staňte sa výhradným
predajcom našich farieb
vo svojom meste!

Fasádne omietky a farby | Interiérové farby
Spoločný produkt, výhodné podmienky,
rýchle dodanie

0907 633 712 | www.STYLINE.sk

LETO PRE SENIOROV V ORAVSKEJ HORÁRNI!

Využite VOLNÉ TERMÍNY od JÚLA do konca SEPTEMBRA

Oravská Horáreň

Pobytový balíček zahŕňa:

- 5 x ubytovanie v dvojposteľových izbách
- 5 x raňajky formou bufetu
- 5 x obed podľa výberu
- 5 x večera podľa výberu z ponuky jedál
- 1 x celodenný zájazd autobusom za krásami Oravy
- 1 x folklórne vystúpenie

BONUS: 1 x káva a zákusok v cukrárni Bublinka v Hruštine, vstup do herní, parkovanie v areáli, požičanie bicyklov, WIFI, darček Oravskej horárne na pamiatku.

NEPRACUJÚCI DÔCHODCA
IBA ZA 296 €
1 OSOBA NA 6 DNÍ / 5 NOCÍ

ŠTÁTNÁ DOTÁCIA
100 EUR
1 NEPRACUJÚCI DÔCHODCA

CEZ REKREAČNÉ POUKAZY PREPLATENIE AŽ 55 % Z CENY POBYTU!

Cena pobytu v hlavnej sezóne je 396 €/1 osoba.

Penzión Oravská horáreň
Oravský Podzáмок č. 396
lokalita Hruštín Zábava

Rezervácie: 0918 591 942, info@oravskahoraren.sk
Informácie o nás nájdete na: www.oravskahoraren.sk