



POTERY • OMIETKY • FASÁDY

24-0016

REGIONPRESS

27. TÝŽDEŇ / 4. JÚL 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

VÝBORNÁ KVALITA ZA NÍZKU CENU

0915 363 983

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

**ZATEPLOVANIE
RD FASÁD**

**MONTÁŽ
SADROKARTÓNU**

0904 845 444



ŽALÚZIE

0905 514 279

Pri montáži do celého
bytu sieťka zdarma

www.mimax.sk
Pre novostavby
30% zľava

www.krtkovanieorava.sk



NEODTEKÁ?

Toaleta, drez,
strešný zvod?

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

YouTube / krtkovanie orava a liptov
Facebook / krtkovanie baník

0905 219 486

**RÝCHLO
A ÚČINNÉ**
MONITORING

MAĽUJEME

strechy a brizolity

MONTUJEME

lapače snehu a
renovujeme rýny

PODĽA POTREBY POSKYTNEME
PODKLADY PRE POISŤOVNE

0904 112 402



UHLIE

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

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

**ZĽAVY
na tovary
na dopravu**

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

HĽADÁME

**skladníka / pomocného pracovníka
na pílu v Oravskej Jasenici**

Platobné ohodnotenie: 11 € / hod.

Náplň práce:

- » Odoberanie, triedenie,
balikovanie reziva
- » Obsluha VZV
- » Ostatné práce na pile

Viac info: 0903 343 802



MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH
od 4,50 €/m² - v cene je farba + práca
tel: **0905 129 718**

AUTOŠKOLA

EGAMA
Nižná, 0903 786 474



**STREŠNÉ
KRYTINY SKLADOM**



trapézové plechy skladom

od 4,35€/m²

5,35€ / m²
s DPH

Škridlóvé tvary
v červenohnedej
a hnedej farbe

od **6,90€/m²**
8,49€ s DPH

Sendvičové panely
v dĺžkach 6m a 7m

+ Akcia -50% na farebné žľaby.

- kompletne strešné príslušenstvo skladom
- 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 Bytčica) 📧 maslenza@maslen.sk 📞 0948 389 854

rubino
jewellery

**-10%
kupón**

SVADOBNÉ OBRÚČKY

najširší výber na orave lacnejší ako v PL

predajňa: Hviezdoslavovo nám. 200/5, Námestovo / pri VÚB banke /

NSC AUTOSERVIS

RÝCHLY A SPOĽAHLIVÝ SERVIS

nákladných vozidiel • autobusov • traktorov
kamiónov • ťahačov a špeciálnych vozidiel

Nábřežie Oravy 534/6, 026 01 Dolný Kubín

tel.: 0903 554 022 e-mail: bakanecjan@nsc.sk www.nsc.sk

Bezplatný týždenník

ORAVSKO
DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍN

EV 6216/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Trojičné námestie 191
TVRDOŠÍNoravsko@regionpress.sk
spravodajstvodk@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),
Tvrdošín, Námestovo, Nižná, Trste-
ná, Zábjedovo, Brezovica, Čimhová,
Liesek, Štefanov, Vavrečka, Ťapešovo,
Lokca, Vasilov, Babin, Hruštín, Pod-
biel, Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlební-
ce, Sedliacka Dubová, Horná Lehota,
Oravský Podzámok, Medzibrodie
nad Oravou, Bziny, Veličná, Revišné,
Oravská Poruba, Pámnica, Istebné,
Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Ze-
mianska Dedina

+ v pádom týždni navyše:

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

+ v nepádom týždni navyše:

Oravská Jasenica, Oravské Veselé,
Mútne, Beňadovo, Breza, Krušetnica,
Lomná, Zákamenné, Novot', Oravská
Lesná, Vitanová, Hladovka, Suchá
Hora, Žázrivá, KralovanyVydavateľ 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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLCIANSKO-PE-BN
TT	60750	TREŇCIANSKO-DCA-IL
TR	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-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	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VI-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDIEL
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

**ZATEPLOVANIE
RODINNÝCH
DOMOV**
0917 819 877

PRENÁJOM
STROPNÉ DEBNENE
RÁMOVÉ LEŠENIE GRAF
ŠALOVACIE STOJKY
ŠALOVACIE SVORKY
PODBIEL 0948 345 111

NÁTERY STRIECH
práce vo výškach
0917 578 839 www.altitudo.sk
REKONŠTRUKCIE RÍŇ

**BEZPEČNOSTNÉ
DVERE**
UŽ OD
409€
+montáž
DO BYTOV
vchodove-dvere.sk
0917 678 746

Letná akcia! **UHOĽNÉ
SKLADY**

Hnedý ekohrašok 27,50 € - 31,00 €/balený
Čierny ekohrašok 33,00 € - 36,00 €/balený
Hnedé uhlie Bilina 28,50 €
Brikety uhoľné REKORD 29,50 €

(Cena je uvedená
s DPH za
100 kg/1g)

KOTLY Lokca
Slovenský výrobca kotlov

KOTLY LOKCA, s.r.o., Urbárska 509, 029 51 Lokca
0907634412, 0915823741

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 PREVODOVIK

Autoservis ŠÁLKA s.r.o. "Kto iný, ak nie my"
TVRDOŠÍN | 0904 252 197 / 0903 395 114
oproti žel. stanici

**MONTES
COMPANY**
**STRIKANÁ
IZOLÁCIA**
**LIKVIDÁCIA
AZBESTU**
www.montescompany.sk
0904 272 887

INZERCIA
0907 727 203

**FÚKANÉ
IZOLÁCIE**
✓ STARŠIE RODINNÉ
DOMY
✓ NOVOSTAVBY
0951 387 690

Kamenárstvo KAMPOL
Oravská Lesná

Ponúkame kompletne kamenárske práce
z prírodného kameňa (pomníky, parapety,
schody, hrobky, urny,)

**ZÁRUKA
10
ROKOV**

www.kampolsro.sk
info@kampolsro.sk
0908 910 437

**ČISTENIE
A
NÁTERY STRIECH**
0908 662 307

**PRENÁJOM
LEŠENIA** plettac

majdo870@gmail.com
+421 903 639 870

**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

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» BABETA STARY PIONIER
SIMSON KUPIM TIETO
MOTORKY AJ POKAZENE SOM
ZBERATEL 0915 215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

» RADA SPOZNÁM MUŽA VEK
65 ROKOV AUTO VÝHODA.
TEL.0902 730 501

10 RÔZNE

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 spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
využívate 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 rubriky:

1 – Auto-Moto

2 – Elektro, technika

3 – Domácnosť, nábytok

4 – Dom a záhrada

5 – Zverinec, drobných

6 – Hobby a šport

7 – Deťom

8 – Darujem

9 – Zoznámenie

0 – Rôzne

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

• Frézovanie komínov

• Vložkovanie komínov

• Revízie komínov na kolaudáciu

• Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

Všetko pro Váš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216 0905 742 808

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

Frézovanie 1 m - 15 €

Certifikovaný žiaruvzdorný materiál

Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€

Obhliadka zdarma, dohoda istá

frézovanie od 15€/m

Zľava na materiál 40%

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

KÚPEĽNE

BYTOVÉ JADRÁ

• prestavba bytových jadier

• rekonštrukcie kúpeľní v rod. domoch a bytoch

• realizácia bezbariérových kúpeľní - ZTP

• rekonštrukcie rodinných domov a bytov (obklady a dlažby, omietky, sádkartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

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

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

AKCIA

Zavolaj a dohodni DOVOZ ZDARMA

Ekohrášok PREMIUM

balený poľský (Čierny)

25 kg

AKCIA 340€ 1 tona s dovozom

Kvalitný, suchý ekohrášok

A1 pelety PLATINUM

dostupné skladom (Svetlé)

25 kg

AKCIA 270€ 1 tona s dovozom

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

KOMPLETNÉ STAVEBNÉ PRÁCE

• stierky a omietky

• obkladacie práce

• pokladanie dlažieb

• maliarske práce

• potery

• výmeny okien a dverí

• sadrokartóny

REKONŠTRUKCIE BYTOV RODINNÝCH DOMOV A BYTOVÝCH JADIER

KONTAKTUJTE NÁS: tel: 0903 844 143

BUKOVÉ brikety

Čistý produkt zo 100% čistého bukoveho 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 pecok, sporákov a krbov

DREVO

• buk

• ukladané

• 1,8m / paleta

NONSTOP SLUŽBA 0908 241 937 Rozvoz aj v sobotu

služby tlače

0907 727 203

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech

-nátery kostolov

-oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH

VÝMENA STRIECH

OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu

0908 842 631

BYTOVÉ JADRÁ

✓ KÚPEĽNE / OBKLADY

✓ DLAŽBY

BYTOVÉ JADRÁ, STIERKOVANIE, MAČOVANIE, BEZBARIEROVÉ KÚPEĽNE, PLÁVAJÚCE PODLAHY, DVERE MONTÁŽ

0951 387 690

LETNÁ AKCIA

Predaj UHLIA

HNEDÉ UHLIE, ČIERNE UHLIE, EKOHRÁŠOK HNEDÝ/ČIERNY, PELETKY, BRIKETY, (UHOLNÉ, 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

BRIKETY - PELETY

0915 21 20 21

www.prikur.sk

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0907 727 203

ZATEPLOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

STRECHY

Andrzej
Kasperek

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

tel.: 0904 611 460

OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOCH

PRÍAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

Ponúkame na nájom priestor na bufet
v škole v Dolnom Kubíne.

Viac info: www.sosdk.edupage.org, 0918 370 851



**DREVENÉ
SCHODY
NA MIERU**

vyrobené z tvrdého dreva

**OBHLIADKA
ZADARMO**

+421 949 826 529, +48 603 071 169, Podwilk 262a

SPOĽAHLIVO
A HLAVNE
KOREKTNE

PARTIA ŠIKOVNÝCH ORAVCOV

SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV
A PRERÁBKY BYTOVÝCH JADIER

0918 086 431

LETNÁ AKCIA NA BRIKETY - 220€/t

PÍLA VASILOV S.R.O.

**PELETY
BRIKETY**

ROZVOZ PRÍAMO AŽ K VÁM
DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt: 0907 105 008

VŠETKO SKLADOM

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,

znižíme
Vám ju
o 10%

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

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

-50%
na všetky pomníky

DREVOTVRDOŠÍN

PALIVOVÉ DREVO

33cm, 25cm alebo 50cm štiepané klátiky

SMREK
49€
prms (sypané)

BUK
69€
prms (sypané)

MOŽNOSŤ DOPRAVY
Sušené drevo
za príplatok.

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

BE-PROSTAV

- DREVO 1,8m ukladané 170€
- PELETY A1 250€/t
- EKOHRÁŠOK ČIERNY PREMIUM 28MJ 320€/t
- BUKOVÉ / DUBOVÉ BRIKETY RUF 200€/t
- UHOĽNÉ BRIKETY REKORD 280€/t
- VALCOVÉ BRIKETY 230€/t

dovoz zdarma

tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

TEPELNÉ ČERPADLÁ

odborná montáž • garantovaný servis

5-ročná záruka na celé dielo
5-ročný bezplatný servis

www.ime.sk 0948 106 722

IME®



Google hodnotenie 5/5
viac ako 120 recenzií

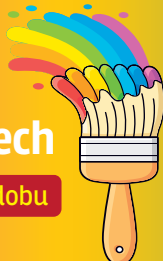
UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

NÁTERY STRIECH

Kvalitné a
profesionálne
maľovanie striech

Krása a ochrana na dlhú dobu

0947 158 139



Prvá pomoc pri uštipnutí hmyzom

Uštipnutie hmyzom nie je v letných mesiacoch ničím neobvyklým. Zvyčajne sa nezaobíde bez drobných či väčších opuchov a nepríjemného svrbenia postihnutého miesta. Niekedy sa však môže dostaviť aj alergická reakcia. Preto je dobré vedieť, ako uhryznutie a uštipnutie od hmyzu správne ošetriť a čo robiť, ak sa prejavia príznaky alergie.

Pozor by sme si mali podľa odborníkov dávať na včely, osy aj mravce. „Ak neviete identifikovať hmyz, ktorý vás poštípil – nevádi, prvá pomoc je rovnaká,“ uvádza na sociálnej sieti Slovenský červený kríž a pridáva nasledovné rady:

• **Pokiaľ v rane vidíte žihadlo**, opatrne ho vysuňte z rany. Nikdy ho nestláčajte na jeho konci, pretože tam má jedové vaky a stlačením by ste jed vypudili pod kožu.

• **Náhla bolesť** je normálnym sprievodným znakom. Podľa rozsahu reakcie chladte postihnuté miesto studeným obkladom. Ak je vpich v ústach – cmúľajte ľad, pretože chlad spomaľuje vstrebávanie jedu.

• **Ak je postihnutá končatina**, dajte ju do zvýšenej polohy, aby ste zmiernili opuch.

• **Ak ste alergik**, užite lieky – anti-

histaminiká, ktoré máte predpísané lekárom. Ten vám môže pre istotu predpísať aj adrenalinové pero, ktoré si môžete sami aplikovať do vonkajšej strany stehenného svaly v prípade anafylaktickej reakcie. Tá môže nastúpiť s miernymi príznakmi, ktoré však náhle môžu vyústiť až do anafylaktického šoku.

Všimajte si preto:

- pokles tlaku – závraty,
- sťažené dýchanie, bolesť na hrudi, pískanie,
- opuch jazyka, krku, či tváre,
- bolesť brucha, vracanie, hnačka,
- vyrážka, začervenanie kože, jej svrbenie až bolesť

V takom prípade vždy volajte na tiesňovú linku 155 alebo 112. Najrizikovejšie skupiny z hľadiska ohrozenia života po uštipnutí hmyzom sú dočatá, seniori a alergici.



» ren

zdroj foto terski pixabay



PRESTĀHOVALI SME SA



VELIČNÁ



www.vsetkoprestrechu.sk

86-0064

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

18-016

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

18-02

Náučný chodník Slaná voda opäť sprístupnený

Štátna ochrana prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) v uplynulých dňoch otvorila zrekonštruovaný podvalový náučný chodník Slaná voda, ktorý vedie cez jedno z najvzácnejších rašelinísk na Slovensku.

Náučný chodník, pôvodne vybudovaný v roku 2011, prešiel v posledných mesiacoch kompletnou rekonštrukciou. „Drevený chodník, ktorý prechádza cez mimoriadne citlivé územie rašeliniska, umožňuje návštevníkom bezpečne objavovať túto jedinečnú lokalitu bez narušenia jej krehkého ekosystému. Podvalový chodník spája hlavný turistický chodník na Babiu horu s botanickou odbočkou, ktorú navštevujú rodiny aj zvedaví turisti,“ informovala ŠOP SR. „Slaná voda je príkladom toho, ako prírodné územie môže byť chránené a zároveň prístupné. Vďaka obnove chodníka si budú môcť návštevníci bezpečne vychutnať krásy tohto jedinečného ekosystému a zároveň sa naučiť viac o dôležitosti ochrany rašelinísk,“ uviedol Roman Fajth, generálny riaditeľ ŠOP SR.

Ako sa tam dostať? - Trasa je prístupná z obce Oravská Polhora, pričom asfaltová cesta vedie až do chatovej oblasti Slaná voda. Chodník má nenáročný profil a je vhodný aj pre rodiny s deťmi či menej zdatných turistov. Návštevníkom ponúka tiché prírodné prostredie, výhľady na rašelinisko a možnosť pozorovať unikátne druhy flóry a fauny.

Nájdete tam aj vzácne druhy rastlín - Rašelinisko Slaná voda, ktoré sa rozprestiera na ploche viac ako 108 hektárov v katastrálnom území Oravskej Polhory, patrí medzi najzachovalejšie svojho druhu na Slovensku. Jeho vznik sa datuje do obdobia po poslednej dobe ľadovej. Lokalita je domovom mnohých vzácných druhov rastlín, ako sú rosička okrúhlostá a vachta trojlístá, ako aj chránených živočíchov vrátane mloka karpatského a bociana čierneho.

„Realizácia a údržba podvalového chodníka na Slanej vode by nebola možná bez podpory a spolupráce Ministerstva životného prostredia SR. Ďakujeme predovšetkým vlastníkovi pozemkov, cez ktoré chodník vedie, za ich ústretovosť a pochopenie pre potrebu ochrany prírody a environmentálnej výchovy. Ich ochota umožniť sprístupnenie citlivého územia širokej verejnosti prispieva nielen k ochrane vzácného rašeliniskového biotopu, ale aj k rozvoju regionálneho turizmu a vzdelávania,“ uzavrel Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR.



» ren
autor foto Ingrid Karolyová

Optimálna teplota v interiéri

Letné horúčavy a extrémne vysoké teploty nás vedia poriadne potrápiť. Aby sme ich ľahšie zvládli, je dôležité udržiavať v interiéri optimálnu teplotu. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR ponúkajú v tejto súvislosti na sociálne sieti užitočné rady:

Odporúča sa udržiavať v interiéri teplotu pod 32 °C počas dňa, v noci by izbová teplota nemala prekročiť 24 °C. Regulácia teploty je obzvlášť dôležitá v prítomnosti detí, seniorov nad 65 rokov a chronicky chorých. Vo vyhláske Ministerstva zdravotníctva SR je uvedené, že počas teplého obdobia roka je optimálna teplota 25 - 28 °C a prípustná 20 - 29 °C.

Domovy a pracoviská zabezpečte pred prehrievaním, napríklad pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná tienidlami - žalúziami alebo roletami. Odpojte čo najviac elektrických zariadení, ktorých používanie nie je v tom čase nevyhnutné. Zo zariadení totiž môže sálať teplo a môže tak dochádzať k zohrievaniu vzduchu v interiéri.

Najvhodnejším a najprírodzenejším spôsobom na zvýšenie prúdenia vzduchu v izbe je vetranie. Odporúčame vetrať priestory v nočných alebo v skorých ranných hodinách. Počas dňa neotvárajte okno, pokiaľ to nie je nevyhnutné.

Ak sa rozhodnete používať ventilátory, je potrebné ich umiestniť a nasmerovať mimo

prítomných osôb. Prúd vzduchu dlhší čas nasmerovaný do tváre prispieva k zápalom očí, uší, dutín, k bolestiam zubov a k ďalším zdravotným problémom.

Pri použití klimatizácie pozatvárajte dvere a okná. V prítomnosti detí dbajte, aby teplota nebola nastavená na príliš nízku hodnotu a aby chladný vzduch z klimatizácie nefúkal priamo na ne.

Dbajte na prísny režim čistenia klimatizačnej jednotky podľa pokynov výrobcu. Udržujte v čistote klimatizačnú jednotku, filtre a vzduchové prietoky. Výparník klimatizačnej jednotky dezinfikujte. Správnu údržbou klimatizácie predchádzate tomu, aby bola zdrojom choroboplodných mikroorganizmov v priestore.

Pri prechode z chladného do horúceho prostredia môže prísť k tzv. teplotnému šoku, ktorý dokáže celkovo oslabiť organizmus. Klimatizáciu je preto vhodné nastaviť tak, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím nebol vyšší ako 5, maximálne 7 °C. Pri prechode z vychladenej miestnosti do teplého vonkajšieho prostredia chvíľu zotrvať v neklimatizovanom priestore a až potom choďte von. Šok po opustení budovy viete zmierniť aj tým, ak sa pred odchodom von napijete, nie príliš chladného nápoja, najlepšie nechladienej minerálky.

» ren

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

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVÁ LEPENKA bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie odborné poradenstvo cenová kalkulácia 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 ŽLABOV

SKLOTERM

PLASTOVÉ/HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE

PLASTOVÉ STREŠNÉ OKNÁ

GARÁŽOVÉ BRÁNY ŽALÚZIE/SIETE PARAPETY ROLETY OPRAVY

Sme s Vami od roku 1995

0907 85 55 82

Miloš Štrbáň - SKLOTERM Hraničiarov 1199/13 TRSTENÁ

www.skloterm.sk

skloterm@centrum.sk

Rozšírte svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska. **DAJTE O SEBE VEDIEŤ!**

REGION PRESS

www.regionpress.sk

responzívne webové stránky na mieru

REGION PRESS

www.regionpress.sk

PONUKA TLAČE

- letáky
- vizitky
- plagáty
- etikety
- katalógy
- kalendáre
- spravodaje
- časopisy

REGION PRESS

www.regionpress.sk

„POŽEHNANÁ BYLINA“ za 7 dní vám prečistí tepny!

Tajomstvo dlhovekosti Ľudovíta XIV., ktoré mnísi používali na výrobu liečivých tinktúr, sa teraz opäť dostáva do povedomia!

✓ upchaté tepny ✓ vysoký cholesterol ✓ hypertenzia ✓ abnormálny obeh

Legenda hovorí, že Ľudovít XIV., francúzsky panovník známy ako „kráľ Slnka“, si touto „požehnanou bylinkou“ pomáhal. Bol najdlhšie vládnucim vládcom vo svetovej histórii! Na tróne sedel 72 rokov. Viedol štátne reformy, početné vojny a prežil svojho syna a vnuka. Podľa rukopisov objavených v roku 2023, v 18. storočí, súkromní lekári Ľudovíta XIV. pestovali „požehnanú bylinku“ v záhradách Versailles. V poznámkach sa uvádzalo, že sa z neho pripravovali tinktúry „za účelom čistenia srdca a žíl“.

Už v stredoveku sa o „blahoslavenú bylinu“ zaujímali benediktíni (odtiaľ jeden z jej súčasných názvov: **Benediktínsky cnicus**). To bola rastlina, ktorú bolo možné najčastejšie nájsť v ich záhradách. Na jej základe vyvinuli mnísi receptúry na svoje známe liečivé korenisto-bylinné tinktúry: **Chartreuse a Benediktínku**.

Benediktínske tinktúry pripravené z „blahoslavenej bylinky“ užívali ľudia trpiaci dýchavičnosťou, bolesťami na hrudníku či necitlivosťou v nohách. Takto to bolo stovky rokov až do polovice 20. storočia. Vtedy ľudia zabudli na kúsok a jeho blahodarné účinky na obehový systém.

„Moderný človek je pravdepodobne posadnutý technológiou a životom v digitálnom svete. Máme čoraz väčšiu potrebu vrátiť sa do lona matky prí-

rody a využiť to, čo nám ponúka,“ hovorí Pierre Campion, prezident Francúzskej spoločnosti bylinkárov a fytoterapeutov. Členovia tejto spoločnosti založenej v roku 2020 znovu objavujú účinky zabudnutých bylín. Ukazujú moderným ľuďom, že sú často účinnejšie ako chemikáliami nabitú prípravku, ktoré ponúka moderná medicína.

V roku 2023 sa členovia Spoločnosti dozvedeli o novoobjavených rukopisoch vo Versailles týkajúcich sa liečebných metód bývalých francúzskych vládcov. Potom sa ukázalo, že lekári najdlhšie vládnuceho Ľudovíta XIV. mu zostavili špeciálnu bylinnú zmes, ktorej hlavnou zložkou bola „požehnaná bylina“ na „silu srdca a prečistenie žíl“.

Na základe receptu z rukopisov znovu vytvorili bylinkovú zmes, ktorou si pomáhal sám kráľ Slnko!

Pierre Campion: „Bylinkovú zmes sme najskôr testovali medzi sebou. Tieto bylinky zachránili môjho 80-ročného starého otca, ktorý mal pokročilú aterosklerózu a už dostal infarkt. Tento prípravok zachraňuje zdravie a život! A predovšetkým – zdravo a prirodzene. Rozhodli sme sa v spolupráci s malou parížskou farmaceutickou firmou distribuovať bylinný prípravok s „požehnanou bylinkou“, aby z neho malo úžitok čo najviac ľudí.“



Pierre Campion
predseda Francúzov
Spoločnosť bylinkárov
a fytoterapeuti.

Prípravok s „požehnanou bylinkou“ vyskúšali už desaťtisíce Francúzov:

„Dožijem sa stovky!“

„Môj otec a dvaja starší bratia zomreli na infarkt. Otec mal 55 rokov, bratia sotva cez 60. Bál som sa, že sa mi stane to isté, pretože som mal dlhé roky vysoký tlak. Manželka mi povedala, že existuje nejaký prípravok s bylinkou, ktorú používal sám francúzsky kráľ. Keď som počul o tomto kráľovi, musel som to vyskúšať! Bral som to týždeň a stalo sa niečo zázračné! Teraz sa cítim ako 20-ročný, tlak mám v norme, mám energiu. Teraz sa asi dožijem stovky!“
Philippe G. (62 rokov)



„Vyšla som sa amputácií“

„Pravá noha sa mi tak upchala, že mi lekár hrozil amputáciou. Kým som zúfalo plakala na chodbe ambulancie, pristúpila ku mne mladá sestrička a povedala mi o tomto novom prípravku. Používala som to a každý ďalší deň som cítila, že moja noha je na tom lepšie. Neostala ako predtým, mala som v nej väčšiu cit. Po ukončení kúry som urobila niekoľko testov. Ukázalo sa, že som sa vyšla amputácii!“
Isabelle C. (66 rokov)



Týka sa tento problém aj vás?



- ☒ Máte vysoký krvný tlak alebo výkyvy krvného tlaku?
- ☒ Máte vysokú hladinu cukru v krvi alebo cholesterolu?
- ☒ Mali ste niekedy infarkt alebo mŕtvicu?
- ☒ Máte nadváhu?

- ☒ Pijete občas alkohol alebo fajčíte cigarety?
- ☒ Máte kŕčové žily, necitlivosť alebo bolesti nôh?
- ☒ Lahko sa unavíte a zadýchate sa?
- ☒ Máte slabý zrak alebo sluch?

Ak sa vás týkajú aspoň 2 z týchto problémov, neodkladajte to. Ateroskleróza je mimoriadne zákerné a nebezpečné ochorenie. Začína to nevinne: rýchlejšie sa unavíte, často vás bolia nohy a hlava a vidíte menej jasne. V tele sa môže rozvíjať roky, kým nevedie k úplnému upchatiu tepien! A to môže skončiť infarktom, mŕtvicou či amputáciou končatiny...

Vyskúšajte prírodný bylinný prípravok, ktorý vám prečistí tepny už za 7 dní!

Dámy a páni!

Prvých 100 ľudí, ktorí zavolajú do 11.07.2025 v rámci špeciálnej akciovej ponuky získajú produkt úplne **ZADARMO!**

Tel. 031/321 79 07

Po-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00
(Normálny miestny hovor bez príplatku)

Bezďymová zóna na Pohode aj tento rok v znamení hudby a zábavy

Zábava, emócie, kvalitná hudba a festivalvé vychytávky. To všetko môžete zažiť počas festivalových dní na tohtoročnej POHODE v Bezďymovej zóne. Tešiť sa môžete na akustický koncert talentovanej speváčky ZEA, umelecké dielo fotografa Tomáša Třeštíka, kvalitný humor v podaní Michaela Szatmáryho či koncert slovenského hudobníka a speváka Erika Šulca.

Veľa smiechu, radosť z hudby a letná novinka od ZEA

Tisíce emócií prinesú návštevníkom počas nabitého programu v Bezďymovej zóne aj hudobní hostia, komici či dídžeji. Oblúbený slovenský komik **Michael Szatmáry** rozosmeje svojimi vtipmi a príbehmi zo života a okrem toho vás osloví aj svojou hudobnou tvorbou. Tohtoročnou novinkou bude natáčanie podcastu **LUŽIFČÁK** priamo v Bezďymovej zóne, kde Jakub Lužina a Gabo Žifčák vyspovedajú slovenskú hudobnú formáciu Fallgrapp. DJ sety v podaní **DJS MICHAEL PRIEST & BAD MOJO, DJ BULP, DJ Mikleí, DJ Liia** či **DJ set FALLGRAP** vás dostanú do pravej festivalovej nálady. Známy český fotograf Tomáš Třeštík sa podelí o svoje skúsenosti a príbehy zo sveta fotografie. O koncerty v Bezďymovej zóne taktiež nebude núdza. Tešiť sa môžete na energického a charizmatického **Erika Šulca** a nezabudnuteľnú **ZEA**, ktorá

exkluzívne v Bezďymovej zóne predstaví letnú hudobnú novinku.

Si zvedavý? Bezďymová zóna v znamení Curious X je presne pre teba

Dospelí návštevníci sa aj tento rok môžu tešiť na skvelú zábavu a nabitý program. Multisenzorické štúdio HEAR A SMELL ponúkne jedinečný zážitok pre všetky zmysly. Vo Photo pointe si zase môžete urobiť úžasné fotografie na pamiatku a pre milovníkov hier bude k dispozícii oblúbená jenga, ktorá určite prinesie veľa smiechu a súťaživého ducha. Nebudú chýbať ani informácie o najnovších trendoch o udržateľnosti a ochrane životného prostredia.

A to nie je všetko! Čaká ťa ešte mnoho ďalších prekvapení a výhier, ktoré spravia tvoj deň nezabudnuteľným. Veľa zábavy a zážitkov je zaručených!



Foto: Kajenzi



Foto: PMI

Upozornenie: Bezďymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené len pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

Aj samotná príprava je dôležitá

Je tu čas letných grilovačiek

Aké by to bolo leto bez poriadnej grilovačky. Ak sa aj vy chystáte vytiahnuť a očistiť gril, rozžeraviť uhlíky a pustiť sa do prípravy chutných špeciálov, nechajte sa inšpirovať našimi tipmi na kvalitné grilovanie.

Hygiena je dôležitá

Základom kvalitného grilovania je čistý gril. Je potrebné ho vymiesť a rošt dôkladne očistiť drôtenou kefou. Vhodné je pri grilovaní používať masívny liatinový rošt, ktorý optimálne akumuluje teplo z ohniska.

Náš tip: Ak máte v pláne grilovať väčšie kusy mäsa, zvážte použitie otočného grilu. Vďaka jeho otáčaniu sa mäso pečie rovnomerne, pričom sa neustále zvlhčuje vlastnou šťavou a zostane tak skutočne lahodné a šťavnaté.

Vyberte kvalitné uhlie alebo drevo

Na grilovanie je vhodné dubové, bukové či brezové drevo. Ak sa preň rozhodnete, nikdy nepoužívajte drevo zhnité alebo lakované. V prípade, že zvolíte drevené uhlie, kupujte to, ktoré neobsahuje aditíva.

Náš tip: Pri rozpaľovaní uhlia nepoužívajte chemické podpaľovače. Uhlie, z ktorého si pripravíte pahrabu by malo byť čisté, s povlakom bieleho popola.

Dodržiujte vhodnú teplotu

Suroviny určené na grilovanie ukladajte na rošt vtedy, keď sú uhlíky rozžeravené do červena, ale nehoria plameňom. Pokúste sa dosiahnuť strednú teplotu. Pri vysokej teplote sa môže marináda pripaľovať a to nie je pre chuť a kvalitu grilovaných pokrmov žiadúce. Tiež pamätajte na to, že čím sú grilované potraviny mäkkšie, tým nižšiu teplotu potrebujú.

Náš tip: Správnu teplotu pahrby si môžete ľahko otestovať. Podržte ruku vo výške približne 12 centimetrov nad grilom. Ak majú uhlíky tú správnu teplotu, udržiňte ruku nad grilovacou plochou 5 až 7 sekúnd. Ak by ste ju tam udržali kratšie, je teplota privysoká.

Nepodceňte výber a prípravu surovín

Na grilovanie sa hodí hovädzie stehno, bravčová krkovička či panenka, kuracie prsia bez kože, kuracie krídla ale aj vykostoné kuracie stehná. Z rýb siahnite po čerstvom lososovi alebo tuniakovi. Zo zeleniny sa osvedčila cuketa, baklažán, kukurica, paprika aj paradajky. Svoje miesto na grile si však získava aj ovocie. Výborne sa hodia broskyne či slivky. Všetky suroviny je vhodné pred grilovaním marinovať. Pokrmu tak získajú na chuti.



Ilustračné foto.

zdroj foto davyart pixabay

Náš tip: Suroviny pripravené na grilovanie vyberte z chladničky dve hodiny pred grilovaním, aby dosiahli izbovú teplotu. Po tom, ako mäso vyberiete z grilu, nechajte ho ešte pár minút uložené na teplom mieste, až potom ho krájajte a podávajte.

Náš tip: Vyhnúť sa horiacemu tuku môžete aj tak, že budete pri grilovaní používať na to určené perforované misky. Oceníte ich aj pri príprave mäkkších druhov zeleniny, ktorá by sa inak mohla pripaľovať.

Nezabúdajte!

Na gril neukladajte surové mäso vedľa toho, ktoré už prešlo tepelnou úpravou. To platí aj v prípade pracovnej dosky či používaného náradia. Vyčleňte si zvlášť náradie na surové a osobitne na už hotové mäso.

Myslite aj na svoje zdravie

Ak grilujete na príliš silnom ohni a dyme, vznikajú pri príprave vašich pokrmov zdraviu škodlivé látky. Ak pozorujete na jedle príliš tmavé a spálené časti, rozhodne ich pred konzumáciou z pokrmov odstráňte.

» ren

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

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

			4				8		
S									
							2		3
U				1	9		6	8	
D	5			9					2
	3			6			5		9
O		2	9		4	1			
K				4	5	3			8
U									
			1					4	5

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 9.10 EUR~~ **od 8.19 EUR**

KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

decoreum

~~od 37.00 EUR~~ **od 33.30 EUR**

KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

-10%

decoreum

~~od 18.00 EUR~~ **od 16.20 EUR**

KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

Akú prevenciu odporúčajú odborníci? Čo je slzovičkovka zhubná

Odborní pracovníci Úradu verejného zdravotníctva SR vypracovali odpovede na najčastejšie otázky verejnosti k nákaze spôsobenej amébou *Naegleria fowleri* - slzovičkovkou zhubnou, ktorá môže spôsobiť veľmi jedinečnú infekciu mozgu nazývanú primárna amébová meningoencefalitída (PAM).

Čo je *Naegleria fowleri*?

Naegleria fowleri je améba, jednobunkový organizmus patriaci medzi prvoky, ktorý sa vyskytuje v teplých sladkovodných prostrediach, ako sú jazerá, rieky či prírodné nádrže po celom svete. Vo výnimočných prípadoch bola táto améba zaznamenaná aj v umelých bazénoch s nedostatočnou úpravou vody a technickou údržbou.

Aký je jej výskyt vo svete?

Celosvetovo sa dosiaľ eviduje len niekoľko stoviek ochorení spôsobených *Naegleria fowleri*.

Rozsiahly výskum eviduje asi 260 prípadov PAM na celom svete od roku 1962 do roku 2014. Išlo o 17 prípadov v Pakistane, 132 v Spojených štátoch, 7 vo Venezuele, 9 v Mexiku, 19 v Austrálii, 9 na Novom Zélande, 11 v Indii, 4 v Nigérii a po jednom prípade v Namíbii, Iráne, Kostarike, Papue-Novej Guinei, Južná Afrika a Madagaskar. V Thajsku a Belgicku bolo hlásených 5 prí-

padov, v Českej republike 16 (medzi rokmi 1962 - 1965) a v Spojenom kráľovstve 2.

Ochorenie PAM vo väčšine prípadov súvisí s kúpaním a potápaním predovšetkým v jazerách, nádržiach a riekach. Infekcie sa obvykle vyskytujú po dlhších obdobiach tepla, kedy sa vodné plochy prehrejú a je nižšia hladina.

Ako prebieha infekcia?

K infekcii zvyčajne dochádza, keď sa kontaminovaná voda dostane do nosovej dutiny. Vdýchnutie vody obsahujúcej amébu umožní ich preniknutie cez sliznicu nosa a odtiaľ pozdĺž čuchového nervu prenikajú do mozgu.

Ochorenie sa môže rozvinúť aj u celkom zdravých osôb.

Inkubačný čas ochorenia, teda čas od nakazenia sa po objavenie sa prvých príznakov ochorenia, je 1 až 12 dní - najčastejšie 5 dní. Prvé príznaky môžu zahŕňať bolesť hlavy, horúčku, nevoľnosť a zvracanie, neskôr stuhnutie šije, zmätenosť, záchvaty, halucinácie či kómu. Viac ako 97 % ľudí s PAM na túto infekciu zomiera.

Môže sa človek nakaziť od iného človeka či pitím infikovanej vody?

Infekcia sa neprenáša z človeka na človeka a ani pitím kontaminovanej vody. Prenáša sa iba, keď sa kontaminovaná voda



Ilustračné foto.

zdroj foto ELG21 pixabay

dostane do nosovej dutiny.

Kedy treba vyhľadať pomoc?

Ak sa po kúpaní v teplej sladkej vode náhle objaví horúčka, silná bolesť hlavy, vracanie, tuhnutie šije a ďalšie neurologické príznaky, je nevyhnutné okamžite vyhľadať lekársku pomoc.

Akú prevenciu odporúčajú odborníci?

Nákaza slzovičkovkou zhubnou je veľmi zriedkavá. Riziko môžete ďalej znížiť nasledovne:

- Pri kúpaní, skákaní a potápaní v teplých prírodných vodách používajte nosné svorky alebo držte nos nad vodou. Po kúpaní si nos dôkladne vypláchnite fyziologickým

roztokom alebo sterilnou vodou - dostupné v lekárni.

- V teplých prírodných vodách držte hlavu vždy nad vodou.
- Nevíreť vodu pri dne v plytkej vode, pretože tam je výskyt améb pravdepodobnejší.
- Vyhňte sa kúpaniu v bazénoch, ktoré už na pohľad nevykazujú dostatočnú hygienu.
- V prípade podozrenia na nedostatočné hygienické podmienky na kúpalisku sa môžete obrátiť na miestne príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva. Nebojte sa upozorniť na nedostatky aj prevádzkovateľa kúpaliska.

Informácie poskytol
Úrad verejného zdravotníctva SR » [ren](#)

Ošetrovné cez prázdniny

Vzhľadom na blížiacu sa prázdniny si môžu poistenci, ktorí sa potrebujú starať o škôlkarov, uplatniť nárok na ošetrovné z dôvodu uzatvorenia materských škôl. Informovala o tom Sociálne poisťovňa.

„Poistenec má nárok na dávku ošetrovné v prípade, ak sa osobne a celodenne stará o dieťa z dôvodu, že materská škola je počas obdobia školských prázdnin uzatvorená rozhodnutím príslušných orgánov - napríklad zriaďovateľom,“ uviedla Sociálna poisťovňa a doplnila, že v takom prípade je potrebné vyplniť tlačivo Žiadosť o ošetrovné z dôvodu uzavretia školy, predškolského zariadenia alebo zariadenia sociálnych služieb, ktoré je k dispozícii na webovej stránke Sociálnej poisťovne v časti Formuláre ako formulár s poradovým číslom 278.

Postup podania žiadosti

Poistenec na žiadosti uvedie presný dátum odkedy - dokedy si uplatňuje nárok na dávku, meno a priezvisko dieťaťa, vypíše a podpíše vyhlásenie na zadnej strane. Žiadosť je potrebné predložiť na potvrdenie materskej školy, následne na potvrdenie zamestnávateľovi - ak ide o zamestnanca a potom doručiť príslušnej pobočke Sociálnej poisťovne, ktorá vykonáva nemocenské poistenie - teda pobočke podľa sídla za-

mestnávateľa.

Iba jedenkrát počas prázdnin

„Nárok na ošetrovné má poistenec v rozsahu najviac 14 kalendárnych dní - nárok na ošetrovné z toho istého dôvodu vzniká iba raz a jednému poistencovi. To znamená, že rodič si môže uplatniť nárok na ošetrovné na dieťa z vyššie uvedeného dôvodu počas jedného uzatvorenia škôlky iba raz. V prípade zamestnanca je okrem osobnej a celodennej starostlivosti podmienkou nároku na ošetrovné aj nedosahovanie príjmu za vykonanú prácu, ktorý sa považuje za vymeriavací základ za obdobie trvania dôvodu na poskytovanie ošetrovného,“ priblížila Sociálna poisťovňa.

Ak dieťa ochorie

Nadalej zostáva možnosť využiť nárok na ošetrovné z dôvodu ochorenia dieťaťa - teda aj počas prázdnin a aj v prípade škôlakov, ak si zdravotný stav dieťaťa vyžaduje ošetrovanie inou osobou - napríklad rodičom. „V takom prípade však tlačivo Žiadosť o ošetrovné vystavuje pediater a následne ho poistenec podpíše a potvrdí zamestnávateľ - ak ide o zamestnanca. Nárok na dávku ošetrovné je aj v tomto prípade možný najviac na obdobie 14 kalendárnych dní,“ objasnila Sociálna poisťovňa.

» [ren](#)

Stačí, ak otvoríme svoje srdce

Sílvia Duarte, kaderníčka z Lisabonu, sa rozhodla pre nezvyčajný krok. Celý výťažok svojho salónu z 13. mája venovala na pomoc kresťanom v mozambickej provincii Cabo Delgado. „Vybrala som si tento výnimočný deň Fatimskej Panny Márie ako poďakovanie za všetko, čo pre mňa Božia Matka urobila,“ vysvetľuje.

Od rána do večera pracovala naplno. Okrem bežných klientov prichádzali aj stáli zákazníci, ktorí sa pripojili k dobrej veci. Sílvia vyzbierala 3 000 eur. Biskup António z mozambickej diecézy Pemba jej úprimne poďakoval a dodal: „Na to, aby sme pomáhali, nemusíme byť bohatí. Stačí, ak otvoríme svoje srdce.“

Nebolo to prvý krát, kedy táto odhodlaná žena vynaliezavo podporila núdznych. Pred rokom sa zúčastnila na bežeckých pretekoch a za odbehnuté kilometre vyzbierala vyše 5 500 eur na pomoc Mozambiku.

Podobnú výzvu pripravil k svojej tridsiatke aj Dominik zo Žiliny. Poprosil priateľov o dar pre prenasledovaných kresťanov v Burkine Faso a zaviazal sa, že za každé darované euro odbehne jeden kilometer. Dominika a jeho tenisky už čaká takmer tisícika kilometrov.

Portugalskí manželia João a Maria Teresa Mendonçovi zas plánovali osláviť 60. výročie sobáša. Namiesto darov

požiadali svojich hostí o príspevky na pomoc kresťanom v Mozambiku, kde sa manželia spoznali a zosobášili. „Hlbooko sa ma dotklo, keď som sa dozvedela o nových problémoch obyvateľov v Cabo Delgado,“ hovorí Maria Teresa. „Preto sme sa rozhodli pomôcť týmto ľuďom, ktorí sú tak veľmi prenasledovaní.“ Na oslave vyzbierali 1 100 eur, čo stačilo na zabezpečenie potravín pre 30 rodín.

Takéto a mnohé ďalšie príbehy láskavosti, štedrosti a vynaliezavosti stoja za prácou pápežskej nadácie ACN - Pomoc trpiacej Cirkvi. Za uplynulý rok vďaka podpore dobrodincov zrealizovala 5335 projektov pomoci v 137 krajinách. Každých 18 sekúnd bola niekde vo svete slávená svätá omša na úmysel darcov ACN.

Otvoríte dnes Vaše srdce pre trpiacich aj Vy? www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN

» [ACN](#)



STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA LESNÍCKA

Medvedzie 135, 027 44 Tvrdošín (ďalej vyhlasovateľ)
podľa § 9a ods. 9 zák. 4. 446/2001 Z.z. o majetku vyšších
územných celkov v plnom znení

zverejňuje zámer priameho nájmu svojho majetku:

- nebytový priestor o výmere 23 m², nachádzajúci sa v budove
Strednej odbornej školy Lesníckej, Medvedzie 135, 027 44 Tvrdošín,
parcely č. 532, KÚ Krásna Hôrka, LV č. 2058

Obchodné podmienky pre uchádzačov sú uverejnené na úradnej tabuli
v sídle vyhlasovateľa a na www.soslty.sk. Lehota na doručenie cenových
ponúk je do 24.07.2025 do 10:00 hod. na sekretariáte vyhlasovateľa.

86-0092

RABČAN
INSTALLIERUNG s.r.o.

Viac informácií na
tel. číslo +421 948 076 372

hľadá do svojho tímu pracovníkov na inštaláciu vody a kúrenia

- znalosť nemeckého jazyka
- pracovné nemčine
- práca prevažne v Nemecku
- pracovné turnusy 2/1
- splatnosť faktúr 21 dní
- firemné vozidlo/ náradie
- ubytovňa hradená zamestnávateľom
- hodinovka sadzba férovo ohodnotená podľa zručnosti

86-0077

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI
MOBIS

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

- 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



47-201

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

86-0093

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
- živnosť od 10€ do 16,50€ / hod
- plat bude dohodnutý počas pohovoru
pracovníka

✓ **Dotované:** obеды 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

86-0091

DO NOVO ROZBIEHAJÚCEJ SA VÝROBNEJ FIRMY V NIŽNEJ NA
ORAVE HĽADÁME ZAMESTNANCOV NA NASLEDOVNÉ POZÍCIE:

- Strojná obsluha plne automatizovanej striekacej linky na plastové diely. Jedná sa o operátora linky, ktorý robí základné nastavenia a bežnú mechanickú údržbu a zabezpečuje dozor nad kompletnou prevádzkou linky.
Predpoklady: mala by to byť osoba s bežným strojným technickým zameraním.
- Zamestnanca na logistiku, bežné kancelárske operácie, dozor nad prevádzkou a kontrola kvality.
Predpoklady: samostatné myslenie, práca s ľuďmi a základné znalosti z práce s PC (office)
- Pracovník do výroby. Ukladanie/vykládanie plastových dielov v prevádzke, základná vizuálna kontrola kvality.

+421 908 763 855 belak@colortrack.sk

86-0094

Čujte.sk

**Chráňte sa počas
vysokých teplôt**

www.cujte.sk

86-0094

REGION PRESS
www.regionpress.sk

TLAČE

letáky
vizitky
plagáty
etikety
katalógy
kalendáre
spravodaje
časopisy

PONUKA

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIU
V NAŠICH NOVINÁCH

www.regionpress.sk



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%**



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii
do 25.07.2025 a nie je platná
s inými kampaniami alebo
ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk



pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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



PRENÁJOM KÁVOVAROV

Model	10€	20€	30€	40€	50€	60€	70€	80€	90€
SANRENO DB Profesionálny kávový kávovar	10€	20€	30€	40€	50€	60€	70€	80€	90€
JURA X10 Veľký automatický kávovar	25€	35€	45€	55€	65€	75€	85€	95€	105€
JURA E6 Malý automatický kávovar	20€	30€	40€	50€	60€	70€	80€	90€	100€
FIORINZATO F64 Mlynček	20€	30€	40€	50€	60€	70€	80€	90€	100€

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 415 info@domkavy.sk

POKRÝVAČ - TESÁR

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

ODKÚPIME

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

výkup **hodiniek**
výkup **nožíkov**

**poľovnícke
trofeje** a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

REGION PRESS

Komplexné služby
pre Vaše podnikanie

- tvorba WWW
- E-commerce
- SEO optimalizácia
- tlač
- inzercia

marketing na mieru

www.regionpress.sk

Oplatí sa!

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**