



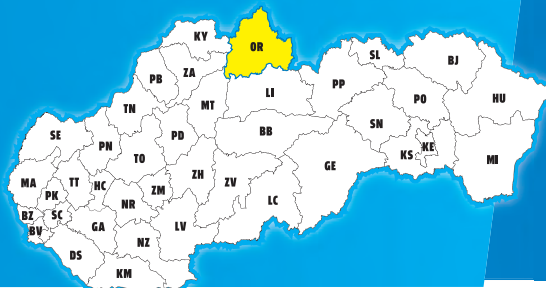
REGIONPRESS

35. TÝŽDEŇ / 28. AUGUST 2026

ORAVSKO

DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

AKCIA
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

Chystajú viaceré vylepšenia a novinky

Mesto Žilina usporiada v dňoch od 26.11.2026 do 1.1.2027 na Mariánskom námestí a Námestí Andreja Hlinku tradičné Vianočné trhy. Hoci nás od sviatkov delí ešte niekoľko mesiacov, radnica už teraz pracuje na viacerých vylepšeniach s cieľom zvýšiť celkovú kvalitu podujatia a priniesť návštevníkom ešte čarovnejšiu atmosféru.

Tohtoročné vianočné trhy sa začnú 26. novembra a tradične potrvajú až do Silvestra. „Žilinské vianočné trhy sú mimoriadne obľúbené, každoročne u nás v meste privítajú množstvo návštevníkov. Nároky ľudí aj trendy sa však prirodzene posúvajú a my určite nechceme zostať stáť na mieste. Práve preto sme hľadali inšpirácie aj v iných mestách a pripravujeme viacero novinek. Naším hlavným cieľom je, aby sa ľudia u nás príjemne zabavili, naplno si vychutnali sviatočnú atmosféru a odniesli si zo Žiliny ešte krajší zážitok,“ povedal primátor Žiliny Peter Fiabáne.

Okrem atraktívneho programu či tradičných špeciálnych pripravuje radnica pre tohtoročnú sezónu estetické aj obsahové vylepšenia. Predajné stánky získajú nový, dizajnový čistejší vzhľad – ich označenie, názov či ceníky budú v jednotnej grafike zladené s novou vizuálnou identitou mesta Žilina. Sviatočnú náladu umocní vianočná výzdoba s novými prvkami, v ktorej však nebudú chýbať tradičné a obľúbené

dekorácie. Program spestrí interaktívna hra pre deti a rodiny, na ktorej realizácii plánuje samospráva spolupracovať s Turistickou informačnou kanceláriou. Do sprievodného programu chce mesto aktívne zapojiť aj žilinské základné a materské školy, pre ktoré chystá špeciálny koncept.

Samospráva uvažuje aj nad rozšírením trhov do ďalších častí centra a pre lepšiu orientáciu návštevníkov pripraví prehľadnú mapku rozmiestnenia predajných stánkov. Zároveň mesto Žilina vyzýva všetkých záujemcov z radov remeselníkov, lokálnych výrobcov aj gastroprevádzky, aby sa prihlásili do výberového konania. „Pri výbere predajcov občerstvenia bude samospráva tento rok klásť osobitný dôraz na kreativitu a inovatívnosť. Prioritu vo výberovom konaní získajú prevádzky, ktoré prinesú jedinečnú ponuku, gastro vylepšenia a nápadité pútivé špeciality,“ doplnila radnica.

» [ren](#)


zdroj foto Mesto Žilina

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

ZATEPLOVANIE
RD FASÁD

MONTÁŽ
SADROKARTÓNU

0904 845 444



ČISTENIE HROBOV

1hrob 75€ 2hrob 110€
Obnova písma 1,5€/znak
www.cisteniehrobu.sk
0940 653 651, 0919 205 521
Ing. Miroslav Greisiger
Do Dušičiek ešte stíhame!
AKCIA PLATÍ do 15.9.2026!!

Hľadáme
**MURÁROV,
TESÁROV**

na práce v lokalite
Liptov, Orava,
Kysuce.

Mzda dohodou,
práca na úkol.

+421 901 791 791

PROFI PROFIL

Omar s. r. o.

OKNÁ • DVERE • ŽALÚZIE • PLISÉ
ROLETY • SIETKY • PARAPETY

www.profilprofil.sk
info@profilprofil.sk

0944 037 371

ČISTENIE A
NÁTERY
STRIECH

0908 662 307

www.pmwork.sk

VYSOKOZNAŠKOVÉ MLÁDKY
Dominant a Leghorn

Vek 14 a 18 týždňov,
rozvoz od 24. 8. 2026

Cena od 8,60 eur za 1ks,
od 10ks doprava zdarma

0915 988 336

www.uflaskov.sk

VÝKUP KOVŮ

Info: 0949 444 151

VÝKUPŇA NA KOLÁCH
PRÍDEME PRIAMO K VÁM

ŽELEZNÝ ŠROT
HRUBÝ 160 €/t

PLECH 130 €/t

doprava v rámci Oravy zdarma • ceny platné podľa aktuálneho cenníka

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

KOVOT
výkup, predaj a výroba

• železný šrot
• farebné kovy
• autobaterie

presné
váženie

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

ORAVSKO

DOLNOKUBÍŇSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍŇSKO

EV 6216/24 Najbližšie k ľuďom

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Rok III, rok 2026

Redakcia:

Trojčinné 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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (34.980 domácností)

pámy týždeň: Bziny, Dlhá nad Oravou, Dolný Kubín, Horná Lehota, Chlebnice, Istebné, Jasenová, Krivá, Medzibrodie nad Oravou, Oravská Poruba, Oravský Podzámok, Párnica, Pribiš, Sedliacka Dubová, Veličná, Žaškov, Bobrov, Hruštín, Klin, Lokca, Námestovo, Oravská Polhora, Rabča, Rabčice, Sihelné, Zubrohľava, Liesek, Oravský Biely Potok, Podbieľ, Trstená, Tvrdošín, Zuberec

nepámy týždeň: Dolný Kubín, Istebné, Kľačany, Oravská Poruba, Oravský Podzámok, Párnica, Vyšný Kubín, Zázrivá, Žaškov, Babin, Beňadovo, Breza, Hruštín, Krúšetnica, Lokca, Lomná, Mútne, Námestovo, Novot', Oravská Jasenica, Oravská Lesná, Oravské Veselé, Ťapešovo, Vasiľov, Vavrčka, Zákamené, Brezovica, Čimhová, Hladovka, Liesek, Podbieľ, Suchá Hora, Trstená, Tvrdošín, Vitanová, Zábiedovo

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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	DUNAJSKOTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30330	HÍHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRNANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠTANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-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	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇECKO-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-B5
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKE-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-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

Vo Vysokej nad Uhom otvorili Záhradu pútnika

V areáli Pastoračného centra Anny Kolesárovej vo Vysokej nad Uhom otvorili zaujímavé miesto, ktoré prepája ekoturizmus s duchovnou turistikou. Nová Záhrada pútnika ponúka návštevníkom priestor na stíšenie a spomalenie v obklopení kráľovských ruží.

Projekt nadväzuje na tradíciu významných európskych pútnických miest, ako sú Lurdy či Medjugorje, a vytvára priestor pre načerpanie nových síl v samote a jednoduchosti. Návštevníci tu môžu zostať úplne offline a hľadať odpovede na životné okolnosti. „Vytváranie miest, kde môžu ľudia spomaliť a nájsť vnútorný pokoj, je dnes nesmierne dôležité. Aj preto podporil Košický samosprávny kraj tento projekt cez program Terra Incognita sumou 45 000 eur. Som hrdý, že táto záhrada už reálne obohacuje duchovný turizmus v kraji a prináša návštevníkom presne ten vytúžený priestor na oddych,“ uviedol predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka.

Záhrada v sebe ukrýva zachované pôvodné 50-ročné odrody ruží, ktoré doplnila výsadba nových drevín a kvetov. Dominantou je práve ruža, symbolizujúca krásu každého človeka. Stredom vedie kľukatý chodník k šiestim architektonickým soliterným prvkom. Štyri z týchto umeleckých diel reprezentujú emócie – radosť, bolesť, víťazstvo a oslavu. „Naším cieľom bolo vrátiť sa k myšlienke pustovníctva a prepojenia s prírodou. Záhrada má samoudržiavací cha-

rakter, funguje samoobslužne a pre verejnosť je prístupná neobmedzene a celoročne bez otváracích hodín. Pútnici, rodiny aj mládež tu nájdú bezpečné exteriérové zázemie pre svoje aktivity, púte či duchovné obnovy,“ uviedol rektor Pastoračného centra Anny Kolesárovej Pavol Hudák.

Projekt zároveň prakticky rozšíril infraštruktúru tohto pútnického miesta. Pre športovcov pribudli dva cyklostojany a vybudovali sa dlhodobochýbajúce hygienické zariadenia vrátane toaliet pre mužov, ženy a jednej bezbariérovej toalety. O pohodlie sa postarajú aj štyri nové lavičky.

„Tento kút nášho kraja je skutočným balzamom na dušu. Návštevu unikátnej Záhrady pútnika určite odporúčam spojiť s objavovaním celého areálu. Vďaka novým cyklostojanom sem môžu pohodlne zavítať aj cykloturisti a priamo v rozáriu obdivovať nové umelecké diela. Je to výnimočné miesto pre každého, kto hľadá krásu a spojenie s prírodou,“ zhodnotila riaditeľka Košice Regiõn Turizmus (KRT) Lenka Vargová Jurková.

» ren

zdroj foto KRT

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,)

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

STAVEBNÉ PRÁCE

✓ KÚPEĽNE / OBKLADY ✓ DLAŽBY

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

0951 387 690

AKCIA

Zavolaj a dohodni DOVOZ ZDARMA

Ekohrášok PREMIUM

balený poľský (Čierny)

25 kg

AKCIA 380€ 1 tona s dovozom

A1 pelety PLATINUM

dostupné skladom

AKCIA 450€/paleta 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

BRIGÁDNIK v logistike a sklade – elektronika (Nižná, Orava)

Do nášho tímu hľadáme spoľahlivého a zodpovedného brigádnika na mesiace september a október 2026, ktorý nám pomôže so zabezpečením každodenného fungovania skladu s elektronikou.

Náplň práce:

- vychystávanie a balenie objednávok,
- prijem a kontrola tovaru,
- práca so skladovým systémom (práca s PC),
- udržiavanie poriadku v sklade.

Ďakujeme:

- zodpovedný prístup a spoľahlivosť,
- základné znalosti práce s PC,
- skúsenosti s VZV sú výhodou,
- vodičský preukaz skupiny C je výhodou.

Ponúkame:

- brigádu počas pracovných dní v mesiacoch september a október 2026, - vikendy voľné,
- závodné stravovanie,
- prijemné pracovné prostredie v slovenskej spoločnosti.

Miesto výkonu práce: Nižná (okres Tvrdošín)

Mob.: +421 915 895 191
Mail: matusakova@orava.eu

orava

STRECHY

Andrzej Kasperek

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

tel.: 0904 611 460

OR 26-35 strana 2

ZATEPLŔOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

- 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

www.krtkovanieorava.sk

NEODTEKÁ?

Toaleta, drez, strešný zvod?

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

RÝCHLO A ÚČINNE

MONITORING

YouTube / krtkovanie orava a lptov
Facebook / krtkovanie baník

☎ 0905 219 486

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDIEL

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

Ponúkame zákazkové

SPRACOVANIE KOVU

- REZANIE PLECHU LASEROVÝM ZARIADENÍM
- OHÝBANIE NA OHRANOVACOM LISE
- SKRUŽOVANIE

www.pokrokextra.sk

Zákazkové obrábanie pokrokextra@gmail.com
plechu aj pre drobných odberateľov.

☎ 0903 806 720 • ☎ 0911 709 209

PRENÁJOM PLOŠINY s obsluhou

- spillovanie 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

DOMKYDOMKA.SK

DOMČEKY NA NÁRADIE PRÍSTREŠKY NA AUTO

Pri montáži doprava ZDARMA

+421 944 598 508 • www.domkydomka.sk

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

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, sádkroaktón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

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

KAMENÁRSTVO PETER PLEŠO

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE

VÝROBA HROBOVÝCH ZOSTÁV
RENOVÁCIA STARŠÍCH HROBOV
ZLÁTENIE STRIEBRENIE A MAĽOVANIE PÍSM

☎ 0910 999 974

Zaplatím na náramkové hodinky
MODRÚ krabičku zn. HEUER - 50 EUR
ČERVENÚ krabičku zn. HEUER - 100 EUR
Tel.: 0918 170 073

OBNOVA NÁPISOV
A DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV
NA POMNÍKY

PRÍAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrabu 100€
☎ 0944 229 001
www.zlate-pismo.sk

BRÚSENIE PARKIET

LAKOVANIE - OLEJ - VOSK

☎ 0917 755 577
www.brusenieparkiet.com

PALIVOVÉ DREVO

33cm, 25cm alebo 50cm štiepané klátiky

SMREK 54€ prms (sypané)

BUK 75€ prms (sypané)

MOŽNOSŤ DOPRAVY
Sušené drevo za príplatok.

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

POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY

výborná kvalita, cena dohodou

tel: 0048 722 109 196

PREMIUM CATERING

Premium catering

SVADOBNÝ CATERING BEZ STAROSTÍ

www.premiumcatering.sk

PRIPRAVÍME CATERING NA AKÚKOĽVEK PRÍLEŽITOSŤ

V prípade záujmu sa postaráme nielen o jedlo ale aj inventár a obsluhu.

Zabezpečíme akúkoľvek spoločenskú udalosť
- firemné večierky, oslavy svadby, eventy.

Kontakt: 0944 534 403
info@premiumcatering.sk

Ako rodáčka a obyvateľka Dolného Kubína chcem pre Dolný Kubín urobiť viac.

Počas mojej dlhoročnej praxe v ústrednej štátnej správe, verejnej správe a v privátnom sektore som získala odborné znalosti a skúsenosti, ktoré sú spolu s mojím vzdelaním, osobným nasadením a odhodlaním zárukou, že **dokážem urobiť pre DOLNÝ KUBÍN VIAC.**

Som presvedčená, že naše krásne mesto potrebuje viac riešení v **klúčových témach**, akými sú predovšetkým:

- parkovacia politika
- lepšie podmienky pre podnikanie
- nájomné bývanie
- sociálne služby pre seniorov
- doprava
- cestovný ruch a šport

Viac o mojom programe sa dozviete v mojich videách na webovej stránke:

www.ViacPreKubin.sk



VIAC pre Dolnú Oravu



JUDr. Bc. **Katarína Bruncková**, PhD.

Nezávislá kandidátka na **primátorku mesta Dolný Kubín** a na poslankyňu zastupiteľstva **Žilinského samosprávneho kraja**



Obyvateľka Katarína Bruncková, Dolný Kubín / Dodávateľ: Ing. Slavomír Romáň, PhD., Kováčová, CO: 4364541



KLÁTIKOVÉ
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 sypaného palivového dreva do 15km zdarma
- 🔥 Doprava dreva v palete s vykládkou hydraulickou rukou u vás 0,90eur/km



SMREK
1x1x1m
85€

BUK
1x1x1m
100€



SMREK
1x1x1,8m
150€

BUK
1x1x1,8m
180€



SMREK
sypaný PRM
50€

BUK
sypaný PRM
65€



Vyberte správnu školskú tašku

Škola volá a pozornosť by sme mali podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) venovať aj výberu školskej tašky.

Školská taška by mala byť podľa ich odporúčania vyrobená z kvalitných, zdravu neškodných materiálov. Zároveň má byť čo najľahšia, zaistiť dieťaťu stabilitu a má kopírovať tvar chrbtice. Popruhy nesmú byť príliš úzke, musia byť nastaviteľné a obopínať obe plecia rovnomerne, aby sa hmotnosť školskej tašky rozdelila rovna. Tak tiež majú byť z mäkkého materiálu, aby sa čo najmenej vtláčali do kľúčnej kosti.

Hmotnosť plnej školskej aktovky nemá byť vyššia než 10 percent hmotnosti dieťaťa, teda zhruba:

- Žiaci 1. a 2. ročníka – 2,5 kg
- Žiaci 3. a 4. ročníka – 3,5 kg
- Žiaci 5. a 6. ročníka – 4,5 kg
- Žiaci 7. až 9. ročníka – 5 kg

„Zdôrazňujeme, že ide o odporúčané hodnoty, nie právne záväzné,“ hovoria odborníci a zároveň upozorňujú, že príliš ťažká aktovka preťažuje svalstvo chrbtice a prispieva k stuhnutiu svalov v krčno-hrudnej časti chrbtice. „Dlhodobé preťaženie chrbtice môže spôsobiť trvalejšie ťažkosti, deformácie a aj vznik skoliózy. Ak sa skolióza nelieči včas, môže chrbticu poškodiť tak, že v dospelosti sa už nebude dať napraviť,“ prízvukujú.

Kontrola je dôležitá - Odborníci z ÚVZ SR hovoria, že rodičia by mali dbať, aby taška nebola ťažká a pridávajú nasledovné rady:

- Pravidelne kontrolujte aktovky najmä menším deťom, či v nich nenosia zbytočnosti, ale iba pomôcky, ktoré potrebujú každý deň do školy - zošity, učebnice, peračník a desiatu; hoci sú jednotlivé veci zdanlivo ľahké, keď sa poskladajú dohromady do tašky, vážia aj niekoľko kilogramov. Keď navyše nesie dieťa napríklad veci na telocvik, taška váži ešte viac.

- Skúste nahradiť ťažké veci ľahšími. Príkladom sú tvrdé dosky. Je možné ich vymeniť za ľahšie plastové dosky. Deti tiež nemusia nosiť plnú fľašu s vodou. Stačí aj poloplná, ktorú si vodou dopustia v škole.

- Nemenej dôležité je umiestnenie školskej tašky na chrbte dieťaťa. Umiestniť tašku v strede chrbta je významnou podporou správneho držania tela dieťaťa. Najmä u detí v prvých ročníkoch by mala byť taška nosená stále rovno na chrbte a nie príliš hlboko (teda s nie príliš dlhými remeňmi).

- Ak je to možné, skúste sa s vedením školy dohodnúť na úprave spôsobu používania učebníc a školských pomôcok tak, že niektoré z nich by bolo možné nechávať v škole a nenosiť ich každý deň v školskej aktovke.

» **ren**

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 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 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 nahraďte písmena „OR“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

MAĽUJEME strechy a brizolity
MONTUJEME lapače snehu
a renovujeme rýny

PODĽA POTREBY POSKYTNEME PODKLADY PRE POISTOVNE

0904 112 402

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

tel: **0905 922 418**

KVALITNÉ ČIERNE UHLIE Záruka kvality

0908 944 618

RAŠELINOVÉ BRIKETY

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

Insolvency services, k.s., so sídlom správcovskej kancelárie Radlinského 1730, 026 01 Dolný Kubín, správca zapísaný v zozname správcov vedenom Ministerstvom spravodlivosti SR pod č. S1856 (ďalej len „Správca“), správca dlžníka: Ján Juráš, nar. 11.02.1960, Dolný Kubín, 026 01 Dolný Kubín (ďalej len „Dlžník“)

oznamuje,

že dňa 06.10.2026 o 10:00 hod. sa na adrese Radlinského 1735/29, 026 01 Dolný Kubín, notársky úrad JUDr. Mgr. Petra Mensatorisa (zasadacia miestnosť na 1. poschodí) bude konať **prvé kolo dobrovoľnej dražby**, predmetom ktorej je spoluvlastnícky podiel Dlžníka o veľkosti 1/8 v pomere k celku k nehnuteľnostiam zapísaných na liste vlastníctva č. 229, vedenom Okresným úradom Dolný Kubín, katastrálny odbor pre okres Dolný Kubín, obec Pucov, k. ú. Pucov, a to:

- rodinný dom so súpisným číslom 58, postavený na parcele reg. „C“ KN, parcelné číslo 49
- pozemok parcely registra „C“ KN, parcelné číslo 49, druh pozemku Zastavaná plocha a nádvorie o výmere 213 m².

Najnižšie podanie: 6.475,- EUR

Insolvency services

Bližšie informácie poskytuje dražobník telefonicky na čísle: **+421 45 5240 200**

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%

-50% na všetky pomníky

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

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

VAŠA ZÁHRADA JE V DOBRÝCH RUKÁCH

- Údržba záhrad a trávnikov
- Kosenie veľkých plôch a ťažko dostupných terénov
- Strhanie živých plotov a kríkov
- Vertikutácia a prevzdušňovanie trávnikov
- Odvoz a likvidácia zeleného odpadu
- Služby v domácnosti

OBHLIADKA ZADARMO

Grasscare

grasscaresk@gmail.com 0902 611 578 Grasscare

DOVOZ NA ADRESU

mládky, morky brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0905 207 059

LETNÉ CENY

Predaj UHLIA

UHLIE, BRIKETY (UHOLNÉ, DREVENÉ), EKOHRÁŠOK, PELETY

Výkup ŽELEZÉHO ŠROTU A FAREBNÝCH KOVOV

Námestovo, Polom 1201

0907 085 918

NOVINKA! Predaj štiepaného buku (na palete)

Možný dovoz aj odvoz materiálu s hydraulickou rukou

6. septembra 1620 Výročia a udalosti

lod' Mayflower sa s prvými osadníkmi vydala na cestu do Nového sveta

Itcomplet, s.r.o.

SERVIS A PREDAJ MOBILOV, TABLETOV, NOTEBOOKOV A POČÍTAČOV

+421 43 202 13 58

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech -nátery kostolov -oprava komínov

MICHAL

0908 337 893



Vaše výhry, naša radosť



*HRA ZAČÍNA

The GAME is ON *

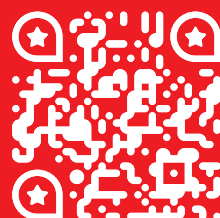
— KÚP SI ŽREB, REGISTRUJ SA A VSTÚP DO HRY —

**ŽREB THE GAME JE MOŽNÉ ZAKÚPIŤ
NA PREDAJNÝCH MIESTACH TIPOS**

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

Vstúp do hry:



Náhoda priniesla 100 000 €

V nedeľu 16. augusta 2026 sa v číselnej lotérii VŠETKO ALEBO NIČ podarilo jednému šťastlivcovi to, čo sa podarí len málokomu – uhádol všetkých 11 vyžrebovaných čísel naraz a domov si odniesol hlavnú výhru vo výške 100 000 €.

Výherca uzatvoril 10-tipovú náhodnú stávkou cez internet v hodnote 15 €. Jeden jediný tip na tikete sa zhodoval s vyžrebovanými číslami 1, 3, 4, 6, 9, 16, 18, 19, 20, 21, 22, vďaka čomu získal hlavnú výhru 100 000 €.

Mimoriadne úspešný rok pre lotériu VŠETKO ALEBO NIČ

Táto augustová výhra je už v poradí 4. hlavnou výhrou v tomto mesiaci a od začiatku roka 2026 tak číselná lotéria VŠETKO ALEBO NIČ zaznamenala až 20 hlavných výhier. Toto číslo jasne dokazuje, že ide o mimoriadne úspešnú a obľúbenú číselnú lotériu, ktorá pravidelne rozdáva vysoké sumy svojim hráčom.

Ako funguje lotéria VŠETKO ALEBO NIČ

Číselná lotéria VŠETKO ALEBO NIČ sa žrebuje každý deň a funguje na jednoduchom princípe. V osudí sa nachádza 22 čísel, z ktorých sa pri každom žrebovaní vyberie 11. Hlavnú výhru získajú hráči, ktorí uhádnu všetkých 11 vyžrebovaných čísel, no rovnakú šancu na výhru majú aj tí, ktorí netrafia ani jedno číslo, a práve odtiaľ pochádza aj samotný názov číselnej lotérie.

Kde a ako si možno stávkou uzatvoriť

Do číselnej lotérie VŠETKO ALEBO NIČ sa môžu hráči zapojiť prostredníctvom stávok uzatvorených na predajných miestach spoločnosti TIPOS, cez herný portál eTIPOS.sk, mobilnú aplikáciu TIPOS alebo prostredníctvom SMS. Cena za jeden tip na jedno žrebovanie je 1,50 €.

Na jednom tikete je k dispozícii 10 hracích polí a hráči môžu uzatvoriť

stávkou až na 12 žrebovaní vopred. Môžu si vybrať vlastné čísla alebo využiť náhodný tip. K dispozícii sú aj balíčky rýchlych stávok S, M, L a XL.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20% z hernej istiny z jeho číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.



Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

**Kolko čísel sa žrebuje v dennej
číselnej lotérii VŠETKO ALEBO NIČ?**

A: 6

B: 11

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže
www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 28. 8. 2026 od 10:00 hod. do piatku 4. 9. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Unikátny nález na Habánskom dvore v Košolnej

Fenka Abrisham vyhrabala plastiku psa

Sedemročná fenka Abrisham vyhrabala v lokalite Habánsky dvor na dvore rodinného domu v Košolnej unikátnu keramickú plastiku psa. Všimol si ju majiteľ pozemku, ktorý ju, spolu s ďalšími nálezmi z vyhlbenej jamy, ohlásil Krajskému pamiatkovému úradu (KPÚ) Trnava.

Dĺžka plastiky je 6,8 cm. Vymodelovaná je z jemne plavenej hliny bez pridaných prímiesí oxidácie vypálenej do bielej farby. Nemá žiadnu povrchovú úpravu. „Určenie zvierat ako psa vychádza z vymodelovanej širšej tlamy, postavenia ušnic, zúženého chrbta v brušnej časti a chvosta prilepeného na chrbte. Z detailov má figurka ešte vyznačený jazyk. Oči hrnčiar vôbec nevytvoril a nohy len naznačil. Z artefaktu chýba jeden úlomok, ktorý sa napriek prehľadaniu vyhrabanej pôdy zatiaľ nenašiel,“ priblížil Matúš Sládok z Krajského pamiatkového úradu Trnava. Doplnil tiež, že vďaka výskumu Heřmana Landsfelda, keramikára, zberateľa, najväčšieho znalca habánskej kultúry na Slovensku a amatérského archeológa, ktorý na košolnianskom Habánskom dvore dlhú dobu realizoval vykopávky, vedia odborníci datovať plastiku do obdobia rokov 1810 až 1850. „Plastiku teda vyrobil niektorý z

pokračovateľov keramikárskeho remesla po zániku košolnianskej novokrsteneckej komunity a mohlo ísť o jedného z posledných tamojších keramikárov,“ upresnil archeológ.

Habánsky dvor

Lokalita Habánsky dvor je pomenovaná po habánoch, čo je slovenský výraz, pôvodne hanlivý, pre anabaptistov či novokrstencov, radikálnej odnože reformného kresťanského hnutia, ktoré vzniklo vo Švajčiarsku a okolitých nemecky hovoriacich oblastiach počas reformácie. V obciach, do ktorých nemecky hovoriaci novokrstenci prišli, si vytvárali samostatné sídelné časti - dvory, komúny s vlastnou cirkevnou, politickou a hospodárskou samosprávou. „Odborná literatúra sa o období príchodu novokrstencov do Košolnej rôzni. Najneskôr však prišli v roku 1626. Koncom 18. stor. ich komunita už neexistovala, zanikla vymretím, ale pôvodní obyvatelia obce nadviazali na výrobu habánskej keramiky a pokračovali v nej. V roku 1866 je v Košolnej zaznamenaný už len jeden hrnčiar. Krátko nato, v roku 1880, toto remeslo v obci zaniklo.

Výroba figúrok

S výrobou figúrok prví hrnčiari začali až počas rozvoľňovania kolektívneho dodržiava-



Plastika psa pred očistením,

zdroj foto KPÚ Trnava, foto M. Sládok

vania novokrsteneckých pravidiel a rozpadania ich komún. Okrem plastik psův sú zo živočíšnej ríše z produkcie košolnianskych keramikárov známe vtáky, sliepky, kohúty, kačice, svine, ovce, kone a jelene. Súdobu sa vyrábali aj barany a veverice, ale nie je zrejmé, či aj v košolnianskych dielňach. Figúrky sa vyrábali viacerými spôsobmi – vytlačeníím do foriem, vymodelovaním voľnými rukami alebo kombinovaným spôsobom, kedy sa spodok výrobku vytočil na hrnčiarskom kruhu a zvyšok ručne vymodeloval. Časť z figúrok sa maľovala. „Zvieratká boli vyrábané ako hračky pre deti, ale

aj ako ozdoby a súčasť väčších predmetov, napríklad na keramické stromčeky sa lepili drobné veveričky, vtáčiky, pod stromčeky sa umiestňovali zajačiky, psičky, jelenčeky, a na keramické svietniky vtáčiky,“ popisuje Matúš Sládok a dodáva: „Časť z plastik zvierat sa spolu s figúrkami Panny Márie, predávala na pútnických miestach v Šaštíne a Marianke ako spomienkové predmety. Je preto takmer isté, že sa, s pútnikmi dostali aj do vzdialených regiónov Slovenska a i mimo neho. Najväčší dopyt po plastikách bol od začiatku 19. storočia a pretrval až takmer do 70. rokov 19. storočia.“

» ren

Vymenili tehly za zošity

Už onedlho si naše deti prehodia cez plece nové školské tašky. Peračník, zošity, tenisky do telocvične. V pakistanskom Lahore je takáto výbava malým zázrakom.

Desaťročná Anaya Shakeelová má v taške učebnice, zošity aj pravítko. Má aj uniformu, v ktorej môže každé ráno prísť do školy. Žije s rodičmi a piatimi súrodencami v skromnom prenajatom domčeku na okraji mesta. Otec s mamou pracujú v tehelni – v horúčave a prachu formujú z hliny tehly. Zarobia sotva na nájom a jedlo. „Do školy chodím veľmi rada,“ hovorí Anaya. „Chcem sa dobre učiť a neskôr pomôcť rodine, aby sme sa raz dostali z dlhov a nemuseli pracovať v tehelni.“

Výroba tehál patrí v Pandžábe k najhoršie plateným prácam a robia na nej celé rodiny. Mnohé kedysi prijali od majiteľa tehelne zálohu a odpracúvajú ju. Pri nízkych mzdách a neprehľadnej evidencii sa dlh nedarí splatiť. Rastie a prechádza z rodičov na deti. Keď prídu dažďe, tehelne sa zatvorí a robotníci nemajú príjem. „Rodičky si vtedy niekedy nedokážu zabezpečiť ani jedno jedlo denne,“ vysvetľuje učiteľka Aster Waseemová.

Práve tu vedú rehoľníci z Kongregácie bratov lásky školu Canon Triest. Otvorili ju v roku 1990 a deti v nej prejdú cestu od materskej školy až po maturitu. Školné

udržiavajú čo najnižšie, najchudobnejším ho celkom odpustia. Uniformu a knihy však musia kúpiť rodičia. Ak majú doma trochu školákov, aj malá suma sa zmení na neprekonateľnú prekážku. Niektorí žiaci preto začali chýbať, iní odišli. Bez kníh nestíhali dobiehať učivo, bez uniformy sa hanbili.

Pomoc priniesli dobrodinci nadácie ACN. Dvesto najchudobnejších žiakov vrátane sirot dostalo v uplynulom školskom roku tašky, učebnice a uniformy. „Rodičom veľmi odľahlo a dochádzka sa zlepšila,“ potvrdzuje učiteľka Aster. Do lavíc pribudli aj ďalšie deti, počet žiakov stúpol o dvadsať až tridsať percent. A podpora pokračuje aj v tomto školskom roku.

„Teraz sa nemusím báť, že budem zostávať, lebo mi niečo chýba,“ hovorí Anaya. „Teším sa do školy.“

www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN

» ACN

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

U dieťaťa treba vypestovať režimové prvky Pripravte sa s deťmi na návrat do školy

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

- Dieťa pripravte na školu formou spoločných rozhovorov. Vysvetlite mu, čo ho v škole čaká, objasnite mu, že škola má iné pravidlá a organizáciu dňa ako škôlka, a že ako školák bude mať aj zodpovednosť a do školy sa chodiť musí.

- Povzbudte dieťa tým, že v škole si nájde nových kamarátov a naučí sa veľa nového a zaujímavého. Naopak, vyhnite sa strašeniu detí vetami ako „Počkaj, až pôjdeš do školy...“ alebo „Oni ťa v tej škole dajú do poriadku!“.

- Neprenášajte pochybnosti na dieťa. Budúci školák si tak môže vybudovať zbytočný odpor, neistotu alebo strach ku škole a už samotný štart bude veľmi negatívne poznačený. Prechod dieťaťa z materskej školy do základnej je veľmi dôležitým medzníkom v živote dieťaťa a jeho rodiny, preto by mal so sebou prinášať len pozitívne zážitky, keďže dieťa sa do školy prirodzene teší.

Dôležitý je primeraný systém

Pre rýchlu adaptáciu je zásadná pravidelnosť a veku primeraný systém pri akejkoľvek činnosti súvisiacej so školou:

- Vhodné je už zo začiatku vypestovať u dieťaťa potrebné režimové prvky – vstávať v určitú hodinu a chodiť spať v rovnaký čas. Pravidelný spánkový režim je vhodné nastavovať už pred začiatkom školského roka, aby si naň dieťa zvyklo a stihlo si ho osvojiť. Menším deťom spravidla pomáha, ak majú pred spaním predvídateľnú rutinu a poznajú jasný sled udalostí, ktoré predchádzajú uloženiu do postele. Napríklad po sprche či kúpeli sa prezliekajú do pyžama, vyčistia si zuby, uložia sa do postele, po rozprávkach, zápise do denníčka či bozku na dobrú noc sa svetlo zhasne a nasleduje už len spánok.

- Po nástupe do školy si treba určiť, kedy sa rodič bude s dieťaťom učiť - najvhodnejší čas nastáva, keď sa dieťa vráti zo školy a 1 až 2 hodiny si odpocíne.

- Školská príprava predstavuje nielen samotné úlohy, ale aj upratovanie



Ilustračné foto.

zdroj foto syeda_saira pixabay

v taške, overenie ostroty farbičiek a ceruziek, prípravu vecí na ďalší deň a podobne. Spočiatku je namieste s týmito činnosťami dieťaťu pomáhať, a to napríklad formou vysvetlenia, čo je potrebné do tašky vložiť, vybrať, aké úlohy urobiť.

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

- Zvyknúť si na povinnosti po dvojmesačných prázdninách môže byť pre

deti náročné. Školáci môžu zažívať stres a úzkosť. Nepodceňujte to. Rozprávajte sa s deťmi a pomôžte im zvládť náročné dni v škole.

„Každé dieťa je jedinečné, a podobne, aj nástup do školy je individuálna vec a môže sa stať, že nie u každého dieťaťa bude úplne bezproblémový. Dôležité je byť dieťaťu oporou a veriť, že to zvládne,“ uzatvárajú odborníci z ÚVZ SR.

» ren

7. septembra 2011

pri leteckom nešťastí **zomrelo 26 hráčov a realizačný tím** hokejového klubu Lokomotiv Jaroslavl, vrátane **Pavla Demitru**

Výročia a udalosti

Catering na mieru od nás PRE VÁS

Ponúkame: Svadby, Krstý,
Oslavy, Smútočné posedenia

0904 274 614

Urbársky dom
Krušetnica 134



86-0127

**Samozber malín, sliviek
a jabĺk - práve prebieha**

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

**PREDAJ SLIVIEK
A JABŔÍK
NA KVAS**

0903 426 217,
0911 153 041



V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSTNÉ PODMIENKY

www.fructop.sk



20-0074

KAMKO
KAMENÁRSKE SLUŽBY



STAV
S TRADÍCIOU

LOKCA • NÁMESTOVO • TVRDOŠÍN • DOLNÝ KUBÍN

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**

18-0020

Pripravte si domácu paprikovú nátierku do zásoby

Zber úrody v našich záhradách vrcholí. Na hriadkach sú ešte posledné paradajky, papriky, tekvice či cukety. Prinášame recept na chutnú paprikovú nátierku, ktorá nielenže obohatí jedlá studenej aj teplej kuchyne, ale pochutíte si na nej aj v zime.

Nátierka z červenej kápie

Suroviny:

2,5 kg červenej kápie, 250 ml rastlinného oleja, 100 ml octu, 50 g nakladača, 150 g kryštálového cukru, 1 KL soli, feferónky podľa chuti – 1 až 3 kusy.

Postup:

- Papriku a feferónky umyte, zbavte jadrovníkov a spolu pomelte na mäsovom mlynčeku.
- Zmes vložte do hrnca a postupne pridajte olej, ocot, cukor, soľ a preosiaty nakladač.
- Všetko spolu dôkladne premiešajte a varte za stáleho miešania 30 minút od bodu varu.
- Ešte horúce nalejeme do menších zavracích pohárov. Uzatvorte viečkom a uložte do deky, kým nátierka nevychladne.
- Ak máte obavy, aby sa nátierka nezačala kaziť, môžete dať poháre po uzatvorení ešte sterilizovať na 30 minút pri 80 °C.

Náš tip:

Ak nemáte v záhrade úrodu kápie, pou-

žiť môžete aj rôzne iné druhy papriky, či už červenú, žltú alebo zelenú. Počítajte však s tým, že sa môže o čosi zmeniť výsledná chuť aj farba nátierky.

Použitie:

Studená kuchyňa

Výborne sa hodí na čerstvý chlieb s maslom, ale aj na hrianky či toasty. Poslúži tiež ako základ na obložené chlebíky, plnené zemle či placky.

Teplá kuchyňa

Dochutiť ňou môžete guláše, prípadne omáčky.

Vedeli ste, že...

...paprika obsahuje veľa zdraviu prospešných látok, najmä vitamíny B, C a K a tiež minerálne látky, ako je vápnik, draslík, železo a horčík? Vitamínu C je v nej dokonca viac ako v citrónoch.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto RANAVIMS pixabay

Tymian ulaví prieduškám aj tráveniu

Ak ste tymian doposiaľ používali len na dochutenie pokrmov, tak neváhajte a skúste jeho liečivé účinky využiť aj v podobe čaju či sirupu.

Liečivé účinky tymianu

Liečivú silu tymianu poznali už naši predkovia a túto príjemne voňajúcu bylinku využívali najmä na liečenie problémov s tráviacim ústrojenstvom, pri zmiernení žalúdočných kŕčov, pri ničení črevných parazitov, pri nadúvaní, ale aj pri prechladnutí, pri liečbe záchvatového kašľa a priedušiek.

Pestovanie

Hoci tymian alebo dúška tymianová pochádza zo Stredomoria, dopestovať si ho môžeme aj v našich záhradách. Daráť sa mu bude voľne v záhrade ale aj v nádobách na balkóne či terase. Nájdite mu však slnečné miesto. Pestovať ho môžete priamo zo semienok alebo z predpestovaných sadeníc, ktoré sa dajú zakúpiť v záhradníctvach. Sušený ho však bez ťažkostí zakúpite v predajni s potravinami.

Tymianový sirup

Budete potrebovať:

300g trstinového cukru, 300ml vody a 15g sušeného tymianu

Takto sa to podarí:

Vodu priveďte do varu, pridajte cukor a miešajte kým sa cukor úplne rozpustí. Do

takto vzniknutého sirupu vsypete sušený tymian, odstavte, prikryte a nechajte lúhovať 30 minút. Hotový sirup sceďte cez jemné sitko alebo plátno do čistého suchého a najlepšie sterilizovaného pohára, dobre uzatvorte a uložte na tmavé chladné miesto. Podávajte 3krát denne čajovú lyžičku.

Tymianový čaj

Z nasledovnej dávky získate čaj na celý deň. Dve čajové lyžičky sušeného tymianu (maximálne 7 gramov) zalejte 500ml vriacej vody, prikryte a nechajte lúhovať 15 minút. Scedte cez jemné sitko alebo plátno a čaj popíjajte počas celého dňa. Toto množstvo neprekračujte.

Pozor

Tak ako v prípade všetkých bylín, aj tymian by sme mali užívať s mierou. Jeho nadmerná konzumácia môže spôsobiť zdravotné ťažkosti napríklad so štítnou žľazou. Ak nie ste si istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» ren



zdroj foto silviarita pixabay

Rudolf Huliak je Strana Vidieka

Hrdý vidiek, hrdé Slovensko.



Strana
vidieka



Črpáky ako súčasť bačovského riadu

Jedným z veľmi zaujímavých prvkov nášho nehmotného kultúrneho dedičstva sú črpáky. Za stáročia svojej existencie táto drevená nádoba s uchom a vsadeným dnom nielen plnila svoje praktické poslanie, teda pitie žinčice, mlieka, vody, odmerka na potrebné množstvá tekutín, ale stala sa i symbolom slovenských salašov.

Črpáky, čerpoki, čerpaki ako súčasť bačovského riadu sa úzko viažu na salašnícke spoločenstvo – baču, valachov a honelníkov. Od obdobia včasného feudalizmu (9. – 12. storočia) bol chov oviec súčasťou kultúry generácií ľudí žijúcich na území Slovenska. Znalosť bačovania sa odovzdávala z generácie na generáciu, takže v niektorých obciach na Slovensku sa vytvorili tradičné bačovské a valaské rody. Črpák, ako symbol pastierstva, nebol nikdy obchodným artiklom. Slúžil ako predmet výmeny za ovcu, kozu alebo riad či pomôcku.

Črpáky boli rozšírené na širokom teritóriu Karpát a Balkánu, všade tam, kde prevládala horský typ chovu oviec. Na území Slovenska sa v 19. storočí črpáky používali najmä v okolí Detvy, Zvolena, Banskej Bystrice a na hornom Ponitří, v 20. storočí sa rozšírili aj na Oravu, Kyšuce, Liptov a Spiš.

Väčšinou boli výrobcami a užívateľmi črpákov samotní pastieri, ale črpáky vyrábali i rezbári v dedine, ktorí ako mladí slúžili na salašoch. Od 19. st. sa stretávame až s tromi typmi črpákov. Lišia sa najmä konštrukciou a spôsobom spojenia ucha s nádobou, tvarom i dekorm:

Východoslovenský, najstarší typ črpáka, takzvaný celistvý, je vyrezávaný z jedného kusa dreva - označovaný aj ako gemerský – rozšírený na Gemeri a Spiši.

Severoslovenský črpák charakterizuje ucho nasadené na puterku/geletku zvlakom, takzvanou rybinou. Ucho je potom spojené drevenou alebo mosadznou obrúčkou. Označovaný je aj ako liptovský a rozšírený je v Liptove a na Orave.

Stredoslovenský, rozložiteľný typ črpáka, má ucho spojené s nádobkou v hornej časti zúbkom a v spodnej časti obrúčkou. Je označovaný aj ako detviňský a rozšírený je na Podpolaní.

Rezbárska výzdoba sa sústreďovala na ucho črpáka, ale niekedy sa zdobila aj nádoba a mosadzná obrúčka. Znalci ľudového výtvarného umenia tvrdia, že v dekoratívnom stvárnení ucha nemajú slovenské črpáky v Európe obdobu. Aj keď vo svojom prirodzenom sociálnom prostredí plnili predovšetkým úžitkovú úlohu, ich výzdobu možno považovať za samostatné výtvarné diela.

Informácie a foto poskytlo Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru pri SLUK-u <https://www.ludovakultura.sk> » [ren](#)



Severoslovenský typ črpákov z Jakubovian/1980/Iveta Zuskinová

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jednom 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
DO DOMU A BYTU
REHABILITÁCIA
ŠPORTOVÉ KLUBY
HOTELY & WELLNESS

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE:
+421 907 895 865
info@imbodysport.sk

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

MEDIKA
EXPERT

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.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



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.

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



Pretože Stannah zmení Váš život.



0800 162 162

www.stannah.sk

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**



**BEZ
WAPKY**

**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

**BOMBA
FASÁDA**

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

JESEŇ PRE SENIOROV
Dovolenkujte iba za 310 €
1 „nepracujúci dôchodca“ na 6 dní/5 nocí

Pobytový balíček zahŕňa:

- * 5x ubytovanie
- * 5x plná penzia
- * 1x celodenný zájazd
- + zaujímavé bonusy

Voľné termíny:

12. 10. – 17. 10.
19. 10. – 24. 10.
26. 10. – 31. 10.

Rezervácie: 0918 591942
www.oravskahoraren.sk | info@oravskahoraren.sk
Penzión*** Oravská horáren, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

slovenská
firma

!!! 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