REGIONPRESS Č. 35 / 3. SEPTEMBER 2021 / 25. ROČNÍK

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 41 690 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

SKLAD ŠTRKOV IVANČINÁ
prijímame objednávky +421 903 890 191
18-0059

VÝKUP VOZIDIEL
Osobné Úžitkové Nákladné
0907 651 012
www.autobest.sk
18-0041

VSTAVANÉ SKRINE
SUPER KVALITA • ABS HRANY • HLINÍKOVÉ KOVANIE
V CENE: hliníkové kovanie, komplet korpus, boky, dná, police, vešiakové tyče, ABS hrany, posuvné dvere
AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE
0917 346 632 nabytokgabor@gmail.com www.nabytokgabor.sk výpočet ceny cez telefón
65-009

PONÚKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO
BUK (100%) v cene 46,90 €/prms
SMREK (80% + MIX) v cene 33,90 €/prms
JASEŇ (80% + MIX) v cene 45,90 €/prms
Cenník platný od 1.9.2021
AKCIE PRI ODBERE: Informácie o dostupnosti tovaru pri objednávke.
▪ 5 PALIET - 1 PALETA SMREKU ZADARMO
▪ 6 PALIET - DOPRAVA ZADARMO (MT a okolie do cca 10km)
Balenie: paleta 120 x 120 cm objem dreva = 1,7 prms
v čase od 9.00 do 14.00 hod
V doprave zdarma je dovoz a vyklopenie. Vyklápka hydraul. rukou možná za doplatok.
www.urbarmt.sk • 0917 565 619
17-0018

KASÁK SERVIS OKIEN
OPRAVY A ÚDRŽBA
OKNÁ ▪ DVERE ▪ TESNENIA ▪ SKLÁ
0949 119 535 | www.servisokien.com
17-0010

BJØRN
Kuchyne NA MIERU
ZA CENU AKO Z POĽSKA
0902 828 109 ul. Robotnícka 18 A, MT (bývalý hutnícky závod)
17-0009

Kamenárstvo B+B
Vojtech Botoš, VRÚTKY
JEDNOHROB od 653€
DVOJHROB od 1.600€
AKCIOVÉ CENY
Najväčší výber tvarov a farieb, najlacnejšie v regióne
Platí do vypredania zásob.
NOVÉ MODERNÉ TVARY LEN U NÁS !
AKCIA ! POMNÍK už za 129€
0905 296 197 • kamenarstvobotos@gmail.com
www.kamenarstvobplusb.sk
17-0028

SŤAHOVANIE
BYTY▪KANCELÁRIE
TREZORY▪KLAVÍRE
041- 565 0330
0902 902 482
TRIV www.triv.sk
NÁKLADNÁ DOPRAVA
66-0004-3

PALIVO ČISTÝ BUK
POLIENKA 25 cm
POLIENKA 33 cm
POLIENKA 50 cm
KLÁTIKY 25-33 cm
METROVICA ŠTIEPANÁ
DOVOZ ZDARMA
0908 258 112
18-0024

SERVIS POČÍTAČOV
EXPRESNE PROFESIONÁLNE
0915-43-35-57
VÝJAZD NA ADRESU MOŽNÝ
VIAC INFO NA WWW.NEXTSYSTEMS.SK
17-0090

Prijmem na dohodu
ŠOFÉRA
DODÁVKY, VP. B
5€/hod/brutto
0910 76 76 76
17-0076

KLAMPIARSKE A POKRÝVAČSKE PRÁCE
ŽĽABY, ZVODY, KOMÍNY
NÁTER STRIECH, LEPENKA
STRECHY NA KĽÚČ
0903 211 333
18-0025

ČISTENIE HROBOV
DOSEKÁVANIE PÍSMA
Čistenie: Jednohrob ~~80€~~ 50€ Dvojhrob ~~140€~~ 70€
Impregnácia, obhliadka a doprava je ZDARMA
Dosekávanie písma priamo na cintoríne:
Do 10 znakov 80€, 11-30 znakov 7€/znak,
30 a viac znakov 6€/znak (dohoda)
Obnova písma: ~~1,3€~~ 0,80€/znak.
Do Dušičiek stíhame!!
Pri objednaní pomníka alebo krycej dosky máte ČISTENIE A IMPREGNÁCIU HROBU ZDARMA!!
S nami vždy viete aká je cena, ceny sú konečné bez skrytých poplatkov!
POMNÍKY, TABUĽKY S MENAMI, KRYCIE DOSKY, FOTOGRAFIE, VÁZY A SVIETNIKY
Ing. Miroslav Greisiger www.cisteniehrobu.sk
0940 653 651, 0919 205 521
AKCIA!! Ceny platné pri objednaní do 30.9!
SME TU PRE VÁS UŽ OD ROKU 2014 A MÁME ZA SEBOU VIAC AKO 9 000 SPOKOJNÝCH ZÁKAZNÍKOV, STAŇTE SA ĎALŠÍM Z NICH.
18-0012

Silencia
kompletné pohrebné služby
SLUŠNOSŤ • SERIÓZNOSŤ • PROFESIONALITA
PRI PREVZATÍ ZOSNULÉHO POSKYTUJEME
ZDARMA
SLUŽBU JEDNORÁZOVEJ OZÓNOVEJ DEZINFEKCIE PRIESTOROV VÁŠHO DOMOVA
NON-STOP služba
0907 47 70 70
www.silencia.sk
už 20 ROKOV S VAMI
17-0011

STAVEBNÉ PRÁCE
obklady, dlažby, zatepľovanie RD
sadrokartóny, maľovanie
elektrikárske, vodárske práce
rekonštrukcie byt. jadier
zámočnícke a klampiarske práce
0940 235 749
17-0029

SŤAHOVANIE
0911 319 509 MARTIN
0918 799 309
SVD
www.stahovaniesvasnou.sk
BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA
47-005

AUTOŠKOLA
ĽUBOMÍR LÍŠKA
Martin, Kuzmányho č. 36 www.autoskola-liska.sk
043/4133 534 info@autoskola-liska.sk
18-0008

ZBAVTE SA VLHKOSTI
pivnice šachty základy obytné priestory
0907 55 77 78 obhliadka + ponuka ZADARMO
17-0005

MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO

Redakcia: A.Kmeťa (St.MC)
MARTIN
martinsko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Mgr. Monika Albertová **0902 524 957**
Ing. Peter Hanakovič **0905 423 331**

Distribúcia:
distribucia.mt@regionpress.sk

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

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (41.690 domácností)

Každý týždeň:
Jahodníky, Košúty, Martin, Podháj, Priekopa, Záturčie, Košťany nad Turcom, Príbovce, Sučany, Turany, Turčianske Kľačany, Vrútky, Žabokreky, Sklené, Sučany, Belá - Dulice, Blatnica, Ďanová, Dražkovce, Kláštor pod Znievom, Krpeľany, Necpaly, Podhradie, Sklabiňa, Šútovo, Turčianska Štiavnička, Valča, Diviaky, Dolná Štubňa, Turčianske Teplice, Dubové, Horná Štubňa, Malý Čepčín, Mošovce, Slovenské Pravno

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	86.750	**Bratislavsko** Východ
BZ	87.350	**Bratislavsko** Západ
DS	33.080	**Dunajskostredsko**
GA	31.290	**Galantsko+Šaliansko**
HC	28.510	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.370	**Komárňansko**
LV	31.310	**Levicko**
MA	27.450	**Malacko**
NR	54.930	**Nitriansko**
NZ	34.140	**Novozámocko**
PK	18.210	**Pezinsko**
PN	42.810	**Piešťansko**+NM+MY
SC	27.920	**Senecko**
SE	34.570	**Senicko+Skalicko**
TO	40.560	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.430	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	46.550	**Trnavsko**
ZM	18.990	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	50.530	**Banskobystricko**+BR
KY	29.120	**Kysucko**=CA+KM
LI	35.020	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.690	**Lučenecko**+VK+PT
MT	41.690	**Martinsko**+TR
OR	36.230	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	28.230	**Považsko**=PB+PU
PD	41.340	**Prievidsko**
ZV	39.560	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	27.490	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	52.120	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	28.710	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	26.640	**Humensko**=VT+SV+ML
KE	83.740	**Košicko**
KS	20.730	**Košicko** okolie
SL	12.970	**Ľubovniansko**
MI	29.620	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.130	**Popradsko**+KK
PO	48.090	**Prešovsko**+SB
SN	32.750	**Spišsko**+LE+GL

Nikdy nevieš dňa ani hodiny

V Biblii nájdeme poučný odkaz, že človek ani netuší, kedy sa priblíži jeho koniec. „Bedlite teda, lebo neviete dňa ani hodiny“ - Evanjelium podľa Matúša.

O niekoľko dní si možno viacerí pripomenú smutné výročie zo 7. septembra 2011 – pri leteckom nešťastí zomrelo 26 hráčov a realizačný tím hokejového klubu Lokomotiv Jaroslavľ, vrátane nášho Pavla Demitru. Nastupuješ nejakú cestu, robíš si plány čo na nej a čo po nej a zrazu – tma. Nič. Koniec.

Moja stará mama, zbožná, hlboko veriaca žena, vždy svojským slovníkom nám všetkým okolo nej pripomínala: „Čo si človek predkladá, to si Pán Boh za ric odkladá“. Inak povedané, nerozťahujme sa vo svojich nárokoch, potrebách, predstavách. Život je tu a teraz. My chceme mať moc a majetky o rok, o dva, po voľbách. Celý život našich politikov je podriadený iba tomuto „chceniu“. Väčšiny z nich, tej, ktorá je pri moci a rozhoduje. Slušných a pokorných politikov vo výkonných funkciách máme pramálo. Takých, čo nemyslia iba na seba, na svoje ego, na stranu a jej peniaze. Lebo si takých nevolíme. Asi ich ani nechceme. Nepotrebujeme. Ako to v praxi potom vyzerá, vidíme každý deň, každú hodinu.

Škoda reči, to sa u nás nezmení, kým sa nezmeníme my sami. Kým nezačneme žiť prítomnosťou, aj keď to akokoľvek divne znie. Ak sa nenaučíme žiť a dôstojne, tu a teraz, darmo sú nám sľuby o krásnej politickej a teda – vraj – našej budúcnosti zo strany egoistov. Ak sa raz naučíme vnímať, čo je slušné, dôstojné, ľudské, až potom príde aj tá správna politická voľba. Naša.

Zabúdame na to biblické - „nikdy nevieš“... Mrháme s časom, ktorý je nám daný. Nevyužívame príležitosti, ktoré sú okolo nás, ale aj v nás, ľuďoch samotných. Naše bytie zabíjame a ak nie zabíjame, tak ubíjame nesvármi a nenávisťou, ktorú do nás zámerne zasievajú predstavitelia nespoločenskej politiky, aby sme si menej všímali ich podnikanie so štátom, so stranou, s mocou.

Nastupujeme do lietadla, v ktorom doslova chceme obletieť celý svet a ono pritom môže padnúť už na konci vzletovej dráhy.

Snívať je krásne a povznáša to. Ale žiť prítomnosťou je zas dôležité, nadovšetko dôležité. A snažiť sa z tej prítomnosti vytláčať všetko zlé, neprijateľné, neakceptovateľné a odsúdenia hodné. Ide predsa o nás, o náš život a nie o ich takzvané blaho a pokoj!

Všetko dobré do začínajúcej sa jesene

» *Ivan BROŽÍK / šéfredaktor*

KANÁL – servis
KRTKOVANIE
VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE
0903 737 800
18-0006

VRTANIE STUDNÍ
0905 635 960 - 0948 333 073
47-030

STAVEBNÁ ČINNOSŤ
Kvalitné služby za rozumnú cenu
VITAGER
- REKONŠTRUKCIE BYTOV A DOMOV
- ZATEPĽOVANIE
- SADROKARTONÁRSKE PRÁCE
- OBKLAD, DLAŽBY, MAĽOVANIE
- VODOINŠTALÁCIE, ELEKTROINŠTALÁCIE
- BÚRACIE PRÁCE
- POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY
- REVÍZNE SPRÁVY
- FASÁDY
- MONTÁŽ OPLOTENIA
- MAĽOVANIE STRIECH

0948 415 817
vitager.sro@gmail.com
17-0009

Sušené mlieko
nakrmma
- Pre ošípané, teľatá, jahňatá, kozľatá
- Výhodné 25 kg balenia
- Skvelé ceny už od 38,- €
- Doprava v okrese zadarmo
- Krmivá pre hospodárske zvieratá

0951 474 127 • 0951 512 003
NOVÝ ESHOP www.nakrmma.sk
17-0023

DOVOZ ŠTRKU • HLINY • KÔRY
STAVEBNÉHO MATERIÁLU
Trojstranný sklápač 3 tony
Cena dopravy v rámci Martin - Vrútky 20 EUR
okolité dediny po dohode.
0950 899 156
17-0070

Ing. Adam Čierny
ODBORNÝ REZ
OVOCNÝCH DREVÍN
0908 475 145
17-0022

MIMORIADNA AKCIA ZA KOMPLETNÝ AUTOVRAK!
BEZKONKURENČNÝCH
100 €/T
ZBAVÍME VÁS VÁŠHO ŠROTU
ZBER A ODHLASOVANIE STARÝCH VOZIDIEL
ŽP EKO DELET
DIVIAKY 0903 807 733
MARTIN 0911 089 602
SUČANY 0911 089 595
19-0071

DOMÁCI MAJSTER ZAVOLAJTE
0918 378 954
MÁTE DOMA PROBLÉMY?
elektrika, voda, odpady
opravy, montáže
rekonštrukcie
(interiér - exteriér)
zváranie
orezávanie stromov
striekanie radiátorov
17-0006

STAVEBNÉ PRÁCE
omietky • stierky • fasády
maľovanie
rekonštrukcie
jadrá • obklady • dlažby
zatepľovanie
zámkové dlažby
0908 387 373
17-0015

VEKAPLAST

OKNÁ A DVERE
SIEŤKY
ŽALÚZIE
MARKÍZY

www.vekaplast.sk
vekaplastsk@gmail.com
0915 825 587
0908 503 030

NOVÝ SHOWROOM
KOLLÁROVÁ 85

17-0026

STOLIČKOVÉ VÝŤAHY
Stannah
Veľmi obľúbené
- Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok
- Vynikajúca kvalita prevedenia
- Funguje aj v prípade výpadku elektrického prúdu
- Inštalácia za 1 deň a bez potreby stavebných úprav
- Náš vlastný technický tím pre rýchly zákaznícky servis

Sme tu pre Vás po celom Slovensku
Volajte teraz pre bezplatnú a nezáväznú obhliadku
BEZPLATNÁ INFOLINKA 0800 162 162

52-0064-1

HODINOVÝ MANŽEL
opravím • vyvŕtam • nastavím • vymením • pomôžem...
0915 344 046

17-0007

KVmont MARTIN, s.r.o.
spiľovanie a orezávanie stromov a drevín

0905 514 652
www.kvmont.sk

18-0003

LYONESS
Firma VARINSKÝ je obchodným partnerom nákupnej spoločnosti

PLASTOVÉ OKNÁ
• 5 a 6 komorové
GEALAN
SALAMANDER

ŽALÚZIE, ROLETY
• sieťky proti hmyzu
• žalúzie
• textilné rolety

GARÁŽOVÉ BRÁNY
HÖRMANN autorizovaný predajca
• sekčné
• výklopné
• rolovacie

MARKÍZY
• manuálne
• pohon

VARINSKÝ realizácie
VRÚTKY, 1. Čsl. brigády 53 varinsky@varinsky.eu
043/4303 474, 0915 10 66 10 www.varinsky.eu

18-0002

ŽALÚZIE, SIEŤKY
OPRAVY ŽALÚZIÍ
DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ
0905 467 323 • vagstav@gmail.com

18-0033

UHLIE
HNEDÉ • ČIERNE • EKOHRÁŠOK • KOKS
BRIKETY
UHOĽNÉ • DREVENÉ
UHOĽNÉ SKLADY PTP PREDAJ TUHÝCH PALÍV
BALENIE 1 tona big-bag 40 kg vrecká
DOPRAVA ZDARMA
SUČANY - HRADISKÁ 0917 220 007

18-0005

Advent Pohřební služby
Ul. Bottova 19, Martin
tel.: 043/ 4220 120 NON-STOP
0911 043 778, 0903 807 640

17-0001

HIFO TAXI
NONSTOP 0902 740 140 NONSTOP
0915 370 690
NAJVÝHODNEJŠIA CENA

17-0002

OPLOTENIE
PREDAJ A REALIZÁCIA
PLETIVO: 3D a 2d panely / BRÁNY A BRÁNKY

AKCIOVÝ PREDAJ
ZĽAVY AŽ DO 46%

ZÁMKOVÁ DLAŽBA
PREDAJ A REALIZÁCIA

TEL: 0944 296 963 • E-MAIL: plsinvest7@gmail.com

17-0064

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Predám elektrický skúter, exkluzívny typ, dojazd až 80km, maximálna rýchlosť 25km/h, nie sú potrebné ŠPZ, technický ani vodičský preukaz. Skúter má 80kg, vizuál ako motorka, je dvojmiestny, extrémne tichý. Vhodný aj pre staršie ženy. Dovoz po celom Slovensku až k Vám domov. Montáž dodám na videu, je veľmi jednoduchá. T.č.: 0903 752 333

»Výkupim motorové vozidlá všetkých značiek, staré, nepojazdné, havarované. T.č.: 0905 505 129

»Kúpim murovanú garáž. T.č.: 0905 505 129

»KÚPIM STARÉ MOTORKY DIELY DOKLADY MOPEDY BABETU 0940100473

»Kúpim do svoje zbierky starý odhlásený technický preukaz na autá a motocykle jawa pionier CZ, praga, tatra 603 atď 0910594060

03 BYTY / predaj

»3-izb. byt, Hurbanova, 119.000 €. T.č.: 0948 601 825

»1-izb. byt, širšie centrum, 61.000 €, 32m2. T.č.: 0918 815 152

»3-izb. byt, Košúty I., 98.000 €, 72m2. T.č.: 0918 815 152

04 BYTY / prenájom

»1-izb. byt na Poháji, zariadený, 1 osoba - nefajčiar - najlepšie žena, bez zvierat. T.č. 0950 780 094

05 DOMY / predaj

»RD, Sučany, 400m2, 78.000 €. T.č.: 0918 815 152

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

»RD Martin a okolie 0948 364 048

»1-2 izb. byt Martin a okolie 0948364048

»3-4 izb. byt Martin a okolie 0948364048

»Kúpim dom v okrese Martin do 15km do 150.000 €. T.č.: 0908 922 101

»Kúpim ornú pôdu v okolí MT a TR. T.č.: 0905 925 991

08 STAVBA

»Predám sklolaminátové žumpy o objeme 5.000, 8.000 a 10.000 litrov a vodomerné plastové šachty. Cena od 650 €. Doveziem,

Chcete si podať inzerát?
Pokračovanie na strane 8 dolu.

Modli sa a pracuj

Môj prastarý otec išiel do Ameriky. Priniesol odtiaľ peniaze, postavil dom v osade U Koštúrov a začal tam obrábať pôdu. Môj starý otec chodil pracovať do Nemecka a Česka.

Priniesol peniaze, kúpil dom a začal podnikať vo Varíne. Môj otec, ako mladý muž, staval priehradu a veril, že bude lepšie a zasvätil tomu celý svoj život ako lekár alebo riaditeľ nemocnice. Ja som koncom osemdesiatych rokov pracoval v spoločnosti Fraunhofer IPA v Stuttgarte. V roku 1990 som začal podnikať v Žiline a založili sme s mojimi nemeckými spolupracovníkmi spoločný podnik. Môj syn pracoval pre švajčiarsku firmu v kuchyni na výletnej lodi. Vrátil sa a otvoril si reštauráciu v Žiline. Generácie mužov a žien v tejto krajine snívajú a pracujú na tom, aby ich deti mali lepší život. Nie je to iba o zarábaní veľa peňazí. Dôležité sú aj sloboda, spravodlivosť, dôvera a vzťahy, životné prostredie, zdravotníctvo alebo vzdelávanie. Nedávno som diskutoval s majiteľmi strojárskych firiem a hovorili mi, že riešia niekoľko problémov – nedostatok objednávok, nedostatok materiálu, ktorý je stále drahší a nedostatok kvalitných pracovníkov. Jeden z nich pracuje na tom, aby mali jeho spolupracovníci iba štyri pracovné dni a trojdenný víkend – a zarábali viac.

Niekedy máme pocit, že väčšina ľudí v našej krajine iba nadáva a protestuje. Našťastie to nie je pravda, akurát ich viac počuť ako tých, ktorí snívajú o lepšej budúcnosti a pracujú na nej. Keď porovnávam život môjho pradeda, deda, otca a seba, tak sa väčšina vecí zmenila k lepšiemu a nemáme žiaden dôvod nadávať. Žijeme kvalitnejší život v lepšej krajine a verím, že aj naše deti sa budú mať lepšie. Nás najskôr komunisti ohradili ostnatým drôtom a nepustili von. Ľuďom, ktorí mali svoj vlastný názor zabraňovali robiť prácu, v ktorej boli dobrí a bavila ich. Keď sa už ľudia dostali na západ, tak prvé roky iba obzerali reštaurácie a obchody zvonka, lebo nemali peniaze. Dnes môžeme cestovať kam chceme, študovať a robiť to, čo nás baví. Benediktíni majú heslo modli sa a pracuj. Toto je cesta k lepšiemu životu, nie nadávanie a hádky.

» Ján Košturiak

RI OKNA
www.riplast.sk
PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ
DREVENÉ - DREVOHLINÍKOVÉ
OKNÁ A VCHODOVÉ DVERE
INOTHERM SALAMANDER
tel. č. : 0918 64 93 84 , 043 – 4220 666
e-mail : martin@riplast.sk
KOLLÁROVA 73 , MARTIN 036 01
(budova RENT , vedľa KPK / Stavchem)
17-0003

Najčítanejšie regionálne noviny
REGION PRESS

VŔTANIE A ČISTENIE STUDNÍ
vŕtanie aj malou súpravou
budovanie ∅ 160mm
0918 620 100
68-02

IN-HOLZ podlahy
BRÚSENIE PARKIET
VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU
VSTAVANÉ SKRINE
0949 327 800
in-holz@marticonet.sk
18-0015

LAMINÁTOVÉ PODLAHY · KOBERCE · VINYL · TAPET
DIEGO AKCIA
ZDARMA ŠITIE ZÁVESOV A ZÁCLON
ŽILINA, Bajzova 39/B
Tel.: +421 910 330 077 · www.diego-slovakia.sk
47-049

RÝCHLOČISTIAREŇ PERIA
ŠITIE paplónov a vankúšov
AKCIA pri predložení inzerátu čistenie+vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel:0905 267 750 MARTIN
68-49

DREVENÉ BRIKETY
1t-190 € IHNEĎ Kodberu
Teplička n/Váh.,
Sklad: Za kaštieľom 482
www.najlacnejsiebrikety.sk
Otvorené: 17:00-19:00
0911 697 417, 0903 014 011
47-021

ADLO
BEZPEČNOSTNÉ VCHODOVÉ DVERE
PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ OKNÁ, DVERE • EUROOKNÁ
• vonkajšie žalúzie, rolety
• garážové brány
• zasklievanie balkónov
HROBY, HROBKY, POMNÍKY AKCIA -30%
• renovácie starých hrobov
• urny
KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE
PREDSEZÓNNE ZĽAVY
Nemusíte nikam chodiť, prídeme k Vám. Dodržiavame všetky pandemické opatrenia!
OKENNÉ A KAMENÁRSKE CENTRUM - A.Kmeťa 17, Martin
0908 912 970 • info@okenne-centrum.sk • www.okenne-centrum.sk
18-0019

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001
771210075

PLYNOVÉ KOTLY DESTILA
spĺňajú požiadavky EÚ 2016/426
Plynex, Kátlovce 2
0905 908 867, 033/5576 143
Predajňa: Trnava
Rybníková 14 • 0905 160 148
08-0TT23

BUDEME TAM KONEČNE!

ZÁLEŽÍ NÁM NA VAŠEJ BEZPEČNOSTI A NA TOM, ABY PREDSTAVENIA V INTERIÉRI VIDELO POČAS FESTIVALU DOTYKY A SPOJENIA ČO NAJVIAC DIVÁČOK A DIVÁKOV, A PRETO ICH NA ZÁKLADE SEMAFORU PRE KULTÚRNE PODUJATIA ODOHRÁME V REŽIME KZ – KOMPLETNE ZAOČKOVANÍ.

KONCERT *OD ŠTÚROVCOV PO ZEM PAMÄTÁ* V AMFIKU SA USKUTOČNÍ V REŽIME OTP – OČKOVANÍ, TESTOVANÍ A TÍ, KTORÍ PREKONALI OCHORENIE COVID-19.

VŠETKY OSTATNÉ FESTIVALOVÉ PODUJATIA V EXTERIÉRI SÚ PRÍSTUPNÉ PRE VEREJNOSŤ BEZ OBMEDZENÍ.

DIVÁČKY A DIVÁCI, KTORÍ SI UŽ ZAKÚPILI LÍSTKY A, ŽIAĽ, NESPĹŇAJÚ PODMIENKU PLNE ZAOČKOVANEJ OSOBY, MÔŽU LÍSTKY VRÁTIŤ DO POKLADNICE SKD MARTIN.

ĎAKUJEME VÁM ZA POROZUMENIE.

DOTYKY A SPOJENIA

DIVADELNÝ FESTIVAL / OD ROKU 2005 / MARTIN / 6. - 12. 9. 2021

www.dotykyaspojenia.sk

organizátor

hlavný partner

z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia

zriaďovateľ

partner

partner

partneri

mediálni partneri

super LIDL ceny

od pondelka 6. 9.

U nás si nemusíte vyberať medzi **čerstvosťou, kvalitou a cenou.**

Mleté mäso mix

chladené

Supercena

1 kg balenie

3.49

Cherry paradajky datľové

- extra sladké

Supercena

350 g balenie

1.59

(1 kg = 4,54)

350 g

-25%

~~1.99~~

1.49

(1 kg = 4,26)

Štrasburské párky

Kuracie prsné rezne

chladené

cena za 1 kg

-32%

~~5.59~~

3.79

-36%

~~2.29*~~

1.45

(1 kg = 5,80)

Rajo maslo

-55%

~~2.22*~~

0.99

Ryža guľatozrnná

-33%

~~0.59*~~

0.39

(100 g = 0,65)

Arašidové chrumky

* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, stanovených na základe porovnania cien dňa 24. 8. 2021.

Ponuka tovaru platí od 6. 9. do 12. 9. 2021 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

od pondelka
6. septembra

Nektárinky

cena za 1 kg
-33%
~~2.99~~
1.99

Červené jablká
- odroda Gala
- nová úroda

cena za 1 kg
-33%
~~1.49~~
0.99

Kyslá smotana
- 14 % tuku

250 g
-17%
~~0.45~~
0.37
(1 kg = 1,48)

Nescafé Classic
- rôzne druhy

200 g
-41%
~~5.79**~~
3.39
(100 g = 1,70)

Exkluzívna čokoláda
- rôzne druhy

125 g
-33%
~~1.49~~
0.99
(100 g = 0,79)

Radler
- rôzne druhy

-38%
~~0.96*~~
0.59
(1 l = 1,18)

170 g
-20%
~~0.99~~
0.79
(100 g = 0,77/ 0,93/PP)

Sleďové filety
- rôzne druhy

Syrová nátierka
- rôzne druhy

chladené

150 g
-34%
~~0.99*~~
0.65
(100 g = 0,43)

-34%
~~0.44~~
0.29
(100 g = 0,20)

Smotanový jogurt
- rôzne druhy

* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.
**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 24. 8. 2021.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 6. 9. do 12. 9. 2021 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

Občianska riadková inzercia

osadím, vykonám aj tlakovú skúšku. T.č.: 0905 925 991

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Kúpim plechový 200l sud. 0905825118

11 HOBBY A ŠPORT

»Predám používanú strelecku plochu ne trénovanie hokeja, rozmer 2,4 x 5,3 m, tel: 0907 338 848

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré plechové hračky. T.č.: 0905 505 129

»Kúpim šľapací Moskvič, aj nekompletný. T.č.: 0908 912 445

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»SYMPATICKÁ 55 R HĽADÁ PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE 0944724181

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera MT medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

Príklad:
RP MT 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 4ka.**
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **MT** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

PREDAJ JABĽK A SLIVIEK NA KVAS
VYSOKÁ CUKORNATOSŤ
DOPESTOVANÉ NA SLOVENSKU
FRUCTOP OSTRATICE
VIAC INFORMÁCIÍ na číslach 0903 426 217 alebo 0911 153 041
40-0069

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY | OCEĽOVÉ DYMOVODY | FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY
komín s.r.o.
FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Tel: 0948 267 814
kominsro.sk kominsro@kominsro.sk
56-0006

Výročia a udalosti
4. septembra 2005
otvorenie stavby Most Apollo v Bratislave

KVALITNÉ RUSKÉ UHLIE
KOCKA ORECH EKOHRÁŠOK
PILINOVÉ BRIKETY
RAŠELINOVÉ BRIKETY
Záruka kvality
DOPRAVA K VÁM DOMOV!
Balené v BIG-BAG (1000 kg) a 25 kg
KANEX s.r.o.
● BOBROV – Obchodná 73
● TRSTENÁ – Oravická 758
0908 944 618
86-0077

čujte.sk
Chodníky, chodci a kolobežkári
www.cujte.sk

JAKUB LALUCH Žilinská 810, P. Bystrica
0903 692 094 motokubo@motokubo.sk
Novootvorená predajňa v PB
Aprilia • Piaggio • Vespa
www.motokubo.sk
09-50

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA
KOMÍNOV + REVÍZNA SPRÁVA A CERTIFIKÁT V CENE
CENA od 15 €/m
ZĽAVA na materiál 30 %
oddechtovanie komínov
KOMINÁRSTVO DUBOVEC
0914 276 111
65-104

PREFA - STAV
PREFA - STAV s.r.o.
www.prefastav.sk
Tel.: 0903 714 855
27 ROKOV TRADÍCIE
SLOVENSKÉ VÝROBKY

PREFA PODLUŽANY - PRI BÁNOVCIACH n/B.
tel./fax: 038 / 7682 186, 038 / 7682 307, 0903 730 282
e-mail: prefastav3@prefastav.sk
- betónová zmes, čerpadlo betónu 24 m
- železobetónové prefabrikáty - žumpy, vodomerné šachty, stropné panely, ⊥ prefabrikáty, cestné panely, atypické prefabrikáty, . . .
- piesky, štrkopiesky, stavebná armatúra
VODOTESNÁ KRABICOVÁ ŽUMPA 20m³, 32m³ A VIAC výška zásypu 800mm, počet dielov ovplyvňuje objem žumpy

BETONÁRKA TOPOĽČANY
tel.: 038 / 5328 832, 0903 730 281
e-mail: betonarka@prefastav.sk
- betónová zmes, čerpadlo betónu 28 m
- prefabrikované garáže
- piesky, štrkopiesky
PREFABRIKOVANÁ BETÓNOVÁ GARÁŽ ZBG-99 5500 X 3150 X 2340, možnosť dodania s bránou

LOM ZÁVADA - PRI TOPOĽČANOCH
- výroba a predaj pieskov a štrkopieskov
tel.: 038 / 5390 422, 0903 161 924
e-mail: lomzavada@prefastav.sk

ZÁMOČNÍCI TOPOĽČANY
- oceľové konštrukcie a zámočnícke výrobky
tel.: 038 / 5326 566 kl. 20, 0911 500 513
e-mail: kovo@prefastav.sk
46-0091

NÁTERY STRIECH
práce vo výškach
0917 578 839
www.altitudo.sk
REKONŠTRUKCIE KOMÍNOV A RÍŇ
86-0003

NÁTERY STRIECH
0905 826 420
Facebook.com/Výškové práce, nátery striech – Martin Mlynarčík
56-0041

Potrebujete pomôcť?

Hasičská a záchranná služba, polícia:
112
Hasičská služba:
150, 112
Záchranná služba:
155, 112
Polícia:
158, 112
Mestská polícia:
159
Havarijná služba:
0123
Letecká záchranná služba:
18 155
Horská záchranná služba:
18 300
Odstraňovanie následkov dopravných nehôd:
154
Havarijná a núdzová služba pre motoristov:
18 128, 18 154

Čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

VAKU MAX
VAKUMAX s.r.o.
Veľkoobchod s palivami a tepelnou technikou

RUSKÉ UHLIE VRECOVANÉ:
ORECH, EKOHRÁŠOK
DREVENÉ BRIKETY:
RUF, VALCOVÉ
PELETY ENPLUS A1
Sklady vo Vrútkach, osobný odber, predaj na balíky, možnosť dovozu, rozvoz aj v sobotu, všetko skladom.
0911 332 335, 0911 357 560
www.vakumax.sk
17-0008

najväčší výber matracov v meste!
Materasso
Pre chvíle, na ktorých záleží.

matrace
postele
paplóny
matroCentrum
OC Di Campo
MARTIN
Jilemnického 11453/63B
Po-Ne 09:00-20:00
0905 887 964
ZĽAVA 12% NA VYBRANÉ MATRACE
86-0241

kamstav
kompletné kamenárske služby
www.kamenarstvo-kamstav.sk
MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)
Radi Vás navštívime: 0908 965 976, 0907 840 778

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989
Spisujeme objednávky bez finančnej zálohy.

- BAROVÉ PULTY
- KRBY A SCHODY
- ŽULOVÉ DLAŽBY
- OBKLADY BUDOV
- KUCHYNSKÉ LINKY
- PARAPETNÉ DOSKY

Otvorené: pondelok – piatok 9.00 – 16.00 hod
JAHODNÍCKY CINTORÍN
URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA
ZAKÚPITE U NÁS
18-0022

Výročia a udalosti
5. septembra 1960
Muhammad Ali získal v boxe **zlatú medailu** na letných olympijských hrách v Ríme

SPRÁVNY ČAS NA VÝMENU KOTLA
- Peletové kotly s výkonom 10 kW až 35 kW
- Zásobník na pelety na 2 dni až týždeň
- Peletové kachle teplovzdušné alebo s výmenníkom

Kompaktné rozmery a s dotáciou do 1500 €

WWW.WENTOR.SK
+421 915 777 799

wentor® SLOVENSKO

Od 2370 € Od 3200 € Od 4700 € Od 6500 €
43-0117

Rodičom

Opäť nový školský rok. Namiesto slov pre pedagógov (aj vychovávateľov) venujem pár slov rodičom, s ktorými sme neraz v konflikte, pričom nám ide o spoločné ciele a o deti. Prosím, milí rodičia, pred tým, ako sa „obujete“ do pedagógov, myslite aj na toto:

Učiteľ nemá prázdniny, povinne si čerpá dovolenku počas voľných dní pre žiakov, cez sezónu, keď sú dovolenky drahé. Neraz nemá dostatok dovolenky, tak je v škole aj cez prázdniny.

Učiteľovi sa nekončí práca záverečným zvonením. Hodnotenie desiatok prác žiakov či príprava na hodiny sa realizujú po vyučovaní, a keďže sú neraz podmienky v škole nevhodné, prenáša si celú svoju prácu domov. Navyše keď pracujeme s deťmi, prenášame si myšlienky na ne aj domov.

Máloktorý z nás chce obrovský plat. Chceme len dôstojne žiť, mať na hypotéky a prežiť v regióne, kde bývame. Treba si uvedomiť, že adekvátny plat prináša do školstva kvalitu. Napriek nedostatočnému ohodnoteniu kupujeme z vlastných prostriedkov školské pomôcky, prinášame ich zo svojich domácností.

Odpusťte pedagógovi, ak sa nevenuje iba vášmu dieťaťu. Žiaľ, triedy sú preplnené. Môže sa stať, že sa učiteľ stretne za deň s cca 150 žiakmi. Každého z nich má vzdelávať, vychovávať, komunikovať s ním a diagnostikovať. Preplnené školy dovoľuje systém a sú zdrojom potrebných financií. Tak sa môže stať, že niekoho opomenieme.

Ak nadávate na školu, že sa učí niečo nepotrebné, že sa učí veľa, že sú zlé učebnice, že sa vyžaduje kopa papierov, tak ide väčšinou o zodpovednosť štátu, za ktorú učitelia nemôžu.

Keď s nami komunikujete, nevybíjajte si na nás zlosť. Snažíme sa byť ústretoví, no nie každú požiadavku vieme splniť. Najmä ak ide o zázračné vylepšenie známky na poslednú chvíľu.

Nemali by sme byť nepriatelia. Inak sa nám nepodarí dosiahnuť zmeny, ktoré politika ignoruje. Ak sú aj medzi nami či vami ľudia, čo žijú z konfliktov, sú možnosti, ako sa brániť. Dôverujme priamej komunikácii, neohovárajme sa, zachovajme pokoj v nepokojnej dobe.

Prajem vám čo najnormálnejší školský rok plný poznatkov, zážitkov a zdravého sedliackeho rozumu.

» PhDr. Ján Papuga, PhD.
pedagóg

VRTANIE STUDNÍ
0908 943 835
0918 570 286
47-089

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

ADAM KRTKO s.r.o.
• čistenie kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie lokalizácia potrubia
NONSTOP 0948 948 606
28-0004

TUCON
Stavebná spol. TuCon, a.s.
obsadzuje pozíciu:
GEODET
Požiadavky:
Vysokoškolské II. stupňa; Vzdelanie v odbore geodézia a kartografia;
Dobrá znalosť AutoCAD a Neumap - (vhodné aj pre absolventa)
Druh pracovného pomeru: plný úväzok
Termín nástupu: dohodou
Mzdové podmienky (brutto) 1 350 EUR/mesiac
- finálna mzda závisí od praxe a individuálnych skúseností kandidáta
Práca vyžaduje cestovanie
V prípade Vášho záujmu prosím zašlite svoj životopis na:
TuCon, a.s., K cintorínu 63, 010 04 Žilina alebo katarina.rozova@tucon.sk
47-096

DO REŠTAURÁCIE V CENTRE MESTA MARTIN PRIJMEME
POMOCNÚ SILU DO KUCHYNE
(TPP alebo skrátený pracovný úväzok)
plat: od 4 € /hod./netto
NÁSTUP IHNEĎ!
0919 206 622
17-0054

PONÚKAM PRÁCU V BELGICKU SKÚSENÝM STAVBÁROM
NOVOSTAVBY A REKONŠTRUKCIE RODINNÝCH DOMOV
Mzda 19€-23€/hod. v závislosti od skúseností v stavebníctve. Pracuje sa 62 hod. týždenne. Výplata vždy pred odchodom domov !!! Takže žiadna splatnosť, domov ku rodinám vždy s celou výplatou. Nutná platná živnosť minimálne dva mesiace.
Viac info 0949 122 971
56-0106

spol. s r.o.
dopravná spoločnosť príjme do zamestnania
VODIČOV pre medzinárodnú kamiónovú dopravu
Požiadavky: – VP skupiny E
Ponúkame: – po zaškolení a získaní praxe možnosť nadštandardného zárobku /čistý príjem 1600 - 2000€/
– dodržiavanie výplatných termínov
– týždňový pracovný turnus
Mechanikov
nákladných mot. vozidiel do autorizovaného servisu Mercedes Benz
Hrubý príjem 800 – 1 600 EUR
Požiadavky: – výučný list v odbore mechanik
– manuálna zručnosť
– znalosť práce s diagnostikou
Kontakt: Životopisy posielať na: igortkac@gat.sk
Telefonický kontakt: 0905 280 816
17-0088

PONÚKAME PRÁCU V ČR
UBYTOVANIE ZABEZPEČENÉ
MZDY OD 900 € DO 1300 €/MESAČNE
BLIŽŠIE INFORMÁCIE NA BEZPLATNEJ LINKE:
0800 500 091
85_0655

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ
• prestavba bytových jadier
• rekonštrukcie kúpelní v rod. domoch a bytoch
• realizácia bezbariérových kúpelní - ZŤP
• rekonštrukcie rodinných domov a bytov (obklady a dlažby, omietky, sádrokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)
www.kupelne-bytove-jadra.sk, tel: 0911 699 577
86-0105

BRIKETY EKOHRÁŠOK ŠTANDARD A ULTRA
breza, buk, dub, smrek, rašelina, valce, RUF, piny kay
SUCHÉ PALIVOVÉ DREVO
PELETY A1, A1 HD+, A2
ŠKÁROVKA - STUPNICE - HRANOLY
dub, buk, jaseň (cinkované, priebežné)
0948 153 799 www.drevoza.sk
47-012

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPĽOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk
4612100 68

YAMAHA- Jakub Vallo, Žilinská 810
Považská Bystrica, 0903 692 094
YAMAHA Revs Your Heart
6.190€ s DPH
5.790€ s DPH
YAMAHA XMAX300 TECH MAX
YAMAHA XMAX300
www.yamahapb.sk, yamahapb@yamahapb.sk
09-50

OBNOVA STRIECH
• ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
• PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEĽ
RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK
BEZ DEMONTÁŽE!
SO ZACHOVANÍM PÔVODNEJ KRYTINY
BITÚMENOVOU LEPENKOU
• zameranie • odborné poradenstvo
• cenová kalkulácia na mieste ZADARMO !!!
NAJLEPŠIA CENA NA TRHU už 10 rokov
Slovenská firma
NON STOP linka 0944 720 932
• ZÁRUKA MIN. 25 ROKOV
• NAJLEPŠIA CENA
• ŽIADNA ZÁLOHA
• PRVOTRIEDNA KVALITA
obnova plochých striech technológiou COPERNIT záruka minimálne 25 rokov
VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV
43-0108

BUKOVÉ RUF brikety
Dovoz a vykládka s hydraulikou
165€
volať od 8:00 do 21:00 hod.
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu
86-0005

Obľúbený zber jablĺk v ČR
Ubytovanie a doprava zdarma!

Dobrá, obľúbená brigáda a dobrý zárobok! Priemerný čistý zárobok pracovníka 1220 Kč/deň (cca 45 €) a VIAC, t.j cca 54.000 Kč čistého/2 mesiace (výplata v hotovosti). Hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Práca trvá podľa výberu strediska 6-8 týždňov alebo dohodou. Prac. zmena 10 hod., pracuje sa na úkol! Strava za symbolický príspevok, alebo poskytujeme stravné. Zálohy každý týždeň. Nástupy od cca 12.9.2021.

Jobbees

Viac na 0948 950 067 (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť). Jobbees.

08-0TT35

DVERE VCHODOVÉ
www.vchodove-dvere.sk 0917 678 746

15 - bodové zamykanie, zvukotesniaca a tepelnoizolačná výplň, oceľová zosilnená konštrukcia PVC povrchová úprava v dekore dreva.

ZÁRUČNÝ a POZÁRUČNÝ SERVIS

od 299,- + montáž

86-0008

PRÁCA V AUTOMOBILOVOM PRIEMYSLE
Žilina/Teplička nad Váhom

OPERÁTOR VÝROBY
MZDA 1200 € / mesiac priemer (brutto)
(1044€ brutto + zmenné príplatky) + bonusy + 13. a 14. plat

VODIČ VZV
MZDA 1100 € / mesiac priemer (brutto) + bonusy

SKLADNÍK
MZDA 1000€ / mesiac priemer (brutto) + bonusy

Doprava do práce je zabezpečená autobusmi zo smerov Čadca, Kysucké Nové Mesto, Staré Bystrice, Skalité, Turzovka, Vychylovka, Horný Vadičov, Liptovký Mikuláš / Ružomberok, Trstená, Dolný Kubín, Terchová, Rajec, Považská Bystrica, Bytča, Martin, Vrútky, Strečno.

www.beegroup.sk

BEE Group
Tel.: **0951 772 782 / 0907 677 775**
Email: **personal@beegroup.sk**
Adresa: **Republiky 4, 010 01 Žilina**

65-102

Problémy so spánkom? Pomôcť môže CBD

Kvalitný spánok je základným predpokladom telesného a duševného zdravia. Sedem až desať hodín spánku denne telu dodá potrebnú energiu, posilní imunitu a regeneruje svalstvo. Zdravý spánok však nie je pre každého samozrejmosťou, spánkovými poruchami môže podľa Svetovej zdravotníckej organizácie trpieť až tretina ľudí na planéte Zem.

Najčastejšie ide o insomniu alebo nespavosť, ktorá spôsobuje ťažkosti so zaspávaním, prejavuje sa prerušovaným spánkom či skorým prebudením. Vniká najmä v stresovom období, pri nadmernom toku myšlienok alebo zvýšenej citlivosti na vonkajšie prostredie.

Nespavosť je problém, ktorý možno v mnohých prípadoch riešiť prírodným spôsobom, a tým zmierniť vedľajšie účinky dlhodobého užívania liekov na spanie. Z niektorých štúdií vyplýva, že z dlhodobého hľadiska sú nefarmakologické postupy pri boji s nespavosťou efektívnejšie.

Jedným z týchto prírodných spôsobov je užívanie kanabidiolu (CBD), látky získavanej z konopy siatej. V súčasnosti sa o účinkoch CBD v našom tele stále učíme. Mnoho experimentov však preskúmalo jeho nepriame účinky na náš endokanabinoidný systém (EKS), ktorý v tele reguluje dôležité funkcie, napríklad náš nervový či hormonálny systém.

Vzťah medzi CBD a spánkom

Vďaka nepriamej stimulácii EKS dokáže CBD zmierniť aj niektoré príčiny spánkových porúch. Tie majú často psychologický pôvod. Insomnia je podľa platformy Harvard Health Publishing bežná pre viac ako polovicu ľudí s úzkosťami.

CBD pomáha regulovať náš nervový systém, a preto tiež pôsobí ako balzam na úzkosti či iné psychické problémy. Prirodzene, s „pokojom v duši“ sa zvyšuje šanca, že sa človeku zlepší kvalita spánku. Potvrdzuje to aj niekoľko štúdií.

Foto: freepik / jcomp

V roku 2019 sa výskumníci pre odborné periodikum Permanente Journal snažili zistiť, či CBD dokáže redukovať nespavosť a úzkosti. Zo 72 ľudí 47 pociťovalo úzkosť a 25 malo slabý spánok. Každý z nich užil 25 miligramov CBD každý deň. Už po prvom mesiaci vyše 79 percent z nich zhodnotilo, že pociťujú menej úzkosti a 67 percent zaznamenalo lepší spánok.

Štúdia z roku 2016 zas hodnotila účinky CBD na 10 ročné dievča s úzkosťou a post-traumatickým stresom. Popri užívaní farmaceutických liekov CBD pôsobilo ako doplnok, ktorý priniesol okrem poklesu úzkosti zlepšenie kvality a dĺžky spánku.

Ďalšími príčinami nespavosti môžu byť bolesti. Podľa niekoľkých výskumov CBD pôsobí protizápalovo a dokáže zmierniť bolesť pri migréne či reume. Vďaka tomu nepriamo reguluje aj náš spánkový cyklus.

Ako CBD vnímajú jeho užívatelia mimo štúdií? Skúsenosti opisuje Pavol Remiaš z Bratislavy: „CBD vo forme oleja používam nepravidelne pred spaním. Účinkuje na mňa uvoľnením tela, svalov, spomalením dýchania a asi aj istým nervovým uvoľnením. Opadne stres a rušivé myšlienky a ľahšie upadnem do kvalitnejšieho regeneračného spánku.“

Napriek rastúcemu dopytu po CBD, podľa Mayo Clinic doktori neodporúčajú používať látky na zlepšenie spánku dlhodobo. Hoci CBD môže efektívne doplniť či dokonca nahradiť syntetické lieky, najúčinnejší spôsob, akým nespavosť zmierniť, je odstránenie možných príčin nespavosti.

Dávkovanie

Zatiaľ čo pacienti s nespavosťou by mali CBD užívať niekoľko hodín pred spaním, tí, ktorí trpia nadmernou únavou, ho môžu užiť ráno po prebudení.

Aby CBD čo najefektívnejšie ovplyvnilo váš spánok, odporúča sa pravidelné dávkovanie vo forme olejov, tinktúr, gélových kapsúl. Optimálna dávka závisí od jednotlivca, odporúča sa začať s 20 mg denne hodinu pred spánkom. Pokiaľ sa efekt nedostaví do dvoch týždňov, dávku môžete zvýšiť. **»red.**

CBDexpert

5% CBD olej 31,50 EUR

10% CBD olej 45,90 EUR

20% CBD olej 63,00 EUR

CBD BIO KONOPNÉ OLEJE si môžete objednať na:
www.cbdexpert.sk

Ak sa chcete stať predajcom aj Vy, kontaktujte nás a získajte zaujímavé podmienky
+421 904 552 345
objednávky@cbdexpert.sk
Možnosť predaja osobne aj na predajni.

33-0063

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

ZASTAVENIE SADANIA BUDOV

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM

Dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia

34-0002-1

Prijímame **do aukcie**
obrazy, plastiky
a starožitnosti.

Info: 0951 276 506
groma@groma.sk

Aktuálne aukcie:
www.groma.sk

47-091

OPERÁTOR VO VÝROBE LCD GALANTA

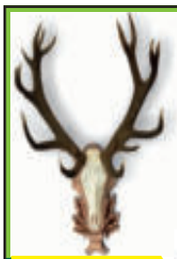
- TVOJ ZÁKLADNÝ PLAT BUDE 640 € -
- VÝKONNOSTNÝ BONUS 50 € -
- DOCHÁDZKOVÝ BONUS 50 € -
- 13. A 14. PLAT -
- PRIVEĎ KÁMOŠA A DOSTANEŠ 20 € -
- STRAVNÉ LÍSTKY V HODNOTE 4,20 € -

MUŽI - ŽENY - PÁRY ZABEZPEČENÉ UBYTOVANIE

85_0656

VOLAJTE NÁM NA BEZPLATNÉ LINKY
0800 500 808
0800 500 909
ALEBO NÁM PÍŠTE
NABOR@PROJOB.SK

ProJob



Kúpim jelenie, srnčie, danielie zhody a trofeje.

VÝKUP VOJENSKÝCH VECÍ - helmy, bodáky a iné

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

46-0058

PRÁCA V ČR PRE KAŽDÉHO

KŠX-DELTA, s.r.o. prijme

OPERÁTOROV VÝROBY
do Mikulova, Opavy a Ostravy.

Mzda: 20.000 - 25.000 Kč netto/mes.
dlhodobá práca, týždenné zálohy,
mim. odmena 2 000 Kč
po odpracovaní 1. mesiaca

Ubytovanie ZDARMA
Kontakt: **0911 478 509**
Mail:**nabor.idelta@gmail.com**

85_0654

MONTTER ZIMNÉ ZÁHRADY • TIENENIE • ZASKLENIE

Farby IHNEĎ k MONTÁŽI
ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003

Leto v tieni vašej terasy

E-mail: OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

Nehľadajte 2 alebo 3 firmy, my robíme všetko čo potrebujete...

www.montter.sk ▪ 0919 365 022

87-0012

ENVIROTHERM PROFESIONALITA & KVALITA

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

Zelená domácnostiam

POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!

Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku. Toto zariadenie si navyše splatíte z usporených financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

€ 1690
vrátane montáže
aj na splátky € 35,57/mes.
ZÁRUKA 10 ROKOV OD VÝROBCU

- 3 ploché kolektory
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potrubie
- 300 l bojler v cene
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra
- návratnosť investície 2-3 roky

infolinka 0800 909 909, 0951 909 909 fb.com/envirotherm.sk
www.envirotherm.sk kontakt@envirotherm.sk

FOTOVOLTAICKÁ ELEKTRÁREŇ

3115 W

- pozostáva z 7 panelov o výkone 445W +menič
- zariadenie na kľúč
- návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3500 kWh

Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

€ 2490
aj na splátky € 52,13/mes.

záruka **25** rokov od výrobcu

86-0239