



# ORAVSKO

## DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 980 domácností

**AKCIA ZIMA**  
od 5,19 €  
s materiálom!

**STAVEBNÉ  
IZOLÁCIE**  
16 ROKOV  
SKÚSENOSTÍ



PARTNER FIRMY STAVPOČ

VYBORNÁ KVALITA ZA NIZKÚ CENU

**0915 363 983**

TU MOHLA BYŤ  
VAŠA REKLAMA



Autobusová doprava zájazdy, školské výlety, púte, svadby a všade, kde potrebujete

Marcel Kaník - ORAVABUS 0948 297 669 oravabus@gmail.com

**STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

**ZATEPLOVANIE  
RD FASÁD**

**MONTÁŽ  
SADROKARTÓNU**

**0904 845 444**



**FÚKANÉ  
IZOLÁCIE**

STARŠIE RODINNÉ  
DOMY

NOVOSTAVBY

**0951 387 690**

**PROFI PROFIL**

Omer s. r. o.

www.profiprofil.sk

info@profiprofil.sk

0944 037 371

OKNÁ • DVERE • ŽALÚZIE • PLISÉ

ROLETY • SIETKY • PARAPETY

**Kamenárstvo KAMPOL**  
Oravská Lesná

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

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

**MALIARSKÉ  
PRÁCE**

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

**DEKORATÍVNE  
OMIETKY**

**0949 451 300**

Maliarstvo NAMAL

TU MOHLA BYŤ  
VAŠA REKLAMA

# BEZPEČNOSTNÉ DVERE

UŽ OD  
**409€**  
+montáž

**DO BYTOV**

vchodove-dvere.sk

**0917 678 746**

**HONDA** **avion**

**VYBERTE SI MOTOCYKEL HONDA**

**Z POHODLIA OBÝVAČKY A  
MY VÁM HO PRIVEZIEME  
ZADARMO DOMOV.**

**www.hondazilina.sk**

**0948 308 363**  
**0948 307 981**

**6 ROKOV  
ZÁRUKA**

## Slováci bojujú o futbalové MS

### Tipuj s 1. stávkou bez rizika až do 50 €

Viac na dvojstrane vo vnútri



18+ HRAJ ZODPOVEDNE

**Bezplatný týždenník**

**ORAVSKO**  
DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

EV 6216/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Trojičné námestie 191  
TVRDOŠÍN  
oravsko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Jessika Kontrová 0907 727 203  
Mgr. Marianna Bakalová 0905 400 035

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk



**DISTRIBÚCIA** (34.980 domácností)

**Každý týždeň:**  
Dolný Kubín (+ prímestské časti),  
Tvrdošín, Námestovo, Nižná, Trste-  
ná, Zábjedovo, Brezovica, Čimhová,  
Liesek, Štefanov, Vavrečka, Ťapešovo,  
Lokca, Vasilov, Babin, Hruštín, Pod-  
biel, Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlebnice,  
Sedliacka Dubová, Homá Lehota,  
Oravský Podzámok, Medzibrodie  
nad Oravou, Bziny, Veličná, Revišné,  
Oravská Poruba, Párnica, Istebné,  
Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Ze-  
mianska Dedina

**+ v párom týždni navyše:**  
Oravský Biely Potok, Habovka, Klín,  
Bobrov, Zubrohľava, Rabča, Rabčice,  
Sihelné, Oravská Polhora, Pribiš, Leš-  
tíny, Osádka, Malatiná

**+ v nepárom týždni navyše:**  
Oravská Jasenica, Oravské Veselé,  
Mútno, Beňadovo, Breza, Krušetnica,  
Lomná, Zákamenné, Novot', Oravská  
Lesná, Vitanová, Hladovka, Suchá  
Hora, Zázrivá, Kralovany

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a  
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade,  
že viete o mieste, kam naše noviny  
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDO	
GA	34390	GALANTSKO-SALANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDESKO	
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	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

**Stredné Slovensko**

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČENECCKO-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	ŽĽARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

**Východné Slovensko**

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

**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](http://www.drevotvrdosin.sk) ☎ **0909 216 888**

**FARMA**  
U FLÁŠKOV

## MLÁDKY DOMINANT

Vek OD 12 týždňov  
(rozvoz od 2. aprílového týždňa)

Cena od **7,60 eur** za 1ks  
od 10ks doprava **zdarma**

☎ **0915 988 336**  
[www.uflaskov.sk](http://www.uflaskov.sk)

**RIZIKOVÉ PILENIE STROMOV**

• opílenie konárov  
• redukcia stromov

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

**Stavba a rekonštrukcie RD a bytov Sadrokartón**

Obklady  
Dlažby  
Kúpeľne

tel: 0905 244 170

# Vrtanie otvorov do betónu

Priemer 100mm, 150mm, 170mm, 220mm, 250mm

☎ **0915 620 273**

Zľava na svadobné obrúčky platí do konca apríla 2026  
Hviezdoslavovo nám. 200/5, Námestovo

**rubino** JEWELLERY  
globálna úroveň

**-15%**

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

# VYKUP PALIET EUROPALIET SLOVLIGNA s.r.o.

TRSTENÁ: 0919 370 516 | NÁMESTOVO: 0907 818 992

## Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

**Zľava na materiál 40%**

0911 322 495, 0907 362 202, [frezovanievložkovanie@gmail.com](mailto:frezovanievložkovanie@gmail.com)

# MAĽUJEME strechy a brizolity MONTUJEME lapače snehu a renovujeme rýny

PODĽA POTREBY POSKYTNEME PODKLADY PRE POISTOVNE

**0904 112 402**

**RAGON**

PREDAJŇA MÄSA

# NÁMESTOVO

na Priemyselnej ulici č. 570 vedľa Domatry

**Výrazné zľavy pre veľkoodberateľov, firmy, reštaurácie, jedálne, svadby**

Doprava nad 100€ **zdarma!**  
info: 043 - 558 13 70  
tel: 0911 637 111

**ZĽAVA PRE DÔCHODCOV**

**3%** zľava sa nevzťahuje na alkohol

## Čerstvé a kvalitné mäso

Akcia na týždeň: 21.3. - 28.3. 2026

Bravčové plece	3,35 €/kg	CENOVÁ BOMBA
Bravčová krkovička	4,55 €/kg	CENOVÁ BOMBA
Bravčové karé BK	4,35 €/kg	CENOVÁ BOMBA
Kuracie prsia 1kg	5,30 €/kg	CENOVÁ BOMBA
Klobása syr-grilová	5,99 €/kg	SUPER CENA
Mlieko 3,2% 1L	0,59€	SUPER CENA
Mlieko 1,5% 1L	0,49€	SUPER CENA
Kompót broskyňový 820 ml.	1,45€	SUPER CENA
Vajcia L 30ks	7,80€	SUPER CENA
Olej slnečnicový 5L	7,30€	SUPER CENA
Maslo 82% 200g	1,05€	SUPER CENA
Mozzarella 1kg	5,50€	SUPER CENA
Syr BUNDZ 10kg	59,90€	SUPER CENA

# ZATEPĽOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

**STRECHY** Andrzej Kasperek

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

tel.: 0904 611 460

**FRÉZOVANIE A VLOŽOVANIE KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvové komíny  
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka komínov od 15€/m zdarma

**MONTÁŽ V CELEJ SR**

tel: 0907 265 361

Kúpim hodinky, budíky a hodinárske súčiastky či náradie, aj po inom hodinárovi alebo z pozostalosti. Tel.: 0918 170 073

Realizujeme

## STROJOVÉ POTERY

0948 300 988

**NÁTERY STRIECH**

0905 826 420

Facebook.com/Výškové práce, nátery stiech – Martin Mlyнарčík

NÁTER STRIECH  
OPRAVA KOMÍNOV  
VÝMENA DAŽDOVÝCH ŽLABOV  
VÝMENA STREŠNEJ KRYTINY

0905 111 637

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY  
OCEĽOVÉ DYMOVODY  
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

**komín s.r.o.**

FRÉZOVANIE, VLOŽOVANIE KOMÍNOV

☎ 0948 267 814  
✉ kominsro@kominsro.sk  
🌐 kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

**AUTOSERVIS TRSO**

- ✓ Mechanické opravy
- ✓ Diagnostika
- ✓ Záručné prehliadky
- ✓ Pneuservis
- ✓ Klimatizácie
- ✓ BG dekarbonizácia
- ✓ Geometria náprav

0908 287 660

Adresa: Oravická 1999, Trsteň



SLOBYT  
spol. s r.o.



## VAŠE BÝVANIE ZAČÍNA U NÁS

Od návrhu až  
po vysnívané bývanie,  
všetko na  
jednom mieste

**SLOBYT SPOL S.R.O.**  
Nábřežie 1226/3, Námestovo

**WWW.SLOBYT.SK**

**0918 994 051**  
**0948 634 921**

## Novootvorená predajňa vo Veličnej



**STREŠNÉ CENTRUM**  
www.vsetkoprestrechu.sk

**POZÝVAME VÁS NA  
DEŇ OTVORENÝCH  
DVERÍ**

**Guláš • Zľavy • Výhry**

### TEŠTE SA NA:

- Špeciálne **AKCIE** od našich partnerov len v tento deň
- Skvelé **VÝHRY** pre všetkých ( **1. miesto:** súťaž o **vikendový pobyt** )
- Klampiarske **SÚŤAŽE** s odmenami
- Prehliadku **PRÁČ** a **NÁRADIA** naživo
- Veľa **JEDLA** a **PIVA** zadarmo
- **SKVELÚ ZÁBAVU** pre zákazníkov aj profíkov

**27. MAREC**  
**VELIČNÁ**

### STAVEBNÉ PRÁCE

- ☑ KÚPEĽNE / OBKLADY
- ☑ DLAŽBY

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

☎ 0951 387 690

### RÝCHLOČISTIARENŠ PERIA ŠITIE paplónov a vankúšov

**AKCIA** pri zavolaní  
čistenie+vankúšik, alebo  
nákupná taška **ZDARMA**  
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR  
Tel:0905 267 750ol. Kubín

### NAFUKOVACIE ATRAKCIE

Prenájom od 200€

+DARČEK 30ks balónov Zdarma

Odvoz a dovoz zdarma po celej SR

0917 179 996

www.detskeatrakcie-zilina.sk

### KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

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

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

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



### NEODTEKÁ?

Toaleta, drez,  
strešný zvod?

**RÝCHLO  
A ÚČINNE**

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

YouTube / krtkovanie orava a liptov  
Facebook / krtkovanie banik

**MONITORING**

0905 219 486

### OBNOVA NÁPISOV A DOSEKÁVANIE DÁTUMOV NA POMNÍKY

PRIAMO NA CINTORÍNE

Čistenie dvojhrubu 100€

0944 229 001

www.zlate-pismo.sk

### NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

ČISTENIE ŠKRIDLIEL

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte:0944 813 531

### ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

**MICHAL**

0908 337 893

**KAMKO STAV**  
KAMENÁRSKE SLUŽBY S TRADÍCIOU

LOKCA • NÁMESTOVO • TVRDOŠÍN • DOLNÝ KUBÍN

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

DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI SÚ ZÁRUKOU KVALITY A VAŠEJ SPOKOJNOSTI

**NOVÁ PREDAJŇA**  
Lokca 597  
**LOKCA**



**Nová vzorková predajňa**  
**Uvádzacie bezkonkurenčné ceny**

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

**PÍLA VASILOV S.R.O.**

**PELETY  
BRIKETY**

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM  
DOMOV, AJ V SOBOTU

**VŠETKO SKLADOM**

[www.pilavasilov.sk](http://www.pilavasilov.sk)  
Kontakt: 0907 105 008

**2. apríla 1982**

**Argentína** obsadila britské súostrovie Falklandy, čím sa začala **britsko-argentínska vojna** o tieto ostrovy

**Výročia a udalosti**

**čujte.sk**

Slovenské smreký  
v ohrození

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



# RYBÁRSKE MECHEČE

28. MAREC 2026 (SOBOTA) OD 8:00 DO 16:00

- Predvážačka svetoznámych značiek
- Novinky z kapráriny, feedru, plávanej aj prívlače
- Tešiť sa môžete na občerstvenie
- Darčeky pre návštevníkov
- Súťaže pre deti aj dospelých



tel.: 0902966755

Miesto konania: Rybárske potreby Fishingstore Orava,  
Vavrečka 311 (Pri autoumývárkách vedľa starého Punchu)

SLEDUJTE NÁS NA FACEBOOKU PRE ĎALŠIE INFORMÁCIE

# KAMENÁRSTVO

IVAN ŠNAUKO LIKAVKA 73

PONÚKAME

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

**VÝHODNÉ CENY**

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



# PÍLA ŤAPEŠOVO

0918597571 +dovoz



1,1m buku  
PALETY



BUK



ODREZKY

## PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH  
VÝMENA STRIECH  
OPRAVA KOMÍNOV

RÝCHLO A KVALITNE  
Za prijateľnú cenu  
0908 842 631

## Výročia a udalosti

31. marca 1387

Žigmund Luxemburský sa stal uhorským  
kráľom

1. apríla 1810

Napoleon Bonaparte sa v Louvri oženil s  
Máriou Lujzou Habsbursko-lotrinskou



# KLÁTIKOVO

DREVO, KTORÉ ZAHREJE

0907 790 790



DREVO UKLADANÉ  
NA PALETE



DREVO VOĽNE  
SYPANÉ

## KVALITNÉ PALIVOVÉ DREVO PRE EFEKTÍVNE VYKUROVANIE

- Zabezpečujeme predaj a dovoz bukového a smrekového palivového dreva.
- V ponuke rôzne dĺžky klátikov a tiež dreviny ako: DUB, JASEŇ, BREZA.
- Doprava do 15 km zdarma.

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



BUK  
1x1x1m  
94€



BUK  
1x1x1,8m  
169€



BUK  
sypaný PRM  
59€

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

0907 790 790

[klatikovo@gmail.com](mailto:klatikovo@gmail.com)

Oravský Podzámok 128



Vaše výhry, naša radosť



# 1. STÁVKA BEZ RIZIKA

až do **50 EUR**

S 1. stávkou bez rizika neprehráš.  
Ak ti tvoj tip nevyjde, vrátíme ti vklad.

Zaregistruj sa na TIPOSBET teraz  
a tipni si na barážový zápas  
Slovensko - Kosovo. Ak nevyhráš,  
vrátíme ti celý vklad v podobe  
bonusu až do 50 €

Registrácia:


[WWW.TIPOSBET.SK](http://WWW.TIPOSBET.SK)

**18+** HRAJ  
ZODPOVEDNE

Platí pre 1. nevýhernú SÓLO športovú stávkou na TIPOSBET s vkladom aspoň 20 €. Maximálna výška bonusu je 50 €. Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk) a v hernom pláne kurzových stávok v internetovej herni. Prevádzkovateľ TIPOS, národná lotériová spoločnosť, a.s.



26.3.2026 o 20:45 hod.



SLOVENSKO

1

1,95

X

3,33

2

3,91



KOSOVO

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk) a v hernom pláne kurzových stávok v internetovej herni. Prevádzkovateľ TIPOS, národná lotériová spoločnosť, a.s.

\*Kurzy sa v čase menia

## Slováci snívajú sen o MS. Futbalistov čaká na úvod baráže Kosovo

**Slovenská futbalová reprezentácia sníva naďalej sen o postupe na majstrovstvá sveta. O tom, či sa na Mundial do Ameriky dostaneme, rozhodnú dva zápasy na konci marca. Najskôr 26. 3. vyzveme doma Kosovo a ak zverenci trénera Francesca Calzonu uspejú, v boji o postup na šampionát sa znova doma stretnú s víťazom duelu Rumunsko – Turecko.**

Slováci si účasť v baráži vybojovali v kvalifikácii A-skupiny, kde obsadili druhé miesto. Najskôr doma senzačne zdolali Nemecko 2:0, a hoci si cestu za priamym postupom skomplikovali prehrou v Severnom Írsku, do posledného duelu v Nemecku boli v hre. Žiaľ, v Lipsku utrhli hanebný debakel 0:6. Šanca na postup tu však stále je, cez baráž.

Prvý krok musíme urobiť so súperom, ktorý je veľmi nepríjemný, ale určite hrateľný. Kosovo odohralo kvalifikáciu v B-skupine, v ktorej si priamy postup vybojovalo Švajčiarsko. Hráči z Balkánu dokázali v skupine dvakrát zdolat

Švédsko, z čoho ide rešpekt.

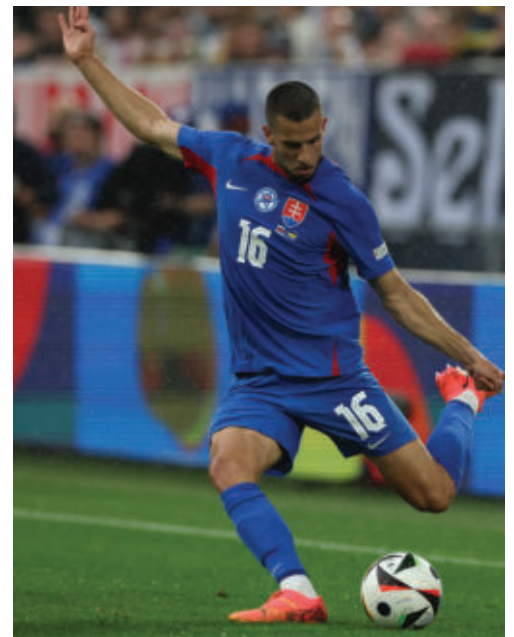
Semifinálový zápas odohrá reprezentácia na Tehelnom poli v Bratislave. V prípade postupu sa Slováci stretnú vo finále baráže rovnako na Tehelnom poli s jedným z dvojice Turecko – Rumunsko v utorok 31. marca.

Svetový šampionát vo futbale sa následne rozohrá za účasti 48 krajín sveta v USA, Kanade a Mexiku 11. júna. Majstra sveta spoznáme o päť týždňov neskôr – finále je naplánované na 19. júla na MetLife Stadium v East Rutherford v štáte New Jersey.

### Náš tip

Kto si chce vychutnať barážový zápas Slovákov s podaným tiketom bez nervov, môže využiť prvú Stávku bez rizika do 50 €. Stačí sa zaregistrovať do herne TIPOSBET a vykonať svoju 1. stávku na zápas Slovensko – Kosovo minimálne za 20 €. Stávka musí byť SÓLO, to znamená, že na tikete môže hráč mať iba túto jednu udalosť. Ak bude stávka prehratá, vrátíme

hráčovi celú výšku vkladu v podobe bonusu a to maximálne až do 50 €.



Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

REGIONPRESS

# NAHLAS...

## ...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi pre lokálnu politiku, samosprávy, občianske združenia...

**Chcem priniesť do nášho mesta pocitív prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľudom pomôžu**

...a v našom mestе...  
...a v našom mestе...  
...a v našom mestе...

**Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosti a zodpovedného riadenia**

...a v našom mestе...  
...a v našom mestе...  
...a v našom mestе...



Štvrťstranový PR článok



Polstranový PR článok

### ORAVSKO

pokrytie 34 980 domácností

POČET VYDANÍ	CELÁ STRANA	POL STRANY	ŠTVŔT STRANY
1 - 3	449 €	253 €	161 €
4 - 7	360 €	202 €	129 €
8 a viac	270 €	152 €	97 €

Uvedené ceny sú s DPH na jedno vydanie.

Odporičateľ rozklad PR článkov. Celá strana: 5000 znakov + 2x foto, Pol strana: 2500 znakov + foto, Štvrt strana: 1200 znakov + foto.

Ukazovanie: Ponuka nepatří 3 mesiace pred termínom volieb, alebo počas oficiálnej volebnej kampane, v súlade s legislatívou o politickej reklame. Ponuka platí na objednávkový termín do 31.3.2026, reklamný priestor je možná objednať na termíny vydaní od 12. do 31. týždňa vrátane (do konca júla 2026).

Kontakt: **Marianna Bakalová** | [bakalova@regionpress.sk](mailto:bakalova@regionpress.sk) | **0905 400 035**

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

**28. marca 1979** Výročia a udalosti

**Roztavenie druhého jadrového reaktora jadrovej elektrárne Three Mile Island**

**Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:**

- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takehoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhazovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach [www.e-cycling.sk](http://www.e-cycling.sk) a [www.slovmas.sk](http://www.slovmas.sk).

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská firma

**BITUMÉNOVÁ LEPENKA bez demontáže pôvodnej krytiny**

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo ⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!



ZÁRUKA 20 ROKOV

!!! 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: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV



ŽP EKO DELET

# WÝKUP ŠROTU



DOLNÝ KUBÍN

0911 711 034

TVRDOŠÍN

0911 102 657

OR26- 12 strana 8

# Študenti a dobrovoľné daňové priznanie

Finančná správa upozorňuje, že mnohí študenti môžu získať späť zaplatené dane, ak sa rozhodnú podať daňové priznanie dobrovoľne. Aj pri nízkych príjmoch môže študentom vzniknúť nárok na daňový preplatok, ktorý im štát vráti. Podanie daňového priznania tak predstavuje jednoduchú cestu k vráteniu zaplatenej dane.

- podaním priznania im vznikne daňový preplatok,
- preplatok bude vrátený, ak presiahne 5 eur,
- žiadosť o vrátenie preplatku je súčasťou daňového priznania,
- ide o jednoduchý spôsob, ako získať späť časť peňazí z brigád alebo krátkodobých pracovných pomerov.

„Študent je povinný podať daňové priznanie k dani z príjmov za rok 2025, ak jeho celkové zdaniteľné príjmy presiahli 2 876,90 eur. Do tejto sumy sa započítavajú všetky príjmy, ktoré sú predmetom dane a nie sú od dane oslobodené. Ak študent pracoval v zahraničí, príjem zo závislej činnosti zo zahraničných zdrojov sa započítava do celkových zdaniteľných príjmov,“ uvádza Finančná správa a dodáva, že od dane sú oslobodené napríklad:

- štendiá z štátneho rozpočtu, vysokých škôl alebo zo zahraničia,
- štendiá podľa zákona o odbornom vzdelávaní a príprave,
- dávky z nemocenského, dôchodkového a sociálneho poistenia.

### Výhodnosť dobrovoľného podania daňového priznania

„Mnohí študenti síce nedosiahli príjem presahujúci 2 876,90 eur, no počas roka im zamestnávateľa zrážali preddavky na daň. V takom prípade sa im oplatí podať daňové priznanie dobrovoľne,“ radí Finančná správa študentom a objasňuje, že:

„Dobrovoľné podanie daňového priznania je tak pre študentov často finančne výhodné, najmä ak pracovali na dohody, kde sa preddavky zrážali automaticky. Lehota na podanie daňového priznania je 31. marec 2026,“ informuje inštitúcia a pridáva príklad:

Študentka mala v roku 2025 počas letných prázdnin príjem z dohody o brigádnickej práci študentov v celkovej sume 975 eur. U zamestnávateľa si v priebehu roka 2025 neuplatnila nezdaniteľnú časť základu dane na daňovníka (nepodpísala tlačivo Vyhlásenie na uplatnenie nezdaniteľnej časti základu dane na daňovníka a daňového bonusu). Zamestnávateľ jej zrazil preddavky na daň vo výške 160,43 eura a po skončení roka vydal Potvrdenie o zdaniteľných príjmoch zo závislej činnosti za rok 2025. Keďže úhrn jej zdaniteľných príjmov za rok 2025 nepresiahol 2 876,90 eura, nie je povinná podať daňové priznanie. Daňové priznanie však môže podať dobrovoľne, pričom jej vznikne nárok na vrátenie preplatku na dani vo výške 160,43 eura.

» [ren](#)

REGIONPRESS

# NAHLAS... ...o veciach verejných

### Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi pre lokálnu politiku, samosprávy, občianske združenia...



Štvrtstranový PR článok

Polstranový PR článok

## ORAVSKO

pokrytie 34 980 domácností

	POČET VYDANÍ	CELÁ STRANA	POL STRANY	ŠTVŔT STRANY
1 - 3		449 €	253 €	161 €
4 - 7		360 €	202 €	129 €
8 a viac		270 €	152 €	97 €

Odporičané rozsahy PR článkov: Celá strana: 5000 znakov + 2x foto, Pol strana 2500 znakov + Foto, Štvrt strana: 1200 znakov + Foto.

Uplatňovanie: Ponuka nepatří 3 mesiace pred termínom voľieb, alebo počas oficiálnej volebnej kampane, v súlade s legislatívou o politickej reklame. Ponuka platí na obmedzený uzatvorenie do 31.3.2026, reklamný priestor je možné objednať na termíny vydaní od 12. do 31. týždňa vrátane (do konca júla 2026).

Kontakt: **Jessika Kontrová** | [kontrova@regionpress.sk](mailto:kontrova@regionpress.sk) | **0907 727 203**

## Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



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

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

## VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

### FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne  
Od jednoduchých po komplexné cviky

### DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

### REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

# IMBODY SPORT

[info@imbodysport.sk](mailto:info@imbodysport.sk)

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



# Púpava, žihlava, podbel, prvosenka, či sedmokráska

## Nastal čas nazbierať si prvé liečivé bylinky

Máme tu jar a spolu s ňou nastáva obdobie, kedy si budeme môcť počas našich výletov do prírody opäť nazbierať rozličné liečivé bylinky. Za našu pozornosť isto stojí prhlava dvojdomá, púpava lekárska, plúcnik lekársky, podbel lekársky, sedmokráska obyčajná aj prvosenka jarná. Niektoré z nich dokonca nájdeme rásť aj v našich záhradách.

### ŽIHlava

Prhlava dvojdomá alebo ľudovo žihlava - obsahuje magnézium, vápnik, železo, fosfor, sodík, ale aj mnoho vitamínov. Pripisujú sa jej priaznivé účinky na obličky, žlčník či pečeň. Rovnako však čistí krv, podporuje krvotvorbu a pomáha pri liečbe rôznych kožných ochorení. Čaj sa používa aj pri zápaloch močových ciest a osteoporóze.

### Použitie

**Čaj** - 1 čajovú lyžičku sušenej prhlavy zalejte 250 ml vriacej vody a lúhujte v prikrytej nádobe 10 až 15 minút. Čaj môžete piť vlažný dva až trikrát denne a pripravujte si ho vždy čerstvý.



Bylinky zbierame mimo ciest, najlepšie na lúkach.

*zdroj foto couleur pixabay*

**Kúpeľ** - čerstvo nazberanú žihlavovú vňať zalejte šiestimi litrami studenej vody a nechajte lúhovať asi 12 hodín. Hotový výluh precedte, ohrejte - ale nevarujte a vlejte do vodou napustenej vane, pričom sa namočte len po oblasť srdca. Vo vani zostaňte približne 20 minút.

**Výluh** - na posilnenie vlasov si pripravte výluh a to tak, že približne dve hrste čerstvo nazberanej žihlavy povarte v 500 ml vody. Vlažným výluhom si potom oplachujte vlasy.

### Žihlavová polievka

Ak ste odvážnejší, môžete si z prhlavy pripraviť aj chutné a zdravé pokrmy. Jej listy sa pridávajú napríklad do šalátov, prípravkov či polievok. Tepelné spracovanie by ich malo zbaviť prhlénia.

**Budeme potrebovať:** 1 liter zeleninového vývaru, 400 g žihlavy (listy), 1 ks cibuľa, 1 ks pór, 1 ks väčší zemiak, 1 ks mrkva, 50 ml smotany na šľahanie, 50 g masla, 1 PL oleja, 1 štipka soli

### Postup:

• Na miernom ohni zahrejte olej. Pridajte nadrobno nakrájanú cibuľu, pór,

na kolieska nakrájanú mrkvu a na kocky nakrájaný zemiak. Duste 10 minút, kým zelenina nepustí šťavu. Potom zalejte vývarom a varte, kým zemiaky nezmäknú.

• Listy žihlavy opláchnite vo vode a pridajte do polievky. Varte ešte asi jednu až dve minúty - kým listy nezvädnu. Potom premiešajte a polievku rozmixujte. Pridajte maslo a smotanu, dochuťte soľou.

**Náš tip** - ak nazbierate viac prhlavy ako stačí spotrebovať, jednoducho si ju môžete usušiť. Listy rozprestrite na podnos tak, aby sa neprekrývali a umiestnite na vzdušné tmavé miesto.

### Pozor

Čaj zo žihlavy pite maximálne tri týždne. Potom si doprajte niekoľko týždňov prestávku. Čaj nie je vhodný pre deti do 15 rokov, tehotné a dojčiacie ženy.

### PÚPAVA

**Púpava lekárska** - jej listy obsahujú vitamín C, vitamíny skupiny B a tiež provitamín A, rovnako aj množstvo minerálov - draslík, sodík, hliník, meď, železo, vápnik, kremík, síru a fosfor. Púpava má

močopudné účinky, podporuje tvorbu žlče a žalúdočnej kyseliny a pomáha upravovať trávenie. Povzbudzuje činnosť pečene, žlčníka, obličiek a čriev, podporuje rast červených krviniek, znižuje krvný tlak. V ľudovom liečiteľstve sa púpava využíva pri liečbe močových kameňov, cukrovky, lymfatických uzlín ako aj pri chronickej únave.

### Použitie

**Púpavový med**  
**Budeme potrebovať:** 400 kusov púpavových kvetov bez stoniek, 2 umyté chemicky neošetrené citróny, 2 l vody, 2 kg kryštálového cukru

**Postup:** Kvety púpavy a na kolieska nakrájané citróny vložte do hrnca. Zalejte dvoma litrami vody a varte na miernom ohni 15 minút. Následne preložte hrniec na chladnejšie miesto a nechajte všetko lúhovať do ďalšieho dňa. Na druhý deň zmes precedte cez sitko alebo plátno, tekutinu vlejte späť do hrnca a pridajte cukor. Varte 10 minút a nechajte vychladnúť. Potom opäť varte až do požadovanej hustoty. Med nalejte do sklenených zaváracích pohárov, ktoré po uzatvorení prevráťte hore dnom.



Je čas zbierať prvé liečivé bylinky.

*zdroj foto congerdesign pixabay*

### Šalát z listov púpavy

**Budeme potrebovať:** za hrsť čerstvých mladých púpavových listov, listový šalát, uvarený väčší zemiak, 1 vajičko uvarené na tvrdo, 1 jarnú cibuľku, viazaničku red'kovky, 1 PL olivového oleja, 1 PL citrónovej šťavy, 1 ČL medu, soľ na dochutenie

**Postup:** Listy púpavy a šalátu umyte a potrhajte na menšie kúsky. Cibuľku a zemiak nakrájajte na kolieska, red'kovky na štvrtiny. Vložte do misky a jemne premiešajte. Následne ozdobte na osminky nakrájaným na tvrdo uvareným vajičkom a prelejte zálievkou. Tú vymiešajte z olivového oleja, citrónovej šťavy, medu a soli. Ozdobit' môžete kvetmi púpavy.

### Náš tip:

Listy púpavy majú špecifickú a pomerne horkastú chuť, a tak skúšajte radšej opatrne - menej je niekedy viac.

### Pozor!

Prípravky s obsahom púpavy nie je vhodné užívať ak máte vážnejšie ťažkosti s obličkami či užívate diuretiká, pretože rastlina je výrazne močopudná. Liečba pomocou púpavy nie je vhodná pre pacientov s vážnymi alebo akútnymi chorobami žlčníka, pri nepriechodnosti žlčovodov a pri žalúdočných vredoch. U niektorých ľudí môže púpava vyvolať alergickú reakciu.

### PLÚCNIK LEKÁRSKY

**Plúcnik lekársky** - pomáha pri ochoreniach dýchacích ciest, ako aj pri zápaloch močových ústrojov, hemoroidoch či hnačke. Čistí náš lymfatický systém a



Bylinkové čaje môžu podporiť naše zdravie.

*zdroj foto ivabalk pixabay*

v podobe obkladov uľahčuje hojenie rán.

### PODBEL LEKÁRSKY

**Podbel lekársky** - je skvelým pomocníkom pri zápaloch a ochoreniach dýchacieho ústrojenstva.

### SEDMOKRÁSKA OBYČAJNÁ

„V kvietkoch sedmokrásky obyčajnej nájdete saponíny, viaceré organické kyseliny, inulín prospievajúci tráveniu, alebo flavóny s antioxidantným účinkom. Sedmokráska sa tiež využíva pri problémoch dýchacích ciest, pomáha hojiť rany a podporuje činnosť pečene,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

### Použitie

Kvety sedmokrásky môžete použiť na ozdobenie chlebičkov i zákuskov, ale možno ich pridať aj do kúpeľa, pretože majú relaxačné účinky. Čaj z tejto rastliny pomáha pri ochoreniach dýchacích ciest - pije sa vlažný alebo studený. Kúpeľ a odvar zo sedmokrásky sa sasa využíva pri kožných ťažkostiach.

### PRVOSIENKA JARNÁ

Prvosienka jarná pomáha pri liečbe dýchacích ciest, pri migrénach, nespavosti či nervových poruchách. Nápomocná je aj pri reumatických ťažkostiach.

### Pozor!

Odborníci neodporúčajú užívať bylinky dlhodobo. Ak nie ste si istý o vhodnosti ich použitia, poraďte sa radšej so svojim lekárom alebo lekárnikom.

» ren

## Riadková inzercia

### 1 AUTO-MOTO

»Kúpim staré, havarované alebo nepojazdné auto. T.č.: 0905 505 129  
»Kúpim v akomkoľvek stave Babetta, Korado, Simson, Pionier, Jawa. 0940232500

### 2 ELEKTRO, TECHNIKA

### 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

### 4 DOM A ZÁHRADA

### 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

### 6 HOBBY A ŠPORT

### 7 DEŤOM

»Kúpim plechové hračky. T.č.: 0905 505 129  
»LACNO PREDAM HNE-  
DY 1ROK POUZIVANY VY-  
CHADZKOVY KOCIK TEK  
0908199695 V ECER

### 8 DARUJEM

### 9 ZOZNÁMENIE

»Slobodny 56/175 hlada  
slobodnu.0911759190

### 10 RÔZNE

»BEZIACI PAS NA KONDICKU NA  
3 RYCHLOSTI TEL0908199695  
VE CER  
»Kupim zvaracku  
ks200,250,350,triodyn

0949386463

## Chcete si podať riadkovú 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  
vyšlechuje 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 prípade  
nahradíte písmena „OR“ v texte  
Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete  
v tlači.  
(Službu platbarnobilom.sk  
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

**PONÚKAME NA  
PRENÁJOM SKLADOVÉ  
(VÝROBNÉ) PRIESTORY**

v areáli firmy „CTPark  
Námestovo 1300“, Hala F

**Vo výmere: cca 1000 m<sup>2</sup>  
Cena za 1 m<sup>2</sup> - 5,50 €/mesiac  
Voľné na prenájom od  
01.04.2026.**

Viac info po telefóne:  
043 4510184

**MLÁDKY**  
rôznych farieb, veľkostí  
a vytriedených (sexovaných)  
MORIAKOV na 95%,  
dovezieme v apríli až júny k Vám domov

pozri na  
**www.farmastrezenice.sk**  
Chovná hydina  
volajte  
**0905 332 402, 0903 886 300**

Tradičná ručná práca

**POSEZÓNNY  
VÝPREDAJ**

celokeramický  
šporák BESKYD  
NA DREVO

na varenie aj pečenie

1850€  
1300€

0903 806 720  
0911 709 209

Cena platí na vyrobené  
kusy na sklade

**www.pokrokextra.sk**

		3	4		5	7
S	5	4				2
U				8		
D	2	8	9		3	
O		5		4		6
K	3			5		
		6			8	
U	4				9	
		2	1			3

**DOVOZ NA ADRESU**

husi, kačky,  
husokačky,  
mládky, morky  
brojlerové kuriatka

**www.hydinashop.sk**  
0905 207 059

**INZERCIA**  
oravsko@regionpress.sk

## Slovenské smrek v ohrození

Klimatická zmena výrazne mení podmienky v slovenských lesoch. Jednou z najohrozenejších drevín je smrek obyčajný, ktorý v minulosti tvoril rozsiahle monokultúry najmä v nižších polohách. Vedci z Ústavu ekológie lesa Slovenskej akadémie vied (SAV) preto skúmajú, ktoré populácie smreka dokážu lepšie odolávať suchu, vysokým teplotám či napadnutiu lykožrútom.

Výskum sa opiera o takzvané provenienčné pokusy – experimenty, v ktorých vedci porovnávajú rôzne populácie tej istej dreviny pochádzajúce z rôznych geografických oblastí. Cieľom je zistiť, ktoré z nich sú najodolnejšie voči meniacim sa klimatickým podmienkam. „Neznamená to, že by sme mali smrek z našich lesov úplne odstrániť. Skôr hľadáme populácie, ktoré majú prirodzenú schopnosť lepšie sa prispôbiť teplu a suchu, a musí sa samozrejme zmeniť aj druhová a veková kompozícia týchto porastov,“ vysvetľuje Gabriela Jamnická z Ústavu ekológie lesa SAV, v. v. i.

Smrek sa v minulosti vysádzal aj do oblastí, kde preň neboli ideálne podmienky. V nižších nadmorských výškach dnes čelí kombinácii stresových faktorov – dlhodobému suchu, vysokým teplotám a premoženiu lykožrúta. Príkladom sú aj rozsiahle kalamity v oblastiach stredného Slovenska, napríklad v okolí Čierneho Balogu. Vedci preto skúmajú, ako jednotlivé populácie smreka reagujú na stresové podmienky. Sledujú najmä fyziologické procesy v rastlinách, napríklad fotosyntézu

či produkciu látok, ktoré môžu ovplyvňovať odolnosť stromov voči škodcom. „Ukazuje sa, že niektoré populácie smreka, najmä z okrajových častí jeho prirodzeného rozšírenia, alebo z vysokých nadmorských výšok dokážu lepšie reagovať na stres spôsobený teplom alebo nedostatkom vody,“ doplnila Gabriela Jamnická.

Výsledky provenienčných pokusov môžu podľa SAV pomôcť lesníkom pri adaptácii lesného hospodárstva na klimatickú zmenu. „Na základe výskumu je totiž možné odporučiť, z ktorých oblastí by mal pochádzať reprodukčný materiál stromov vysádzaných v jednotlivých regiónoch. Cieľom nie je úplne nahradiť túto drevinu na našom území, ale vysádzať odolnejšie populácie spolu v kombináciách s inými drevinami. Výskum adaptívneho potenciálu lesných drevín patrí medzi dôležité témy súčasnej lesníckej vedy. Analýza genetickej a fyziologickej variability populácií môže pomôcť pri výbere vhodných zdrojov drevín a pri navrhovaní opatrení, ktoré prispievajú k stabilite lesných ekosystémov v meniacich sa klimatických podmienkach,“ objasňuje SAV.



zdroj foto pixabay

## Jar je časom migrácie obojživelníkov

Zamestnanci Štátnej ochrany prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) spolu s dobrovoľníkmi každoročne pomáhajú obojživelníkom bezpečne prekonať frekventované cesty počas ich jarnej migrácie. Budovaním migračných zábran a pravidelnými prenosmi obojživelníkov prispievajú k ochrane druhov, ktorých populácie v posledných rokoch výrazne klesajú.

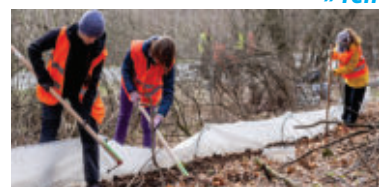
S príchodom teplejších dní a vlhky v podobe dažďa sa prebúdzajú mnohé obojživelníky, ktoré následne migrujú zo zimoviska k reprodukčným vodným plochám, kde kladú vajíčka. Počas tejto migrácie musia na mnohých miestach prechádzať cez cesty, kde ich každoročne tisíce uhynú pod kolesami áut. Spolu s ďalšími faktormi, ako nedostatok zrážok v zimnom a predjarnom období, rýchly nástup vysokých jarných teplôt či úbytok mokradí, dochádza k postupnému miznutiu populácií obojživelníkov z viacerých lokalít.

Zamestnanci Štátnej ochrany prírody Slovenskej republiky spolu s dobrovoľníkmi každoročne na jar budujú pozdĺž kritických úsekov migračné zábrany. V trasách ich ťahu sa inštalujú približne pol metra vysoké plastové fólie, ktoré zabávajú zabrániť vstúpiť na vozovku. „Zábrany sa následne niekoľkokrát denne kontrolujú, obojživelníky sa vyzbierajú a bezpečne prenesú na druhú stranu cesty,“ priblížil Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR a doplnil, že najčastejšie migrujúcimi druhmi

sú ropucha bradavičnatá, skokan hnedý a skokan štíhly. Medzi prenesenými jedincami sa objavujú aj rosnička zelená, kunka žltobrúchá či mlok hrebanatý a mlok bodkovaný.

Počas jednej migračnej sezóny prenesú pracovníci ŠOP SR spolu s dobrovoľníkmi tisíce jedincov. „Například minulý rok bolo pri vodnej nádrži Sigord prenesených približne 2 800 obojživelníkov, zatiaľ čo pred piatimi rokmi to bolo na rovnakej lokalite až 8 000 jedincov,“ upresnil Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR. Obojživelníky sú pritom podľa odborníkov významnou súčasťou potravného reťazca, regulujú množstvo hmyzu a zároveň sú potravou pre mnohé druhy vtákov a cicavcov. Ich úbytok môže narušiť rovnováhu v ekosystémoch a znížiť biologickú rozmanitosť krajiny. „Apelujeme preto na vodičov, aby najmä na úsekoch v okolí vodných plôch zvýšili ostražitosť a boli ohľaduplní k obojživelníkom aj dobrovoľníkom, ktorí ich pomáhajú zachraňovať,“ uzavrel Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR.

Viac informácií na webovej stránke ŠOP SR.



Inštalácia dočasných migračných zábran pre obojživelníky. autor foto M. Hrešová

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

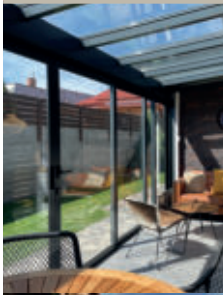
**GS**  
EUROTHERM  
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV  
PRÍSTREŠKY NAJVIŠEJ KVALITY  
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV  
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

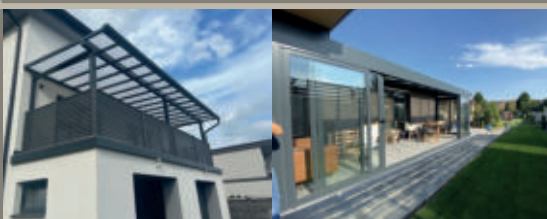
**gzsasklenie.sk**  
**0800 333 223**

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY  
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ  
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE  
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ  
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO  
ČI NEREZ?

**S TÝM SI HRAVO  
PORADÍME!  
ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
ZDARMA**



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

**0800 162 162**

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

### EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**-10%**  
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**



**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

pred po

BEZ WAPKY

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

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

# BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ  
UKÁZKA

### POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žľabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**ZĽAVA  
-15%**



**Kontakt: +421 917 506 871**

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA



info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0914 403 131**  
Alaba: 0909 131 131

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

**4790€\***

\*platí pre verziu 10kw

...nečakajte kým zdražíme

**VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU**

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti



- s naším tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m<sup>2</sup>

**Galmet**