



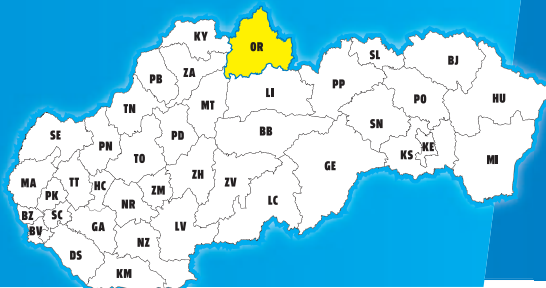
REGIONPRESS

39. TÝŽDEŇ / 25. SEPTEMBER 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
IZOLÁCIE16 ROKOV
SKÚSENOSTÍ

Baumit

PARTNER FIRMY STAVPOČ

VÝBORNÁ KVALITA ZA NÍZKU CENU

0915 363 983

INZERCA
oravsko@regionpress.skČISTENIE
HROBOV1hrob 55€ 2hrob 85€
Obnova písma 1,2€/znak
www.cisteniehrobu.sk
0940 653 651, 0919 205 521
Ing. Miroslav Greisiger
Do Dušičiek ešte stíhame!
AKCIA PLATÍ do 30.9.2026!!

DOVOZ NA ADRESU

mládky,
brojlerové
kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

Oravská kapusta

Prečítajte
si viac na str.11Ponúkame na predaj:
• hlávkovú kapustu
• čerstvú rezanú kapustuKapustu narežeme priamo pred
vami v kapustárni v Čimhovej.Celoročne v kapustárni ponúkame:
• kvasenú kapustu bez konzervantov
• domácu čalamádu z našej
oravskej kapustyS predajom kapusty začíname
od 25. SeptembraObjednávky prijímame na tel. č.: 0918 885 356
Čimhová 206, v areáli poľnohospodárskeho družstva LČV
www.oravskakapusta.sk

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

ZATEPLOVANIE
RD FASÁDMONTÁŽ
SADROKARTÓNU

0904 845 444



Obec Dlhá nad Oravou,

so sídlom Dlhá nad Oravou 250, 027 55 Dlhá nad Oravou

vyhlasuje výberové konanie

Obec Dlhá nad Oravou, so sídlom Dlhá nad Oravou 250,
027 55 Dlhá nad Oravou vyhlasuje podľa § 9 ods.
2 a 5 zákona č. 321/2025 o školskej správe a o zmene
a doplnení niektorých zákonov výberové konanie
na obsadenie miesta riaditeľa školy:
Základná škola s materskou školou Dlhá nad OravouKvalifikačné predpoklady a podmienky zaradenia
uchádzačov do výberového konania sú zverejnené
na internetovej stránke www.dlhahanadoravou.sk
v rubrike „Úradná tabuľa“

WWW.REGIONPRESS.SK

- 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

TATRANSKÝ PROFIL - PERODRÁŽKA

THERMO TERASA BOROVICA, THERMO OBKLAD
DLÁŽKOVICA / ZRUBOVINA
TERASOVÉ DOSKY - červený smrek

cena od 8,50€/m²

0917 266 883

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

ČISTENIE A
NÁTERY
STRIECH
0908 662 307 www.pmwork.sk

SERVIS OKIEN

OKNÁ VÁM PREFUKUJÚ
A NETESNIA DOBRE?DRAHEJ VÝMENE OKIEN SA DÁ PREDÍŤ,
PRETO VÁM PONÚKAM SERVIS OKIEN

VAŠE OKNÁ BUDÚ TESNIŤ AKO NOVÉ !!!

- VÝMENA TESNENÍ
- NASTAVENIE KOVANIA A JEHO ČASTÍ

INFO | 0905 224 170
OBHLIADKA ZADARMO

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ
ZODPOVEDNETIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

ORAVSKO

DOLNOKUBÍŇSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

EV 6216/24

Najbližšie k ľuďom

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

so sídlom Pekárska 7489/40A,

917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník 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, Zubrohlava, Liesek, Oravský Biely Potok, Podbiel, Trstená, Tvrdosín, Zuberec

nepámy týždeň:

Dolný Kubín, Istebné, Kralovany, Oravská Poruba, Oravský Podzámok, Párnica, Vyšný Kubín, Zámrav, Žaškov, Babin, Beňadovo, Breza, Hruštín, Krušetnica, Lokca, Lomná, Mútne, Námestovo, Novot', Oravská Jasenica, Oravská Lesná, Oravské Veselé, Ťapešovo, Vasilov, Vavrečka, Zákamenné, Brezovica, Čimhová, Hladovka, Liesek, Podbiel, Suchá Hora, Trstená, Tvrdosín, Vitanová, Zábiedovo

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou 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

DUNAJSKOSTREDSKO

GA 34390

GALANTSKO-SALIANSKO

HC 30330

HILOHOVECKO-SEREĎSKO

KM 16450

KOMÁRŇANSKO

LV 30580

LEVICKO

MA 29680

MALACKO

NR 54170

NITRIANSKO

NK 35050

NOVOZÁMCKO

PK 22970

PEZINSKO

PN 41870

PIEŠANSKO-NM-MY

SC 35420

SENECKO

SE 36750

SENICKO-SKALICKO

TO 41930

TOPOČIANSKO-PE-BN

TN 60750

TREŇCIANSKO-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

ŽILARSKO-ZC-BŠ

ZA 50780

ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ 37210

BARDEJOVSKO-SK-SP

GU 30830

GEMERSKO-RV-RS-RA

HE 27190

HUMENSKO-VT-SV-ML

KE 92130

KOŠICKO

KS 24900

KOŠICKO okolie

SL 12940

ĽUBOVNIANSKO

MI 31260

MICHALOVSKO-TV-SO

PP 41520

POPRAVSKO-KK

PD 49940

PREŠOVSKO-SB

SN 32540

SPIŠSKO-LE-GL

Do nášho tímu ORIK s.r.o. **HĽADÁME** spoľahlivého a zodpovedného človeka na pozíciu

SAMOSTATNÝ

SAMOSTATNÁ

ÚČTOVNÍK / ÚČTOVNÍČKA

Miesto výkonu práce: Trstená

Druh prac. pomeru: SZČO alebo prac. pomer na plný úväzok (pracovná zmluva)

Odmeňovanie: od 1 600 € brutto/mesiac

Informácie, otázky a pod. na tel. čísle: 0905 439 709

Pošlite nám svoj životopis na: dusan@orik.sk, radovan@orik.sk

POHODA

NAKUPY S LAHKOSTOU

Obchodný priestor

60 – 900 m²

RETAIL PARK POHODA - TRSTENÁ

od 9 €/m²

+ prevádzkové náklady

Sept. 2026

DOSTUPNOSŤ OD

36 000+

SPÁDOVOSŤ OBYVATEĽOV

300 miest

PARKOVANIE

3 000+

DENNÁ NÁVŠTEVNOSŤ

+421 915 350 337

info@pohodatrstena.sk

www.krtkovanieorava.sk

NEODTEKÁ?

Toaleta, drez, strešný zvod?

RÝCHLO A ÚČINNÉ

Čistenie a monitorovanie

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

MONITORING

/ krtkovanie orava a liptov

/ krtkovanie baník

0905 219 486

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

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

SPOĽAHLIVO A HLAVNE KOREKTNE

PARTIA

ŠIKOVNÝCH ORAVCOV

SA PONÚKA NA VÝSTAVBY RODINNÝCH DOMOV A PRERÁBKY BYTOVÝCH JADIER

0918 086 431

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

• Stavba troj vrstvových komínov

• Prestavby nadstrešných častí komínov

• Rekonštrukcia a sietkovanie komínov

• Montáž zrealizujeme za jeden deň

NAJLACNEJŠIE KOMÍNY NA TRHU

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

FRÉZOVANIE od 15€/bm

SLUVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA 45% na materiál

www.bezpecnostnekominy.sk

0904157144

STAVEBNÉ PRÁCE

✓ KÚPEĽNE / OBKLADY ✓ DLAŽBY

BYTOVÉ JADRÁ, STIERKOVANIE, MAĽOVANIE

BEZBARIÉROVÉ KÚPEĽNE

PLÁVAJÚCE PODLAHY, DVERE MONTÁŽ

0951 387 690

HĽADÁM ŠIKOVNÉ ŽENY NA TKANIE KOBERCOV

Podmienkou je mať k dispozícii funkčné krosná

INFO: 0905 650 702

STRECHY

Andrzej Kasperek

• STREŠNÉ KONŠTRUKCIE •

• STREŠNÁ KRYTINA •

• KROVY •

• VÝMENA STRIECH •

tel.: 0904 611 460

VŠETKO PRE POĽOVNÍKOV

výbava • oblečenie • doplnky

www.polovnictvoremata.sk

STRECHÁRSKE A MURÁRSKE PRÁCE

• Montáž plechových striech

• Hrubé stavby

• Prístavby a nadstavby domov

• Zhotovenie vencov

• Výmena rín

• Hydroizolácie

• Nátery striech

• Podbitie striech

• Zateplenie domov

• Rekonštrukcie kúpeľní

• Omietky, potery, murovanie

• Vypratávanie interiérov

• Vypratávanie exteriérov

0948 107 877

Orava

www.strechyreal.sk

OR 26-39 strana 2



Predaj UHLIA

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

Výkup **ŽELEZÉHO ŠROTU**

A FAREBNÝCH KOVOV

Námestovo, Polom 1201

0907 085 918

Možný dovoz
aj odvoz materiálu
s hydraulickou rukou

NOVINKA! Predaj štiepaného buku (na palete)

Geometrické plány

Bez čakania, okresy TS, NO, DK, RK

0905 647 929

geomaxts@gmail.com

VÝKUP ÁUT SUZUKI

SAMURAI, VITARA, JIMNY

Na stave nezáleží.
Odťah zabezpečený.

0952 164 801

vykupterennyhchaut@gmail.com

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

ČISTENIE ŠKRIDIEL

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

KVALITNÉ ČIERNE UHLIE

Záruka kvality

0908 944 618

RAŠELINOVÉ BRIKETY

DOPRAVA K VÁM DOMOV

KANEX

KANEX s.r.o.

BOBROV – Obchodná 73

TRSTENÁ – Oravická 758

Balené v BIG-BAG (1000 kg)

STRECHY A KROVY

- STRECHY NA DOMY
- PRÍSTREŠKY NA AUTÁ
- OPRAVY CHÁT

0904 019 224

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0907 727 203

0905 400 035

oravsko@regionpress.sk



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

ČARO VIANOC SA ZAČÍNA!

S veľkou radosťou vám predstavujeme našu ponuku vianočných trhov na rok 2026!

Predstavte si rozžiarené námestia, vôň punču, medovníkov a škorice, vianočné koledy a chvíle strávené s ľuďmi, ktorých máte radi. Presne také zážitky sme pre vás pripravili aj tento rok.

Čakajú vás krásne adventné mestá, obľúbené vianočné trhy, jednoduché výlety aj viacdnňové pobyty s ubytovaním. Stačí si vybrať miesto a termín – o pohodlnú dopravu, program a organizáciu sa postaráme my.

Jednotlivci si môžu vybrať z našej pripravenej ponuky zájazdov.

Školám, kolektívom a firmám radi vytvoríme adventný výlet na mieru podľa ich predstáv.

Darujte si tento rok niečo, čo zostane v spomienkach – spoločný čas, nové zážitky a pravú vianočnú atmosféru.

Prezrite si našu ponuku a napíšte nám, ktorý vianočný výlet vás očaril najviac!

Odporúčame rezervovať si miesto včas

DoHaJa – výlety autobusom

VÝLETY AUTOBUSOM

VIANOČNÉ TRHY

2026/2027

14.–15. NOVEMBER 14. 11. Budapešť 15. 11. Schloss Hof	21.–22. NOVEMBER 21. 11. Viedeň 21. 11. Maribor 21. 11. Wrocław 22. 11. Katowice 21.–22. České Budějovice
28.–29. NOVEMBER 28. 11. Budapešť 28. 11. Krakov 29. 11. Banská Bystrica 29. 11. Olomouc 28.–29. Drážďany & Moritzburg	4.–6. DECEMBER 4.–5. Oradea & Košice 5. 12. Viedeň 5. 12. Varšava 5. 12. Wrocław 6. 12. Košice & Poprad 6. 12. Krakov
12.–13. DECEMBER 12. 12. Budapešť 12. 12. Viedeň 12. 12. Banská Števnica 13. 12. Olomouc 13. 12. Zakopané 12.–13. Poznań & Toruń	18.–20. DECEMBER 18. 12. Zakopané 19. 12. Wrocław 19. 12. Oradea 19. 12. Brno 20. 12. Trenčín 20. 12. Krakov
21.–27. DECEMBER 21. 12. Budapešť 21. 12. Varšava 22. 12. Viedeň 22. 12. Zakopané 26. 12. Budapešť 27. 12. Wrocław 27. 12. Katowice	SILVESTER 2026/2027 30. 12. 2026 – 2. 1. 2027 Praha

♥ Vianočné trhy čakajú! ♥

Čarovná atmosféra, vôňa punču, svetielka a neopakovateľné zážitky.

Tešíme sa na spoločné chvíle s vami!

www.vyletyautobusom.sk

info@vyletyautobusom.sk

vyletyautobusom

+421 904 491 050

VIANOČNÉ TRHY PRE KOLEKTÍV

Neváhajte nás kontaktovať o samostatné nacerenie.

5. október 1962

vo Veľkej Británii vyšiel prvý hit skupiny The Beatles „Love Me Do“

Výročia a udalosti

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»Predám malotraktor TZ TK14, vo veľmi dobrom stave. 0907651859

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Kúpim zvaraku ks200, 250, 350, triodyn 0949386463

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»Kúpim KRÁĽČIE KOŽE 0905350531

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim pištoľ do zbierky, prídem osobne. 0904619342

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

»Slobodny, bezdetny trstencan 57/175/80 si hľadá slobodnu a bezdetnu slecnu. Sms 0911759190

0 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 spoločne platný 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, drobnochov
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznámenie
- 0 – Rôzne

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

OR 26-39 strana 3

Dolný Kubín ako silný a moderný líder dolnej Oravy

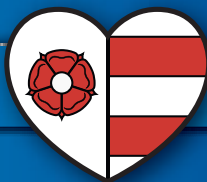
Mám ambíciu premeniť Dolný Kubín na skutočné centrum cestovného ruchu, ktoré bude ťahúňom pre celý náš región. Mojim cieľom je naplno využiť náš obrovský potenciál a prepojiť mestské atrakcie, od Aquaparku až po historické centrum, s okolitou prírodou Oravy.

Investíciami do moderných cyklotrás, lepšieho značenia a kvalitných služieb vytvoríme prostredie, ktoré priláka viac návštevníkov. Tento rozvoj prinesie nové príležitosti pre miestnych podnikateľov, hoteliéroch a reštaurácie, čo priamo podporí zamestnanosť a našu ekonomiku.

Ponúkam vám jasnú víziu Dolného Kubína ako sebavedomého lídra regionálneho turizmu, z ktorého prosperity budú mať úžitok všetci naši obyvatelia.

Viac aj o tejto téme 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**

Objednávateľ: Katarína Bruncková, Dolný Kubín / Dodávateľ: Ing. Slavomír Rossmány, PhD., Kováčova, IČO: 42434541

86-0148

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

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

PONÚKAME

- ŠKRIDLOVÉ PLECHY
V HRÚBKKE 0,5 / 0,6 v matnom prevedení
- TRAPEZOVÉ PLECHY V HRUBKE 0,5 / 0,6
v matnom / lesklom prevedení
- OHÝBANIE PLECHU NA MIERU
- PLECHOVANIE KOMÍNA
- POMERANIE GRÁTIS
- ŽLABOVÝ SYSTÉM SKLADOM
3M/4M/6M ZĽAVA DO 25%
PRI OBJEDNÁVKE SO STRECHOU
FIRMY ODBEROVÉ ZĽAVY
- MONTÁŽ A DEMONTÁŽ

AKCIA NA PLECHY / www.dachorava.sk

**PREDAJŇA
NIŽNÁ**
Družstevná 843

0910 191 191

**PREDAJŇA
VELIČNÁ**
Veličná Námestie

0910 193 190



HĽADÁTE NOVÝCH ĽUDÍ?

Kontaktujte nás

oravsko@regionpress.sk

LEPŠIA PRÁCA

U NÁS MÔŽEŠ RÁŠŤ!
Pracuj ako:

OPERÁTOR CNC STROJA V NÁSTROJÁRNI

Výroba presných súčiastok a prípravkov na frézovacom 3oj osom CNC - kusová výroba, programovanie v systéme Heidenhain.

Čítanie technických výkresov – orientácia v rozmeroch, toleranciách, materiáloch a technologických požiadavkách.

Základná zložka mzdy od 1 154€/brutto mesačne.
+ Mez.úry bonus do výšky 25 %
+ Príplatky za prácu nadčas, cez víkendy, v sviatok, za sťažený výkon a ďalšie.

Klíňhanská 564, Námestovo
www.hern.sk
praca@hern.sk
+421 911 179 335

- € Dochádzkový bonus a koncoročný bonus za hospodársky výsledok firmy
- 💡 Odporučiť kolegu a získať 600€
- 👤 Odmena pri pracovných a životných jubileách, za darovanie krvi
- 📈 Možnosť kariérneho rastu
- 👶 Príspevok pri narodení a nástupe dieťaťa do školy
- 🍽️ Závodné stravovanie za 1,40€ a pitný režim zadarmo

35-0072

AKCIA

Zavolaj a dohodni DOVOZ ZDARMA

dostupné skladom

Ekohrášok PREMIUM
balený poľský (Čierny)

A1 pelety PLATINUM

A2 pelety

AKCIA 450€/paleta s dovozom

AKCIA 460€ 1 tona s dovozom

AKCIA 410€/paleta s dovozom

Kvalitný, suchý ekohrášok

www.hydroinstalorawa.pl

Najlepšia kvalita v najlepšej cene

ul. Krótka 4, 34-480 Jablonka, Poľsko
hydroinstalorawa@wp.pl
Tel: SK +48 735 555 188
PL +48 666 846 294

HL'ADÁME NOVÝCH KOLEGOV

PRIDAJ SA DO NÁŠHO TÍMU!

- ZVÁRAČ CO₂**
(MIG / MAG / TIG)
- MONTÁŽNIK**
OCEĽOVÝCH KONŠTRUKCIÍ
- ZÁMOČNÍK**
VÝROBA OCEĽOVÝCH KONŠTRUKCIÍ

- ✓ STABILNÁ PRÁCA V ZABEHNUTEJ FIRME
- 📅 DLHOROČNÁ TRADÍCIA OD ROKU 1998
- 🛑 PRÁCA NA ZAUJÍMAVÝCH PROJEKTOCH PO CELOM SLOVENSKU

📍 UPREDNOSTŇUJEME UCHÁDZAČOV Z OKRESU NÁMESTOVO.

📞 VIAC INFORMÁCIÍ NA TELEFÓNOM ČÍSLE **0903 248 413**

24-0186

kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

DOLNÝ KUBÍN, 0908 917 634

Bysterecká 1263/55 (pri čerpacej stanici BENZINOL)

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

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

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

-50% na všetky pomníky

Samozber malín a sliviek prebieha

Samozber jabĺk a hrušiek 1,20€/kg

PREDAJ JABŇOK NA KVAS SLIVKY NA KVAS 0,6€/kg

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

0903 426 217, 0911 153 041

V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSTNÉ PODMIENKY

www.fructop.sk

20-0074

Širší kontext pop-artu a súčasného umenia Warholovo múzeum je opäť otvorené

Múzeum moderného umenia Andyho Warhola v Medzilaborciach je po rozsiahlej rekonštrukcii a komplexnej obnove opäť prístupné verejnosti. Jediné európske múzeum diel kráľa pop-artu prešlo za posledné tri roky zásadnou zmenou zvonku aj zvnútra, získalo moderný dizajn, nové expozičné a vzdelávacie priestory, interaktívne technológie aj výrazne lepšie podmienky na ochranu a prezentáciu zbierkových predmetov. Zriaďovateľ múzea, Prešovský samosprávny kraj (PSK) do obnovy a nového vybavenia investoval z vlastných zdrojov, župných eurofondov i podporou štátu takmer 16 miliónov eur.

„Touto rekonštrukciou sme otvorili dvere do sveta svetového umenia. Po rokoch náročnej práce sme oživilí unikátny priestor, ktorý



zdroj foto PSK

uchováva dedičstvo jednej z ikon moderného umenia – Andyho Warhola. V Medzilaborciach sa nám podarilo prepojiť jeho svetový umelecký odkaz s miestom, z ktorého pochádzali jeho rodinné korene, s rusínskou identitou a zároveň s moderným dizajnom a technológiami. Výsledkom je skutočne exkluzívne múzeum, ktoré má ponúknuť zážitok i nový spôsob, ako Warholovo umenie vnímať. Chceme, aby bolo živým miestom stretávania, dialógu a kultúry, ktoré bude prirodzene priťahovať návštevníkov zo Slovenska aj zo zahraničia. Ďakujem všetkým, ktorí sa pod tento nový príbeh múzea podpísali,“ uviedol predseda Prešovského samosprávneho kraja Milan Majerský. Zámer komplexnej rekonštrukcie múzea vznikol ešte v roku 2019. Na príprave projektu obnovy sa podieľali odborníci z Múzea moderného umenia Andyho Warhola a Fakulty umení Technickej univerzity v Košiciach. Východiskom nového architektonického riešenia sa stala štúdia MMUAW 2.0, ktorá vznikla aj v nadväznosti na memorandum o spolupráci s Prešovským samosprávnym krajom. Samotné stavebné práce sa začali v apríli 2023.

Širší kontext pop-artu a súčasného umenia

Jadrom novej expozície zostáva rozsiahly zbierkový fond originálnych diel Andyho Warhola a dokumentácia súvisiaca s jeho životom, tvorbou a rodinným pôvodom. Warholovi rodičia pochádzali zo severovýchodného Sloven-



zdroj foto PSK

ska, z obce Miková pri Medzilaborciach. Múzeum preto prepája svetovo známe Warholovo meno s kultúrnym a historickým kontextom regiónu. Výnimočnosť projektu zdôraznil pri znovuotvorení múzea aj jeho ambasádor Donald Warhol, synovec umelca. Nová koncepcia zároveň predstavuje širší kontext pop-artu a súčasného umenia a pracuje aj s tvorbou ďalších významných autorov, medzi nimi Keith Haring, Roy Lichtenstein, Jean-Michel Basquiat, Robert Indiana, Banksy, Bambi, Poppy či Steve Kaufman.

Fungovať bude ako celoročná kultúrna inštitúcia

Obnovené múzeum bude pre verejnosť fungovať ako celoročná kultúrna inštitúcia.

Okrem stálej expozície ponúkne krátkodobé a medzinárodné výstavy, vzdelávacie programy pre školy a rodiny, tvorivé dielne, workshopy, odborné podujatia, digitálne a multimediálne formáty, ako aj koncerty, projekcie, diskusie a ďalšie podujatia v interiéri a na multifunkčnej streche.

Múzeum moderného umenia Andyho Warhola bolo v Medzilaborciach založené v roku 1991 ako prvé múzeum na svete venované tomuto umelcovi. Jeho postavenie pritom presahuje hranice regiónu – osobnosť Andyho Warhola vytvára prirodzené prepojenie medzi Medzilaborcami, Slovenskom, Európou a medzinárodnou umeleckou scénou.

» ren

Bezpečné cesty a moderná
prímestská doprava

Dostupné zdravotníctvo
a stabilita nemocníc

Dôstojná staroba a rozvoj
sociálnych služieb

Moderné stredné školstvo
prepojené s praxou

Živá kultúra a udržateľný
cestovný ruch

Michal Harezník



Kandidát na **starostu obce Oravský Podzámok**
a kandidát na **poslanca Žilinského samosprávneho kraja**

Objednávateľ: Marek Harezník, Oravský Podzámok / Ing. Slavomíra Rosmány, PhD., Kováčová, IČO: 43434541
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o. Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36 252 417

ZATEPLOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444

**OBNOVA NÁPISOV
A DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV
NA POMNÍKY**
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojrobu 100€
0944 229 001
www.zlate-pismo.sk

**BRÚSENIE
PARKIET**
LAKOVANIE - OLEJ - VOSK
0917 755 577
www.brusenieparkiet.com

FARMA
U FLAŠKOV
VYSOKOZNÁŠKOVÉ 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

Kúpim náramkové aj vreckové hodinky. Vykupujem aj
hodinárske súčiastky, diely, nástroje a celé vybavenie
po hodinárovi, vrátane starších zásob. Tel.: 0918 170 073

MISTON
VÁS DOMOV V NOVOM ŠTYLE...
www.miston.sk
KVALITNÉ PRODUKTY
ÚSPORNÉ LED OSVETLENIE
ŠIROKÝ VÝBER MODULOV
V PONUKE DOVOZ A MONTÁŽ

3. októbra 1789
George Washington vyhlásil prvý **Deň**
vd'akyvzdania

4. októbra 1865
Vo Viedni začala premávať **prvá konská**
električka

Keď odíde člen rodiny

Naši zvierací miláčikovia nie sú len domáce zvieratá. Sú súčasťou našich životov a rodín. Keď príde chvíľa rozlúčky, chceme, aby aj ich posledná cesta bola naplnená úctou, pokojom a láskou.

Nie každý však má možnosť svoje zvieratko pochovať na vhodnom mieste. Krematórium pre zvieratá preto ponúka dôstojnú alternatívu.

Naši zvierací miláčikovia nie sú len domáce zvieratá. Sú súčasťou našich životov a rodín. Keď príde chvíľa rozlúčky, chceme, aby aj ich posledná cesta bola naplnená úctou, pokojom a láskou.

Ku každému zvieratku pristupujeme s rešpektom a maximálnou starostlivosťou. Vieme, že za každým z nich je príbeh, spomienky a človek, ktorému bude chýbať. Pretože aj keď sa musíme rozlúčiť, láska a spomienky zostávajú.



**Krematorium pre zvieratá
SPIRITAS**
Žilina
- Mojšova Lúčka
0903 555 445



tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

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



NÁBYTOK JUKO
**VÝPREDAJ
PREVÁDZKY**
**VÝRAZNÉ
ZĽAVY
NA VYSTAVENÝ
TOVAR!**
MARTIN SEVER
Jilemnického 4003/47
0947 903 407
Tešíme sa na vašu návštevu!

**EURO
JACKPOT**

Užívaj si problémy milionárov

**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 informácií na www.tipos.sk.
Obsah upravený pomocou umelej inteligencie.



Bohatý večer pre Eurojackpot: Slovákom sa v číselných lotériách mimoriadne darí

Prednedačnom prinieslo žrebovanie Eurojackpotu (8. 9. 2026) slovenským hráčom poriadnu žatvu výhier. Šťastie sa na Slovensko usmialo hneď trikrát a sumy, ktoré si výherci odniesli, by potešili nejedného Slováka. Takto úspešné žrebovanie, v ktorom Slovensko figuruje medzi spolu-výhernými štátmi hneď trikrát, tu už dlho nebolo.

Druhé poradie: viac ako 622-tisíc eur

Prvou veľkou radosťou večera bola výhra v 2. poradí vo výške 622 880 €. Výherný tiket bol podaný 7. 9. 2026 prostredníctvom internetu (eTIP). Išlo o 2-tipovú stávkú s doplnkovou hrou Eurojackpot JOKER, s vlastnými číslami a stávkou na jedno žrebovanie za 5,00 €. Spoluvýhernými štátmi

v tomto poradí boli okrem Slovenska aj Nemecko, Slovinsko a Poľsko.

Tretie poradie: bezmála 111-tisíc eur

Šťastie sa nezastavilo len pri jednej výhre. V 3. poradí si výherca prišiel na 110 086 €. Tiket bol podaný už 4. 9. 2026 na termináli v Trnavskom kraji. Špecificky to bola 1-tipová stávka bez Jokera, s vlastnými číslami, na šesť žrebovaní za 12 €. Okrem Slovenska boli v treťom poradí medzi výhernými krajinami aj Nemecko a Fínsko.

Eurojackpot JOKER: rovná päťdesiatka

Radosť sa v ten večer niesla aj v doplnkovej hre Eurojackpot JOKER, kde hráčovi padla výhra 1. poradia vo výške 50 000 €. Tiket bol podaný priamo v deň žrebovania, 8. 9. 2026,

na termináli v Bratislavskom kraji. Opäť ako pri prvej výhre bola úspešná 2-tipová stávka s Jokerom na jedno žrebovanie za 5,00 €.

Slovensko má očividne dobrú formu na piatok

Tri výhry naraz a stabilná prítomnosť medzi výhernými štátmi naznačujú, že Slovensku sa v Eurojackpote v poslednom období naozaj darí. Takáto séria úspešných žrebovaní tu už dlho nebola a hráči si ju právom užívajú. Zlomí Slovensko do konca mesiaca aj prvé poradie?

Spoločnosť TIPOS odvádza 20% z hernej istiny z 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:

Stávkú na číselné lotérie od TIPOSu si môžete uzatvoriť cez terminál na predajnom mieste prípadne online cez internet alebo jednoducho prostredníctvom:

A: Poštového holuba

B: SMS

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 25. 9. 2026 od 10:00 hod. do piatku 2. 10. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region



Strana vidieka **HULIAKOVCI**

**Hrdý vidiek,
hrdé Slovensko.**



Ing. Rudolf Huliak

Objednávať: STRANA VIDIEKA, Račianska 157/166, 83102 Bratislava, IČO: 42359741

35-0109

KANDIDUJETE V KOMUNÁLNYCH ALEBO ŽUPNÝCH VOĽBÁCH ?

Regionálne voľby 2026

DAJTE O SEBE VEDIET



**Predstavte svoje myšlienky
a priority priamo k občanom.**

**Regionálne inzertné noviny sú ideálnym
priestorom na osobné predstavenie, prezentáciu
vášho tímu aj plánov pre váš kraj či obec.**

**Oslovte občanov prostredníctvom média,
ktorému miestni obyvatelia dlhodobo dôverujú.**

Kompletné spracovanie: od grafiky až po tlač.

Sme najbližšie k ľuďom

OZVITE SA NÁM

Jessika Kontrová
kontrova@regionpress.sk
+421 907 727 203

www.regionpress.sk

S Oravskou kapustou dobre, s Oravskou kapustou zdravo

Kvasená kapusta je bohatým zdrojom probiotických kultúr. Je plná vitamínov a telu prospešných minerálnych látok. Napomáha správne tráveniu a podporuje imunitný systém. Keď sa k zdravotným benefitom tejto superpotraviny pridá aj láska k tradícii, kus srdca a snaha robiť veci poctivo a ekologicky, tak je reč o firme Oravský dvor SK, s.r.o. ktorej dielom je práve kapusta. Kapusta hlávková, kapusta kvasená, kapusta rezaná a čalamáda z nej.



Vzhliadanie k tradícii a odvaha napredovať...

Pestovanie hlávkovej kapusty je v regióne Orava a Liptov pevne zakorenené. Rozhodnutie majiteľov firmy nadviazať na dedičstvo otcov a tradíciu pestovania hlávkovej kapusty padlo v roku 2020. Od tej doby už prešli veľmi dlhú cestu, ktorá nebola vždy jednoduchá. Zažili aj trnité obdobie, keď v čase vzrastajúcej pandémie bola výrazne obmedzená mobilita zákazníkov, a to práve v čase vrcholiacej sezóny predaja rezanej kapusty. Ale ako sa hovorí, všetko zlé je na niečo dobré. Práve toto obdobie dalo vznik myšlienke ďalšieho spracovania plodiny a kapustáreň v Čimhovej začala okrem predaja rezanej kapusty produkovať aj kapustu kvasenú a tiež čalamádu.

Firma začínala len s veľmi malými vedomosťami o pestovaní hlúbkovej zeleniny. Práve toto s odstupom času hodnotia ako veľké pozitívum, lebo ako sa hovorí „blahá nevedomosť“. A ako ďalej dodáva vedúca kapustárne v Čimhovej, pani Margita Škvareková, keby v tej dobe vedeli, čo všetko je potrebné na pestovanie tejto plodiny a koľko manuálnej práce aj úsilia si vyžaduje jej pestovanie a zber, pravdepodobne by žiadna kapustáreň v Čimhovej nevznikla. Avšak húževnatosť, presvedčenie a viera celého kolektívu firmy v jedinečnosť a kvalitu produktu, ktorý ponúkajú im pomohli vytrvať. Neustále zlepšovali procesy i technológie, až sa firma v priebehu štyroch rokov dopracovala z 0,5 hektára a 12 000 priesad, s ktorými začínali na 3 hektáre a 80 000 až 100 000 priesad, ktoré vysádzajú v súčasnosti.



Spoločnosť je hrdá na to, že Oravskú kapustu pestuje v systéme integrovanej produkcie. To v praxi znamená minimálne používanie umelých hnojív a prípravkov na ochranu rastlín v procese pestovania. Ako základ pre výživu rastlín používajú prevažne maštalný hnoj z poľnohospodárskeho družstva v Čimhovej. Vďaka tomu môžu svojim zákazníkom ponúknuť kvalitný a čerstvý lokálny produkt od dôveryhodného pestovateľa zo susedstva. Tvrdá práca sa vypláca, čo potvrdzujú aj rozširujúce sa rady spokojných zákazníkov. Kvalitu produkcie kapustárne v Čimhovej si všimli aj na najvyšších miestach a to udelením ocenenia „Značka kvality“ od Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka Slovenskej republiky.

Hrdosť na kvalitu ponúkaného tovaru...

V prípade kúpy rezanej Oravskej kapusty je bežnou praxou, že hlávkovú kapustu Vám na Oravskom dvore v areáli Poľnohospodárskeho družstva v Čimhovej narežú priamo pred vašimi očami, čo je najväčšou garanciou čerstvosti, akú dokáže pestovateľ zákazníkom zaručiť. Oravský dvor ponúka na predaj tovar prvotriednej kvality a navyše prináša svojim zákazníkom úplnú transparentnosť a otvorenosť. Celý proces produkcie od sadenia, cez pestovanie, zber až po spracovanie kapusty môžete totiž sledovať online na sociálnych sieťach. Majú k dispozícii webovú stránku oravskakapusta.sk alebo Facebookový profil Oravský dvor. Zamestnanci farmy vás v jednotlivých videách prevedú celým procesom, takže niet pochyb o tom, že kapusta dopestovaná kapustárňou v Čimhovej je naša slovenská, oravská a lokálna a nie z pochybného cezhraničného dovozu.



VŠETKO POD JEDNOU STRECHOU, AREÁL DRUŽSTVA V ČIMHOVEJ

V Oravskom dvore odteraz nájdete všetko pod jednou strechou. Výrazne sme rozšírili náš sortiment a prinášame vám ešte viac poctivých potravín. Najväčšou novinkou je bohatá sekcia certifikovaných bioproduktov bez zbytočnej chémie, ktoré podporia zdravie celej vašej rodiny. Príďte sa presvedčiť na vlastné oči a vychutnajte si komfortnejšie nakupovanie s nádychom tradície.



Všetky podrobnosti a otváracie hodiny nájdete na našom webe oravskydvor.sk



Výplata sirotského dôchodku po prázdninách

Väčšina študentov, ktorí poberajú sirotský dôchodok a pokračujú v štúdiu, nemá na začiatku školského roka voči Sociálnej poisťovni žiadne oznamovacie povinnosti. Sú však aj výnimky a to, ak štúdium prerušili, študujú na školách silových rezortov alebo v zahraničí. Rovnako, ak pokračujú po ukončení strednej školy na I. stupni vysokoškolského štúdia alebo po ukončení I. stupňa vysokej školy na II. stupni vysokoškolského štúdia a mali v lete zastavenú výplatu sirotského dôchodku.

Na začiatku školského roku študenti, ktorí poberajú sirotský dôchodok a pokračujú v štúdiu, nemajú voči Sociálnej poisťovni žiadne oznamovacie, ani iné povinnosti. Informáciu o tom, že naďalej pokračujú v štúdiu a sú zapísaní do ďalšieho ročníka, poskytne Sociálnej poisťovni Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR cez elektronický informačný systém. „Výnimku predstavujú študenti/poberatelia sirotských dôchodkov tých škôl, ktoré neposkytujú údaje ministerstvu školstva (ide napríklad o školy patriace do pôsobnosti rezortov obrany a vnútra) a študenti-sirotky, ktorí študujú v zahraničí. Títo študenti by v záujme vyplatenia dávky mali Sociálnej poisťovni predložiť potvrdenie o návšteve školy,“ upozorňuje Sociálna poisťovňa.

Prerušenie štúdia a jeho obnovenie - Iná situácia je, ak študent štúdium prerušil. Takýto študent prestáva byť od prerušenia štúdia

nezaopatreným dieťaťom, a teda nemá nárok na výplatu sirotského dôchodku. Vyplácanie sirotského dôchodku sa mu obnoví opäť až po nástupe na štúdium. Potrebuje k tomu predložiť žiadosť o pokračovanie vo výpate sirotského dôchodku spolu s potvrdením o návšteve školy, ak študuje v zahraničí alebo v školách silových rezortov.

Koniec nároku na výplatu sirotského dôchodku - Ukončením štúdia sa končí nárok na výplatu sirotského dôchodku. Za ukončenie štúdia sa pri vysokoškolských považuje termín štátnej záverečnej skúšky, pri stredoškolských je to posledný deň letných prázdnin v záverečnom roku štúdia.

Pokračovanie v štúdiu na vyššom stupni - Ak študent ukončil stredoškolské štúdium, termínom ukončenia výplaty sirotského dôchodku je 31. august v záverečnom roku štúdia. Ak študent ukončil I. stupeň vysokoškolského štúdia, termínom ukončenia štúdia je dátum získania vysokoškolského vzdelania prvého stupňa, teda deň vykonania štátnej záverečnej bakalárskej skúšky.

V lete sa im preto výplata sirotského dôchodku zastavila. Len samotné rozhodnutie školy o prijatí na I. alebo II. stupeň vysokoškolského štúdia nie je dostatočným dokladom na uvoľnenie výplaty sirotského dôchodku. Sociálna poisťovňa študentovi opäť začne sirotský dôchodok vyplácať až po nástupe na štúdium I. alebo II. stupňa vysokoškolského štúdia a doručení žiadosti o uvoľnenie výplaty.

» ren

MALÉ VEĽKÉ PRAVDY:

A ako sa volá ten váš?

„Opýtala som sa môjho Fera, čo on na to,“ utrúsila minule známa v kaderníctve. Fero? Jej muž je Jano... Možno nový „múdry“ frajer, ten typ, čo má názor na všetko – od cien elektriny až po novú ženskú ofínu. Vzápätí dodala: „No, Fero je môj ChatGPT.“ A bolo vybavené. Umelá inteligencia už nie je žiadne sci-fi. Už býva s nami v obývačkách. Má meno. A aj názor na farbu vlasov.

To naša babka je na opačnom brehu. „Mi vysvetli, ako ti môže radiť nejaký počítač? Odkiaľ to môže všetko vedieť? To nemá vlastný rozum.“ Dobrá otázka, babka.

Stredná generácia je niekde medzi dvoma svetmi. Ešte si pamätáme listovanie v encyklopédiách, v telefónnom zozname a mapu rozloženú na volante. Ale keď dnes nevieme, čo rýchlo uvariť zo zvyšného póru, ako slušne odmietnuť otravného suseda alebo či sa dá z pracky vytiahnuť zaseknutá ponožka bez oprára, tiež vieme, kam kliknúť.

No a naše deti v tom majú úplne jasno. My sme sa kedysi pýtali mamy. Mama babky. Dnešné dieťa sa opýta displeja. Bez hanby. Bez úvodu. Bez toho, aby počkalo, kým dospelý dopije kávu. A dostane odpoveď okamžite.

Bez povzdychu a bez obligátnej vety: „Veď som ti to už trikrát hovorila...“

Čo s tým? Nekrúťme hneď hlavou, premýšľajme. Najväčšou silou umelej inteligencie nie je to, že je múdrejšia. Jej najväčšou zbraňou je, že je **pohodlnejšia**. Človek niekedy nemá čas, niekedy náladu. Niekedy ho bolí hlava, alebo vám povie pravdu, ktorú ste vôbec nechceli počuť. Živý človek je nedokonalý, otravný a občas náladový. „Fero“ je však online 24 hodín denne. Vždy pripravený pohladkať ego, nájsť recept. Možno sa o pár rokov na jarmoku alebo v autobuse nebudeme pýtať: „Používaš moderné technológie?“ Ale úplne obyčajne: „A ako sa volá ten tvoj?“

Technológie nás učia rýchlosti a nemotnosti. Ale keď nabudúce nebudete vedieť, kedy presne ostrihať marhuľu alebo čím postriekať paradajky, namiesto „Fera“ sa predsa len skúste opýtať suseda cez plot, starej mamy či odborníka v záhradkárstve. Možno nebudú reagovať do sekundy a možno si najprv povzdychnú. Ale dajú vám niečo, čo žiadny algoritmus nemá – skutočný ľudský záujem. Lebo nie každá správna odpoveď musí prísť z displeja. Niekedy stačí zakričať cez plot. » zk

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



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

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota





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 sypaného palivového dreva do 15km zdarma
- Doprava dreva v palete s vykládkou hydraulickou rukou u vás 1,20 €/km



SMREK
1x1x1m
85€

BUK
1x1x1m
100€

SMREK
1x1x1,8m
150€

BUK
1x1x1,8m
180€

SMREK
sypaný PRM
50€

BUK
sypaný PRM
65€



www.klatikovo.sk

[0907 790 790](tel:0907790790)

klatikovo@gmail.com

Oravský Podzámok 128

KAMKO STAV
KAMENÁRSKE SLUŽBY 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

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

Drobné plody so silnými účinkami na zdravie

Počas jesennej prechádzky prírodou iste natrafíte na strom s oranžovočervenými plodmi jarabiny vtácej. Sú veľmi bohaté na vitamín C a tak si ich nezabudnite nabiť do zásoby.

Jarabina vtáčia je strom dorastajúci do výšky 16 až 20 metrov. Jej plody sú guľaté oranžovočervené bobule. Dozrievajú na jeseň a na strome ich možno pozorovať až do polovice zimy. Jarabina rastie na okrajoch lesov, hojne sa vyskytuje aj v parkoch, ľudia ju tiež pestujú vo svojich záhradách.

Priaznivé účinky jarabiny na zdravie - Jarabina má vysoký obsah vitamínu C. Nachádzajú sa v nej tiež karotenoidy, kyselina jablčná, železo, vápnik, jód, flavonoidy, triesloviny, pektín, fytoestrogény, čo sú látky podobné ženským hormónom, ďalej horčík, draslík či vápnik. V ľudovom liečiteľstve sa oddávna využíva ako podporný prostriedok hormonálnej rovnováhy u žien. Zmierňuje silné krvácanie, podporuje vylučovanie žlče, upravuje peristaltiku čriev, pôsobí močopudne. Pomáha pri prechladnutí a osvedčila sa aj pri zápaloch horných dýchacích ciest.

Zber a spracovanie - Plody jarabiny zbierame v októbri tak, že orezávame celé vrcholy konárikov, bobule odtrhávame až neskôr. Po zbere je treba jarabinu sušiť, najskôr na vzduchu a potom dosušime v rúre pri asi 50°C. Suché plody skladujeme v textilných

vrecúškach. Z jarabiny sa pripravujú šťavy, džem, kompót, víno, sirup a čaj.

Pripravte si jarabinový čaj

Suroviny: 1 polievková lyžica sušených plodov jarabiny, 250 ml vody.

Postup: Sušené plody pred prípravou zľahka podrvte. Potom ich zalejte studenou vodou a priveďte do varu. Varte na miernom ohni 10 až 15 minút. Odstavte z ohňa a nechajte ešte 10 minút lúhovať. Prelejte cez sitko. Čaj pite teplý 1 až 2-krát denne, nie však dlhodobo.

Dajte pozor! - Neodporúča sa konzumácia čerstvých plodov jarabiny, pretože obsahujú kyselinu parisorbovú, ktorá môže spôsobiť podráždenie sliznice žalúdka a čriev a zapríčiniť tak nevoľnosť. Sušením a tepelnou úpravou táto vlastnosť zaniká. Rovnako sa jarabine radšej vyhnite, ak trpíte zvýšenou zrážanlivosťou krvi, zvýšenou žľázoučnou kyselinou či častými hnačkami.

» ren



zdroj foto hoerwin56 pixabay

Pripravte si chutné cibulové čatni

Máte doma prebytok cibule a neviete ako ju spracovať, alebo len radi skúšate nové chute? V oboch prípadoch máme pre vás skvelý tip - recept na chutné domáce čatni.

Čutney (slovensky čatni) je zmes ovocia, zeleniny, korenia a cukru, ktorá sa pomaly varí, až kým nevznikne hustá aromatická omáčka. V kuchyni má táto pochúťka veľmi široké uplatnenie. Podávať ju môžeme k syrom, grilovaným a pečeným mäsovým jedlám, prípadne ako náplň do sendvičov a hamburgerov, či ako nátierku k rozličným plackám alebo hriankam.

Cibulové čatni

Suroviny:

1 kg žltej cibule, 200 g trstinového cukru, 150 ml červeného vínneho octu, 2 strúčiky cesnaku (nasekané), 1 lyžica čerstvého zázvoru (nastručaného), 1 lyžička mletej škorice, 1 lyžička mletého rímskeho kmínu, 1 chilli papričku (nasekanú), 2 lyžice olivového oleja, soľ a korenie podľa chuti

Postup:

- Cibulu ošúpeme a nakrájame na tenké plátky.
- Na veľkej panvici rozohrejeme olivový olej. Pridáme cibulu a za občasného miešania varíme, kým nezmäkne a nezíska zlatistú farbu.

- Následne pridáme cesnak, zázvor, škoricu, rímsky kmín a chilli papričku a varíme ďalších 5 minút. Potom pridáme trstinový cukor a ocot. Miešame, kým sa cukor nerozpustí.

- Potom znížime teplotu a zmes pomaly a za pravidelného miešania varíme, až kým sa nezredukuje a nezíska hustú konzistenciu, čo môže trvať 45–60 minút.

- Na záver čatni dochutíme soľou a korením.

- Hotové čatni plňte do zaváracích pohárov, ktoré po uzatvorení obráťte na 15 minút hore dnom.

Vedeli ste, že ...

Cibuľa má veľa priaznivých účinkov na naše zdravie a je považovaná za prírodné antibiotikum? Táto zdravá zelenina pomáha aj proti kašľu, chrípke či prechladnutiu, dezinfikuje nos, ústa a hltan. Posilňuje tiež náš imunitný systém.

» ren



zdroj foto AndreasGoellner pixabay

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 jedince 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 nechťov.

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 antioxidanty organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, 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

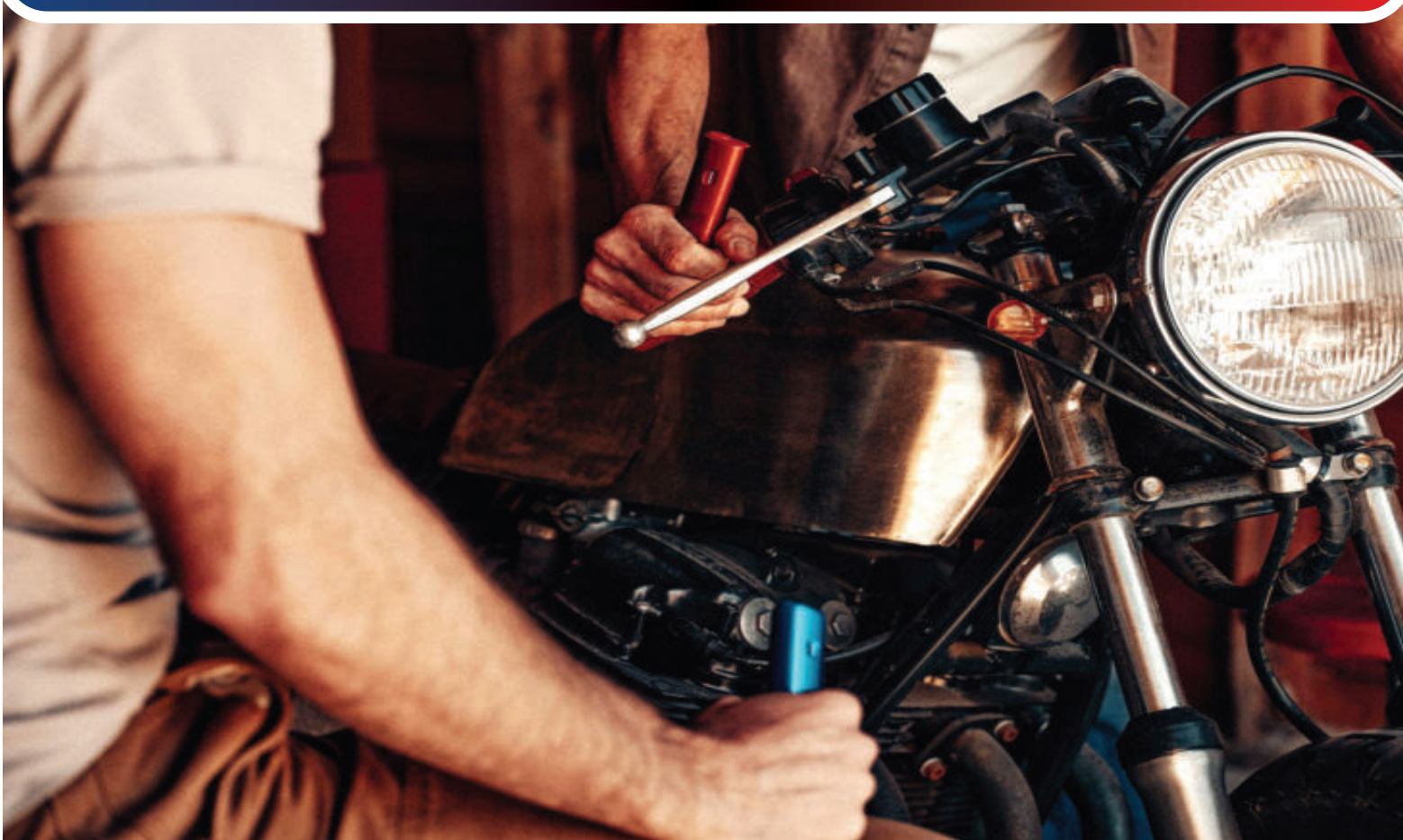
MEDIKA
EXPERT

Objednávajte
teraz:

www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:
0904 552 345

BONDS by IQOS: Skutočná chuť zostáva



Zdroj foto: PMI

Hľadáte spoľahlivé bezdymové zariadenie za férovú cenu a nechcete prísť o skutočnú chuť tabaku? Novinka BONDS prináša to pravé chuťové uspokojenie a plnohodnotný zážitok bez popola a bez čistenia.

Ak patríte k dospelým fajčiarom, ktorí doteraz váhali s prechodom z cigariet na bezdymové alternatívy kvôli zložitejšej údržbe alebo nedostatočnej chuti, tak práve pre vás je tu novinka BONDS by IQOS.

Je ideálny pre chvíle, ktoré sú len vaše, či už ste v dielni, na cestách alebo v záhrade. Tento cenovo dostupný parták pre mužov aj ženy ponúka menej rizikovú alternatívu ku klasickým cigaretám s chuťou rezaného tabaku. BONDS by IQOS vydrží naozaj veľa, bol totiž stvorený pre dospelých fajčiarov, ktorí majú plné ruky práce. Navrhnutý pre maximálne zjednodušenie života a navyše za férovú cenu.

Či už ste na cestách, tvoríte v dielni, pracujete v záhrade alebo radi vdychujete starým veciam nový život, táto nová a finančne dostupná alternatíva ku klasickým cigaretám prináša to pravé chuťové uspokojenie bez zbytočných starostí. Vďaka svojej technológii tabak v náplni zahrieva rovnomerne z vonkajšej strany. Pri používaní

nevzniká dym ani popol. Vďaka uzatvorenému systému zostáva prístroj čistý a funguje bez potreby čistenia či odstraňovania zvyškov tabaku. Zariadenie sa používa výhradne so špeciálne navrhnutými náplňami.

Šikovné prevedenie a dizajn do ruky

Zariadenie presne zapadne do rýchleho životného štýlu zaneprázdnených dospelých užívateľov nikotínových výrobkov. Na výber je v troch farbách:

- **Cosmic Black:** Klasická čierna, ktorá skryje každú špinu.
- **Ocean Blue:** Tmavomodrá pre chlapov, čo majú štýl.
- **Ruby Red:** Výrazná červená pre milovníkov rýchlych strojov.

BONDS by IQOS vznikol za účelom, aby vyhovel nárokom a očakávaniam dospelých fajčiarov. Preto je možné, že aktuálnym používateľom zariadenia IQOS Iluma vyhovovať nebude.

Bez dymové zariadenia BONDS by IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových a tabakových výrobkov.



Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĎOM

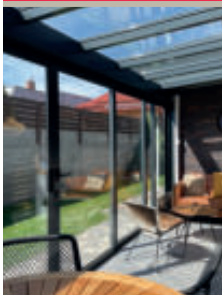
GS
EUROTHERM
MONT



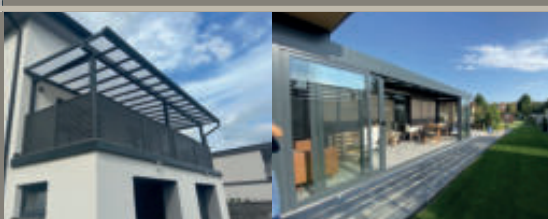
INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

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?
STÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Sloboda nepozná vek.

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 ĽP občanov
možnosť vybaviť na
zakúpenie stoličkového
výtahu 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



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie
Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce
Zateplenie

**ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 30.9.**

Obhliadka a cenová ponuka **ZDARMA**
Kontakt: **+421 918 081 699**

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

LEPŠIA PRÁCA **SK**

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE