REGIONPRESS Č. 41 / 15. OKTÓBER 2021 / 25. ROČNÍK

# MARTINSKO
# TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 690 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

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

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

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

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

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

VARÍME A LA CARTE
PONÚKAME
Raňajkové/denné menu
Desiatové polievky
Domáce štrúdle
Vyprážaná zmrzlina
s horúcim ovocím a šľahačkou
Cheesecake
Pawlove tortičky
Medové krémeše
na objednávku
USPORIADAME rod. oslavy, kary a iné
ROZVEZIEME v ramci MT ZDARMA
Reštaurácia Centrum MT
M. R. Štefánika 24, MARTIN (vedľa 02)
0918 709 071 rozvoz / 0907 477 131 akcie
PON-PIA: 09.00 – 15.00 • SO-NE: na objednávku
17-0096

KUCHYNE na mieru
za cenu ako Z POĽSKA
0902 828 109
ul. Robotnícka 18 A, Martin
(bývalý hutnícky závod)
17-0009

Advent
Pohrebné služby
Ul. Bottova 19, Martin
tel.: 043/ 4220 120 NON-STOP
0911 043 778, 0903 807 640
17-0001

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

S.P.O. - servis plastových okien
OBHLIADKA A KONZULTÁCIA ZDARMA !!!
ŠETRÍME VÝDAJE ZA TEPLO
REVÍZIE • OPRAVY • ÚDRŽBA
NASTAVENIE • PRETESNENIE
kontakt 0918 389 850
18-0061

KÚPIM BYT, DOM
aj zadlžený
s možnosťou ostať
ďalej bývať
0948 001 811
59-001

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

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

TIMBERSAW
VSTAVANÉ SKRINE
KUCHYNSKÉ LINKY
AKCIA:
VŠETKY OBJEDNAVKY
TENTO MESIAC
EŠTE ZA PÔVODNÉ CENY !!!
0908 838 838
17-0096

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
RENO
DOMINANT
LUX
86-0008

**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 | **Prievidzsko** |
| 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 |

# Pokorná poctivosť

**Dve slová, ktoré v rozhlasovom vysielaní iba tak, akoby mimochodom, povedala herečka, pani Bára Munzarová. Dve slová, ktoré mi vŕtali v hlave celý nasledujúci sviatočný deň.**

**O pokore som písal** na väčšej ploche už začiatkom roka. Pokora je jednou zo siedmich cností, je to slobodné, nie vynútené uvedomovanie si vlastnej nedokonalosti pred nejakou vyššou existenciou. Opakom pokory je pýcha, ktorá patrí medzi sedem hlavných hriechov. Pripomínam najmä mocným tohto nášho geograficky malého slovenského sveta. Najmä tým, ktorí argumentujú tradičnými hodnotami viery iba keď sa im to osobne a mocensky hodí. Takže, ešte raz, opak pokory, pýcha, je hriech!

**Poctivosť alebo pravdivosť** je súčasťou morálneho charakteru, ktorý odráža pozitívne a ctnostné vlastnosti. Napríklad hodnotová a názorová integrita, pravdivosť, priamosť, vrátane priamosti správania sa, ako aj absencia klamstva, podvádzania, krádeží či manipulovania. Úprimnosť tiež znamená byť spravodlivý. A vonkoncom nie sebecký.

**Tak si tie dva výrazy** spojme a máme tu pokornú poctivosť. Niečo, čo sa vidí a vníma u nás iba vzácne, zriedka, málokedy. Skôr naopak, sme svedkami pyšných lží. A to nehovorím iba o politike, vonkoncom nie. Tá je iba obrazom nás. Našich hodnôt, nášho správania sa, myslenia, nášho spôsobu života. Samozrejme, myslené väčšinovo. Presne tak, ako to napokon vždy dopadá vo voľbách, tiež väčšinovo.

**O pyšné lži** sa potkýnam na každom kroku. Firma, v ktorej človek prežil pracovne polovicu života, oslavuje svoje výročie a na pódiu idú fotografie ľudí, ktorí v nej pracovali. Publikum tlieska. Ide aj fotka človeka, ktorého firma vyhodila v preddôchodkovom veku a on sa z toho utrápil k smrti. A prítomní tlieskajú. Dosť hnus. Istý bývalý člen vedenia inej firmy vyčíta bývalému vedeniu firmy nedostatky. Bol jeho súčasťou, jeho súdny spor sa ešte vedie. A riešia sa aj škody, spôsobené ním. On však rozrýva firemnú atmosféru, podráža nové vedenie a seba a svoje chyby taktne obchádza. Hovorí o farizejstve nových, ktorí zamlčujú minulosť. Fuj.

**Preto ma zaujali** slová o pokornej poctivosti. A preto sa k nim stále vraciam. A preto tiež viem, že svet, aj ten náš, je taký preto, lebo tie dve slová sme poslali do vyhnanstva. Lebo mnohým z nás to bez nich ide akosi ľahšie.

**Pekný týždeň,** milí čitatelia

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

HIFO TAXI
0902 740 140
0915 370 690
NONSTOP NONSTOP
NAJVÝHODNEJŠIA CENA
17-0002

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
65-116

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

STAVEBNÁ ČINNOSŤ
Kvalitné služby za rozumnú cenu
VITAGER
- REKONŠTRUKCIE BYTOV A DOMOV
- ZATEPĽOVANIE
- SADROKARTÓNARSKE 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

tu mohla byť VAŠA REKLAMA

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

KOMPLETNÝ SERVIS A ÚDRŽBA
PLASTOVÝCH OKIEN, DVERÍ a ALU DVERÍ
Netesnia Vám okná?
Zadrhávajú sa?
Nedajú sa zatvoriť a otvoriť?
Máte iné závady?
Oprava žalúzií.
0905 392 080 jirikucera.61@zoznam.sk
18-0036

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

ŽAR KRBY KOMINY
KRBOVÉ a KOMÍNOVÉ ŠTÚDIO
profesionálna montáž krbov a komínov
Kollárova 85A, Martin (bývalý Turčan)
pondelok - piatok: 8.00 - 17.00 hod.
0918 188 334
KRBY SPORÁKY DYMOVODY KACHLE
www.krbykominy.sk
18-0009

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

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

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

ADLO

BEZPEČNOSTNÉ VCHODOVÉ DVERE
PLASTOVÉ HLINÍKOVÉ
OKNÁ, DVERE , EUROOKNÁ
• vonkajšie žalúzie, rolety
• garážové brány
• zasklievanie balkónov
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

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

• PLASTOVÉ SUDY • PLASTOVÉ NÁDOBY
• PLASTOVÉ KUKA NÁDOBY
www.kupdodomu.sk 0905 20 70 59
59-031

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

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

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

KOBOK
OHEŇ, KTORÝ HREJE
• KRBY
(TEPLOVODNÉ, AKUMULAČNÉ, TEPLOVZDUŠNÉ-SÁLAVÉ)
• REGULÁCIE HORENIA
• KOMÍNY
• PECE
• PREDAJ MATERIÁLOV
• REALIZÁCIA STAVIEB

20 ročné SKÚSENOSTI
www.bioekoteam.sk
0917 623 122 • jencikeshop@gmail.com
17-0095

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

VEKAPLAST
OKNÁ A DVERE
SIEŤKY
ŽALÚZIE
MARKÍZY
NOVÝ SHOWROOM KOLLÁROVÁ 85
www.vekaplast.sk
vekaplastsk@gmail.com
0915 825 587
0908 503 030
17-0026

## 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

»ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely-SERIÓZNA DOHODA 0908 205 521

### 03 BYTY / predaj

»1-izb. byt, Priekopa, 72.000 €. T.č.: 0918 815 152

»Novostavba, 2-izb. byt, Košúty I., 60m2, 121.500 €. T.č.: 0918 815 152

### 04 BYTY / prenájom

»1-izb., 1 osoba. T.č. 0950 780 094

»1izb.41m centrum Štúrka, zariad.kabl.intern.1os.400. 2os.420 0915231659

### 05 DOMY / predaj

»RD, centrum, 299.000 €. T.č.: 0918 815 152

## 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.

# Šalom

**Svet okolo nás je často plný neistoty, nedôvery, strachu, nepokoja, konfliktov, bolesti, osamelosti, smútku.**

**A médiá nás** denne informujú o hádkach medzi politikmi, nehodách, agresivite, bojoch, zvyšovaní cien, katastrofách, podvodoch a klamstvách.

**Ježiš svojim** učeníkov oslovoval slovom šalom, ktoré sa niekedy prekladá ako pokoj vám, alebo choďte v pokoji. Šalom nevyjadruje iba pokoj a mier, ale aj život v plnosti dobra a šťastia, život v súlade s Bohom a sebou samým, hlboký mier v ľudskom srdci, harmóniu, neporušenosť a spokojnosť.

**Toto všetko** si prajú ľudia v pozdrave, ktorý nám zanechal Ježiš keď povedal: Pokoj vám zanechávam, svoj pokoj vám dávam. Ale ja vám nedávam, ako svet dáva. Nech sa vám srdce nevzrušuje a nestrachuje. (Ján 14:27).“

**Pokoj, dôvera** a spolupráca sú od Boha, nepokoj, rozdeľovanie a hádky od Zlého. Starý indián raz rozprával svojmu vnukovi príbeh o tom, že v každom z nás žijú dvaja vlci, medzi ktorými prebieha boj. Jeden z nich je zlý. Je to hnev, závisť, žiarlivosť, trápenie, smútok, chamtivosť, arogancia, sebeckosť, vina, nenávisť, pocit menejcennosti, falošnosť, namyslenosť, nadradenosť a ego. Druhý vlk je dobrý. Je to radosť, pokoj, láska, nádej, vyrovnanosť, pokora, láskavosť, zhovievavosť, empatia, štedrosť, pravda, súcit a dôvera. Keď starý otec dorozprával svoj príbeh, vnuk sa ho spýtal ktorý vlk nakoniec vyhrá. Ten, ktorého kŕmiš, odpovedal mu múdry starec.

**Ježiš nám daroval** pokoj preto, aby sme ho obnovovali a šírili ďalej. Pokoj znamená uzdravenie, nepokoj je ne-moc. Ne-mocní ľudia odovzdávajú moc nad sebou nenávisti a zlu. Ježiš nám zanechal aj návod na dosiahnutie pokoja: Otče náš, ktorý si na nebesiach, posväť sa meno Tvoje, príď kráľovstvo Tvoje, buď vôľa Tvoja, ako v Nebi tak i na Zemi, chlieb náš každodenný daj nám dnes a odpusť nám naše viny ako i my odpúšťame svojim vinníkom, a neopusť nás v pokušení, ale zbav nás od zlého. Môžeme sa sami rozhodnúť, čo budeme prijímať do seba a rozširovať do svojho okolia - zlo, hnev a nemoc, alebo pokoj, dobro a zdravie.

» Ján Košturiak

17-0008

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

OCHRANA ZADĺŽENÝCH pred BANKAMI, SÚDMI aj DRAŽBAMI !
! Volajte na 0905 638 627 !
66-0206

tu mohla byť VAŠA REKLAMA

SPOJENÁ ŠKOLA MARTIN
Československej armády 24, 036 01 Martin
ponúka do prenájmu
NEBYTOVÝ PRIESTOR
(časť dielne) o výmere 113 m²
na parcele KN-C 3500/5, LV 3947 v Martine.
Bližšie informácie:
www.ssmt.sk, tel.: 043/400 1112
17-0017

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

SPOJENÁ ŠKOLA MARTIN
Československej armády 24, 036 01 Martin
ponúka do nájmu
* časť pozemku (umiestnenie reklamnej plochy) o výmere 14 m² na parcele KN-C č. 3511/4, LV 3947 v Martine
* strešnú plochu o výmere 44 m², sč 1049, na parcele KN-C 2138/2, LV 2383 v Turanoch
* nebytový priestor o výmere 1 m² na parcele KN-C 3500/14, LV 3947 v Martine
* nebytový priestor (miestnosť vo vstupnej chodbe DM - sklad) o výmere 15 m² na parcele KN-C 3500/14, LV 3947 v Martine
* strešnú plochu o výmere 1 m² sč. 4549 na parcele KN-C 3500/12, LV 3947 v Martine
* nebytový priestor o výmere 78 m², sč. 4549 na parcele KN-C 3500/12, LV 3947 v Martine
* nebytový priestor (sklad) o výmere 51 m² sč. 4549 na parcele KN-C 3500/12, LV 3947 v Martine
* nebytový priestor (učebňa) o výmere 36 m² na parcele KN-C 3500/11, LV 3947 v Martine
* nebytový priestor (ambulancia) o výmere 25,5 m² na parcele KN-C 3500/11, LV 3947 v Martine
* nebytový priestor (sklad) o výmere 100 m² na parcele KN-C 3500/7, LV 3947 v Martine.
Informácie tel.č.: 043/400 1112
17-0017

SLOVENSKÉ KOMORNÉ DIVADLO MARTIN

ŽSK Žilina a Slovenské komorné divadlo Martin podľa § 9a ods. 9 zákona č. 446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v znení neskorších predpisov zverejňuje ZÁMER č.2/SKD/2021 prenajať dočasne prebytočný majetok formou priameho nájmu, a to:
- nebytové priestory o výmere 144,60 m², ktoré sa nachádzajú na prízemí budovy /východná časť/, tzv. Gašparíkov dom, s. č. 650 a časť pozemku parc. č. 681, k. ú. Martin, zastavané plochy a nádvoria o výmere 73,25 m². Nehnuteľnosti sú evidované na LV č. 1115.
Podmienky nájmu pre uchádzačov sú uverejnené na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa, na www.zilinskazupa.sk a www.skdmartin.sk. Ponuky je potrebné doručiť na adresu: Slovenské komorné divadlo Martin, Divadelná č. 1, 036 80 Martin v lehote do 22.10.2021 do 13:00 hod.
17-0040

KOMPLETNÉ STAVEBNÉ PRÁCE
rekonštrukcie RD a bytov
murované jadrá
stierkovanie • maľovanie
strechy
klampiarske práce
vapkovanie
0951 564 102
18-0058

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

**PRACOVNÍK UPRATOVACIEHO SERVISU**

SSI

Tepli̇čka nad Váhom

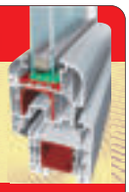
Druh pracovného pomeru:
**plný úväzok, na dohodu (brigády)**
Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**
Mzdové podmienky (brutto): **3,58 - 3,82 €/hod.**
**+ dochádz. bonus, stravovacia karta, doprava**
Kontakt: **praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503**

65-125

**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

**PLASTOVÉ OKNÁ**
• 5 a 6 komorové
GEALAN
SALAMANDER



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

**GARÁŽOVÉ BRÁNY**

• sekčné
• výklopné
• rolovacie

**MARKÍZY**

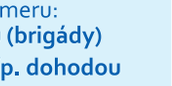
• manuálne
• pohon

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

Firma VARINSKÝ je obchodným partnerom nákupnej spoločnosti LYONESS

18-0002

**TATRANSKÝ PROFIL - PERODRÁŽKA**
DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, LATY
PLOTOVÉ LATY 0917 266 883



86-0042

**PREDAJ A MONTÁŽ STRIECH**
BriMont
**BriMont s.r.o., Martin**
0907 870 859
Vypracovanie cenovej ponuky ZADARMO a nezáväzne!

17-0053

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

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

18-0033

LAMINÁTOVÉ PODLAHY · KOBERCE · VINYL · ZÁCLONY · TAPETY
**DIEGO**

**AKCIA!!!** Ku každej podlahe:
**Plastová lišta /bm/ + podložka SMART /m²/**
**len za 1 CENT!**
**ŽILINA, Bajzova 39/B** (budova Tempo Kondela)

47-049

tu mohla byť VAŠA **REKLAMA**

**PLECHOVÉ GARÁŽE**
www.kupdodomu.sk
0905 20 70 59

59-031

40-0069

PLECHOVÉ STRECHY
MASLEN
SLOVENSKÝ VÝROBCA

**JESENNÁ AKCIA**

-30% NA FAREBNÉ ŽLABY A RÚRY

- garancia najrýchlejšej výroby a dopravy
- krytiny a trapézové plechy na mieru
- skladové zásoby krytín

www.maslen.sk

Martin, Francúzskych partizánov 5666, 036 08 | maslenmt@maslen.sk | +421 918 180 630

28-0362

super LIDL ceny

**od pondelka 18. 10.**

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

Strapcové paradajky

cena za 1 kg

-45%

~~2.19~~

1.19

Kuracie prsné rezne

cena za 1 kg

-32%

~~5.59~~

3.79

Bravčová krkovička

• bez kosti, v celku

cena za 1 kg

-16%

~~4.79~~

3.99

Mleté mäso mix

• hovädzie a bravčové

Supercena

1 kg balenie

3.49

Údená makrela

chladené

cena za 100 g

-28%

~~0.69~~

0.49

Nitriansky jogurt

• rôzne druhy

150 g

-30%

~~0.42**~~

0.29

(100 g = 0,19)

Jacobs Krönung

• mletá káva

500 g

-50%

~~7.99*~~

3.99

(1 kg = 7,98)

Bravčové karé

• bez kosti, v celku

cena za 1 kg

-34%

~~4.69~~

3.09

* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

** Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 5. 10. 2021.

Ponuka tovaru platí od 18. 10. do 24. 10. 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.

33-0024

od pondelka
18. októbra

Supercena
10 kg
3.19
● (1 kg = 0,32)

**Konzumné zemiaky neskoré**
- varný typ B - prílohové
- neprané

cena za 1 kg
-50%
~~2.79~~
1.39

**Bambino**

**Červené jablká Evelina**

150 g
0.69
● (100 g = 0,46)

**Mozzarella Classic**

150 g
-47%
~~1.69*~~
0.89
● (100 g = 0,59)

120 g
-22%
~~0.89*~~
0.69
● (100 g = 0,58)

**Tatranská niva**

8/16 kapsúl
-35%
~~5.69*~~
3.69
● (1 kapsula = 0,46/0,23)

**Tassimo Jacobs**
- kávové kapsuly
- rôzne druhy

600 g
-27%
~~5.49*~~
3.99
● (1 kg = 6,65)

**Nutella**

0,75 l
-37%
~~6.39*~~
3.99
● (1 l = 5,32)

**Hubert de Luxe**
- blanc/rosé

* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

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

Ponuka tovaru platí od 18. 10. do 24. 10. 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.

33-0024

## Občianska riadková inzercia

»RD, Žabokreky, 280.000 €. T.č.: 0918 815 152
»RD, Turč. Michal, 120.000 €. T.č.: 0918 815 152

### 06 POZEMKY / predaj

»Predám pozemok, južná strana, na hraniciach katastra Turč. Kľačany a Lipovec, rozloha 1649 m2.0908 033 754

### 07 REALITY / iné

»Hľadám 3-izb. byt, Prievopa – Vrútky. T.č.: 0917 650 188
»RD Martin a okolie 0948 364 048
»1-2 izb. byt Martin a okolie 0948364048
»3-4 izb. byt Martin a okolie 0948 364 048
»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, osadím, vykonám aj tlakovú skúšku. T.č.: 0905 925 991
»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

### 09 DOMÁCNOSŤ

### 10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Vykupujeme Hovädzie

## 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.

# Aj preliezačky patria k škole

**Keď som sa stal riaditeľom jednej bratislavskej školy, netušil som, v akom stave ju nájdem. Škola bola personálne, materiálne i esteticky zanedbaná. Vnútorné priestory boli neprívetivé a málo pripomínali, že ide o inštitúciu pre deti, ktoré v nej trávia pol dňa.**

**Keďže som prívržencom** humanizácie, pustil som sa do spríjemňovania priestorov. Samozrejme, narážal som na časť personálu školy, ktorá považovala umiestnenie sedačky či gauča na každé poschodie za smrteľný hriech. Rovnako aj malých basketbalových košov na penové loptičky. Mám však jednu zlú vlastnosť. Ak niečomu verím, neustúpim. Bolo úžasné pozorovať, ako sa z temných socialistických chodieb stáva druhý domov pre deti. Napriek tomu, že škola bola aj ekonomicky zruinovaná.

**Obrovský nedostatok** pre mňa bol fakt, ktorý si ani nebudete vedieť predstaviť. Napriek tomu, že táto škola má rozsiahly areál, nemala na ňom okrem popraskaného ihriska s bránkami jedinú preliezačku! To bola výzva. Najprv sme s veľkými žiakmi za peniaze zozbierané na vianočných trhoch vlastnoručne spravili pieskovisko. Aj so slnečníkom. Mali ste vidieť tú radosť detí.

**A pokračoval som.** Mestská časť má participatívny rozpočet. Tak som sa doň zapojil s projektom na kúpu dvoch jedinečných certifikovaných preliezačiek - dvojitej hojdačky a kolotoča. Trvalo dva roky, kým sa nápad zrealizoval. Hodiny môjho času a pomáhali aj rodičia. Z rozpočtu mesta to odkrojilo 5000 eur. Stálo to za to, v školskom areáli pribudli po prvý raz dve perfektné preliezačky. Areál školy ožil, slúžili aj deťom zo sídliska.

**Napokon sa mi** v spolupráci s obchodným reťazcom podarilo zakúpiť veľkú trampolínu. V rámci techniky ju poskladali opäť žiaci. Zaviedli sme pravidlá používania a pribudol ďalší hrací prvok. Moja vízia sa pomaly napĺňala.

**Nie každý to vnímal** pozitívne. Výhovoriek, prečo také niečo nemá byť v škole, bolo veľmi veľa. Súčasná riaditeľka, ktorá ma nahradila, znefunkčnila tieto preliezačky. Počúvla ľudí, čo sa stavajú proti zmenám a najradšej by mali školu bez detí. Premrhali sa teda štátne prostriedky a hodiny môjho času. Predpokladám, že rovnako postupovali s hracími prvkami v škole. Napriek tomu má táto riaditeľka pohodlie v škole na rozdiel odo mňa, je vzorná úradníčka, poslúcha svojich. Nič to na tom, že nevníma trendy v pedagogike 21. storočia. Čo na tom, že sú v škole deti, ktoré sa v nej chcú cítiť príjemne? Ale ani sa jej nečudujem. Človek, ktorý chce veci meniť, sa ťažko udrží na pozícii riaditeľa štátnej školy. Aj preto som musel odísť.

*» PhDr. Ján Papuga, PhD.*
*pedagóg*

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

KOMÍNY
FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA
ODDECHTOVANIE
CENA od 13 €/m
+ revízna správa a certifikát v cene
materiál ZĽAVA 30 %
0911 220 067
65-120

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV NEREZOM
0904 947 422
47-107

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

IT-KAP MEDIA
kovoobrábanie | IT priemysel | programovanie | testovanie
Od samotného návrhu až po konečný produkt
KONTAKT Teslova 2, Košice
0911 150 171 • info@itkap.sk
37-139

• opilovanie konárov
• redukcia stromov
RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV
ALTITUDO s.r.o.
0917 578 839
www.altitudo.sk
86-0003

BM KOMÍNY KOMINÁR
FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
čistenie komínov a spotrebičov
ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!
0911 315 249 ▪ www.bmkominy.sk
47-026

ZEMNÉ A BÚRACIE PRÁCE
PRÍPOJKY, OPLOTENIE
ZÁMKOVÉ DLAŽBY
+ AUTODOPRAVA
0905 835 191
47-035

# Pomôže CBD aj pri skleróze multiplex?

**Sklerózu multiplex volajú chorobou tisícich tvárí. Ako môže pomôcť CBD?**

Látka CBD, čiže kanabidiol, získavaná z konopy siatej, ovplyvňuje nervovú sústavu. Nie je však psychoaktívna, harmonicky pôsobí na takzvaný endokanabinoidný systém (EKS), ktorý nám príroda „nainštalovala“ do tiel. Ako sme písali v predošlých článkoch, CBD môže uľahčiť pacientom s Parkinsonom či epilepsiou. Keďže CBD vplýva aj na imunitný systém, vedci začali skúmať jeho vplyv na autoimunitné ochorenia, medzi ktoré patrí aj skleróza multiplex.

### Organizmus sám sebe nepriateľom

Základnou vlastnosťou imunitného systému je schopnosť rozlíšiť vlastné bunky od cudzích. Princíp je jednoduchý: vlastné bunky telo toleruje, cudzie likviduje. Niekedy však dôjde k poruche a imunitný systém začne vo veľkej miere reagovať proti vlastným bunkám.

Takto vznikajú autoimunitné alebo autoagresívne ochorenia, ktorých je viac ako 80 druhov. Tieto chronické diagnózy postihujú približne päť percent populácie.

Známou autoimunitnou chorobou je roztrúsená skleróza alebo skleróza multiplex (SM). Pre pestré príznaky ju volajú aj chorobou tisícich tvárí. Na svete ňou trpí približne dva a pol milióna ľudí a vo výraznej väčšine sú to ženy. Ide o zápalové ochorenie centrálneho nervového systému, ktoré spôsobuje stratu obalu okolo nervových vlákien, myelínu. Ten telo využíva na rýchly prenos elektrických impulzov pozdĺž nervových buniek. Ak je myelín poškodený, impulzy sa spomalia.

Príčina SM je dodnes neznáma, môže za ňou stáť genetika no aj vplyv vonkajšieho prostredia. Jej príznaky taktiež nie je vždy ľahké rozpoznať, pretože sú veľmi pestré. Najčastejšie ju však charakterizujú ťažkosti s rovnováhou či výslovnosťou, dvojité videnie alebo ochrnutie tvárového nervu. Pridružuje sa tiež trpnutie v tvári či končatinách.

Bohužiaľ, SM je dodnes stále nevyliečiteľná choroba. Napriek tomu však vedci nachádzajú nové spôsoby, ako jej priebeh uľahčiť. Prírodným doplnkom k liekom môže byť aj CBD, ktorého výhodou je, že nespôsobuje výrazné vedľajšie účinky.

### CBD a skleróza multiplex

Endokanabinoidný systém v ľudskom sa podieľa na regulovaní množstva biologických procesov, vrátane imunitného. Kanabidiol dokáže nepriamo ovplyvniť určité receptory tohto systému a tak okrem iného potlačiť aj prehnanú imunitnú odpoveď a pôsobiť protizápalovo.

Článok z roku 2018 pre vedecký žurnál Frontiers in Neurology uvádza, že chronický zápal a zvýšená aktivita blúdivého nervu často stoja za únavou, ktorú pacienti so SM pociťujú. CBD môže podľa výskumov znížiť bolesti súvisiace so zápalom, obmedziť užívanie opiátov a pomôcť pri nadmernej únave.

Okrem toho tiež CBD spomaľuje produkciu T-buniek. Tieto biele krvinky zodpovedajú za bunkovú imunitu tým, že likvidujú cudzorodé či nádorové bunky. Keď človek trpí SM, T-bunky začnú napádať myelínový obal na nervových bunkách, čím pacienti strácajú kontrolu nad svojimi svalmi. Problém môže čiastočne vyriešiť oslabenie T-buniek. Štúdia na zvieratách pre British Journal of Pharmacology z roku 2011 potvrdila, že CBD brzdí prílišné rozmnožovanie T-buniek, a tak spomaľuje postup ochorenia.

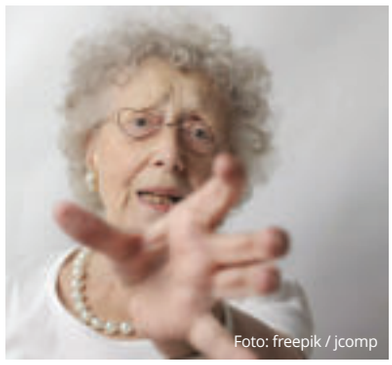


Foto: freepik / jcomp

Nie všetky produkty obsahujúce CBD sú však rovnaké. Pri nákupe preto nezabudnite skontrolovať kvalitu produktov. Dôležité sú certifikáty o analýze, ktorá potvrdzuje, že výrobok bol testovaný v laboratóriu na čistotu a bezpečnosť.

Keďže pre SM je nevhodný nadmerný prísun cukru, vyhnite sa CBD vo forme gumových cukríkov. Lepšou alternatívou sú napríklad oleje, tinktúry či kapsule. » 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
sledujte nás aj na facebooku:
www.facebook.com/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.
33-0085

## Občianska riadková inzercia

kože. Po kože si aj prídeme, 0907 502 077

### 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

»Predám za výpredajové ceny rôzne svietidlá – inter., exteriér – NOVÉ, nepoužívané zo zrušenej predajne svietidiel. Ponukám taktiež náhradné sklá na svietidlá a detské svietidlá. Možnosť si vybrať a vidieť v sklade. 0910704738

### 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

»Sympatický 60-tnik, podnikateľ rád sa zoznámi s príjemnou ženou pre spoločný život, 0905 170 878
»SYMPATICKÁ 55 R HĽADÁ PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE 0944 724 181
»Ponúkam lásku žene 0908 655 130
»73ročný hľadá priateľku na vážne zoznámenie od 60-70rokov. 0940 262 485

### HĽADÁM

## 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.

# Ak sa chcete dostať na psychiatriu, vieme, čo skráti vašu cestu

**Alkohol je najčastejšou príčinou hospitalizácií na psychiatrii. Muži boli hospitalizovaní častejšie ako ženy. Najvýraznejšia prevaha mužov bola pri hospitalizáciách s poruchami psychiky a správania sa, zapríčinených užívaním alkoholu.**

**Na psychiatrických** oddeleniach bolo v minulom roku pre duševné poruchy a poruchy správania uskutočnených 36.862 hospitalizácií, z toho muži tvorili 55,9 percenta. Najviac hospitalizácií si vyžiadali poruchy psychiky a správania zapríčinené užívaním alkoholu, ktoré prestavovali 25 percent všetkých hospitalizácií. Informovala o tom hovorkyňa Národného centra zdravotníckych informácií (NCZI) Alžbeta Sivá.

**V dôsledku** pandémie NCZI evidovalo minulý rok o 7208 hospitalizácií menej ako v roku 2019, čo predstavuje pokles o 16,4 percenta. Z celkového počtu hospitalizácií bola takmer tretina pacientov hospitalizovaná vôbec prvýkrát v živote. „Druhou najčastejšou skupinou diagnóz hospitalizovaných pacientov s podielom 0,7 percenta bola skupina diagnóz schizofrénia, schizotypové poruchy a poruchy s bludmi," priblížila Sivá.

**Muži boli** hospitalizovaní častejšie ako ženy. Najvýraznejšia prevaha mužov bola podľa Sivej pri hospitalizáciách s poruchami psychiky a správania zapríčinených užívaním alkoholu. Pri druhej najčastejšej skupine diagnóz schizofrénia, schizotypové poruchy a poruchy s bludmi taktiež mierne prevažovali muži. „Najviac ženy prevažovali nad mužmi pri hospitalizáciách so skupinou diagnóz afektívne poruchy," spresnila Sivá.

**Najviac hospitalizovaných** mužov pre poruchy súvisiace s užívaním alkoholu malo trvalé bydlisko v Trenčianskom kraji, nasledoval Košický kraj a Prešovský kraj. Najviac žien, ktoré boli prijaté na hospitalizáciu s touto diagnózou, pochádzalo zo Žilinského a Trenčianskeho kraja, nasledoval Košický a Prešovský kraj.

**Medziročný pokles** NCZI zaznamenal pri všetkých vekových skupinách, najviac pri skupine do veku 14 rokov, kde sa počet hospitalizácií na 10.000 obyvateľov znížil o 28,1 percenta. „Celkový počet psychiatrických hospitalizácií na 10.000 obyvateľov klesol v porovnaní s rokom 2019 o 16,4 percenta," uviedla Alžbeta Sivá.

*» Zdroj: Internet, upravila red*

**Výročia a udalosti**

**20. októbra 1740**
**nastúpila na trón Mária Terézia**, rakúsko-uhorská cisárovná, „Matka Európy".

85_0655

EUROPAPIER
Hľadáme šikovného a zručného človeka na pozíciu
**Miešar tlačových farieb**
do našej prevádzky vo Vrútkach.
*Ponúkaný plat od 900 € v závislosti od skúseností.*
Ak máš záujem pošli nám životopis na marketing@europapier.sk
***Tešíme sa na teba! Tím Europapier Slovensko***
52-0180

KOCKA
**PRIJMEME STOLÁRA**
**Náplň práce, právomoci a zodpovednosti:**
» olepovanie narezaných kusov
» rezanie plošného materiálu
» skladanie narezaných a olepených kusov
» obsluha strojov a zariadení
**Pozícia je vhodná pre absolventa:** Áno
**Osobnostné predpoklady a zručnosti:**
» manuálne zručný
» lojálny pracovník so zmyslom pre povinnosť a zodpovednosť
» dlhotrvajúca spolupráca
» samostatnosť pri riešení úloh
**Ponúkaný plat (brutto):** 900 - 1 200 €/mesiac
**UBYTOVANIE ZABEZPEČÍME**
KOCKA INDUSTRY s.r.o. Tel.: 0901 77 99 88
Récka cesta 302 mail: kocka@kocka.sk
903 01 Senec www.kocka.sk
064-0124

INZERCIA
martinsko@regionpress.sk

MT-Špeciál, s.r.o. hľadá na pozíciu
**ZÁMOČNÍK**
Pracovníka s praxou, so znalosťou čítania výkresov a odbornou a manuálnou zručnosťou.
Mzda: 800-900€/mesiac brutto
Nástup: ihneď, prípadne dohodou
Viac info na t.č.: **0915 227 648**
17-0097

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

**Hľadáme študentov nad 18 rokov, ktorí si chcú príležitostne privyrobiť - čistiace upratovacie práce.**
Martin - areál bývalé ZŤS
volajte: **0911 549 149**
pracovné dni: **od 8:00 – 16:00**
17-0094

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

Čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

Firma CIC SERVICE, s.r.o. so sídlom v Zákamennom príjme do pracovného pomeru
**VODIČOV**
MEDZINÁRODNEJ DOPRAVY NA VEĽKOOBJEMOVÝCH SÚPRAVÁCH
VÍKENDY DOMA
Kontakt: **0905 213 853**

56-0077

AUMONT

**Ponuka práce v automobilovom priemysle**

**Nástup: IHNEĎ**

**Hľadáme pracovníkov na pozície:**

**Vodič VZV**
**základná mzda 957 € + príplatky**

**Manipulant**
**základná mzda 881 € + príplatky**

**Ubytovanie ZDARMA**

**KONTAKT:**
**0905 281 763**
**0905 452 659**
**www.ic-aumont.sk**

75-09



Firma **Knifetec** s.r.o.

výrobca priemyselných nožov
z dôvodu navýšenia výroby hľadá do svojej prevádzky

**PRACOVNÍKOV DO VÝROBY**

• OBSLUHA CNC FRÉZ • BRUSIČ NA PLOCHO
• DIELENSKÝ KONTROLÓR

Ponúkame:

- prácu v zabehnutej firme
- príspevok na stravu
- príspevok na DDS
- mimoriadne odmeny 2 x ročne
- odmeny v závislosti na výkone

Mzda: od 6 € do 8 € na hodinu

Sme prosperujúca spoločnosť zaoberajúca sa výrobou priemyselných nožov na spracovanie dreva, plastov a kovov.

Kontakt: vyroba@knifetec.sk
Tel: +421 905 515 916
Adresa: Čsl. Armády 10221/3 Martin

18-0063



Spoločnosť **PROPER Group** hľadá

šikovných a spoľahlivých ľudí do automobilky v Tepličke nad Váhom na pozície

**pani na upratovanie**

na trvalý pracovný pomer a aj brigádu. Pracuje sa od pondelka do piatka ranná, poobedná, nočná zmena. Ide o upratovanie kancelárii a výrobných priestorov.
**Platové podmienky: od 3,40 €/h v čistom.**
**Študenti od 18 rokov na zastupovanie, mzda 4,00 €/h v čistom.**

**muža - manipulanta**

**s kovovými prípravkami po hale a obsluhu chem. práčky** do KIA Žilina na trvalý pracovný pomer a aj brigáda. Pracuje sa od pondelka do piatka ranná, poobedná, nočná.
**Platové podmienky: od 4,60 €/h v čistom.**

**muža - manipulanta s VZV**

do KIA Žilina na trvalý pracovný pomer a aj brigáda. Pracuje sa od pondelka do piatka ranná, poobedná, nočná.
**Platové podmienky: od 4,60 € /h v čistom.**

**Viac info na tel: 0910 180 166**

10-0057



**KOFOLA a.s. – závod Kláštorná**

kofola Československo

## Elektromechanik v Kláštore pod Znievom

**Hľadáme kolegu, ktorý má skúsenosti s nastavovaním strojov, opravami a kontrolami zariadení – elektromechanika, ktorý bude zodpovedať za:**

- údržbu a nastavovanie výrobných strojov a zariadení,
- udržiavať optimálny stav náhradných dielov,
- kontrolovať stav výrobných zariadení,
- zabezpečovať prevenciu a opravy na strojnom zariadení,
- vykonávať administratívne spracovanie evidencie zmien,
- pracovať v nepretržitej prevádzke (12 hod. zmeny).

## Operátor v Kláštore pod Znievom

**Pridajte sa k nám do tímu!**

**Vašou pracovnou náplňou bude:**

- obsluhovať výrobnú linku, vykonávať činnosti spojené s chodom výrobných zariadení,
- vykonávať potrebné zásahy v prípade poruchy linky, v spolupráci s oddelením údržby,
- práca v trojzmennej prevádzke (týždenná frekvencia).

**Čo ponúkame my?**

- perspektívnu, stabilnú prácu vo firme s dlhoročnou tradíciou,
- základnú mzdu od 3,45 € do 5,00 € + 25% mesačné prémie, t.j. predpokladaná hrubá mzda od 730 € - 930 € a viac (podľa pozície a počtu odpracovaných hodín, zmennosti, ...),
- zvýšenie základnej mzdy pri dodržaní podmienok od 01.01.2022,
- náborový príspevok 200 € po skúšobnej dobe,
- príspevok na dopravu do zamestnania,
- dochádzkový bonus,
- mimoriadne odmeny,
- sezónny bonus,
- 5 týždňová dovolenka pre všetkých,
- stravný lístok v hodnote 4 €,
- ďalšie benefity ( napr. príspevok na stravný lístok, odmena pri pracovnom alebo životnom jubileu, darovanie krvi, vzorky nápojov, spoločenské akcie, zvýhodnené služby mobilného operátora, odborné vzdelávania, inovačné dni a iné...),
- čisté pracovisko, pracovné oblečenie a obuv, zaškolenie skúsenými kolegami.

**Ak Vás ponuka zaujala, neváhajte nás kontaktovať. Podrobné informácie personálne oddelenie Kofola a.s., mail: hr@kofola.sk, telefónny kontakt: +421 911 584 951**

75-51

# Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

## PREDMONTÁŽ POLYKARBONÁTU ZADARMO

SKLENÍK VÁM PRIVEZIEME ZADARMO KAMKOĽVEK NA SLOVENSKU

CENA UVEDENÁ V TABUĽKE JE KONEČNÁ, ZAHŔŇA DOPRAVU, PREDMONTÁŽ I DOBIERKU

| Skleník | Rozmer | Cena | | Cena predĺženia o 2 m |
|---|---|---|---|---|
| GNOM | 1,64 x 1,66 x 2 m | 265 EUR | | 100 EUR |
| GRETA | 2 x 2 x 2 m | 320 EUR | | 150 EUR |
| GLORIA | 2,58 x 2 x 2 m | 415 EUR | VIP | 160 EUR |
| GENIO | 3 x 2 x 2 m | 349 EUR | | 150 EUR |
| GARANT | 3 x 2 x 2 m | 415 EUR | NAJPREDÁVANEJŠÍ | 160 EUR |
| GULLIVER | 3 x 2 x 2 m | 451 EUR | | 209 EUR |
| GOLIÁŠ | 3 x 2 x 2 m | 524 EUR | | 209 EUR |

DARČEK ZADARMO KU KAŽDEJ OBJEDNÁVKE SKLENÍKA DĹŽKY 4 METRE A VIAC

0948 00 00 50 | sklenik@prozahrada.sk | www.prozahrada.sk

461210109

## SCHODOLEZY, STOLIČKOVÉ VÝŤAHY, PLOŠINY A STROPNÉ ZDVIHÁKY PRE IMOBILNÉ OSOBY

**Príspevok od štátu pre ŤZP osoby až do 95% z hodnoty zariadenia.**
Pomôžeme vám s jeho vybavením.

**U NÁS MÁTE BEZPLATNÚ** návštevu, zameranie a návrh bezbariérového riešenia v rámci celej SR úplne zadarmo.

bezplatnú infolinku: **0800 199 060**
e-mail: velcon@velcon.sk
www.velcon.sk

32-0135

## Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

| cena v € | Komíny TUMA THERM +" šamot plyn duplovaný plášť - tuhé palivá najlepší pomer ceny a kvality! | | | | | | | Komíny TUMA FOLK šamot najlacnejší Tuhé palivá | | | | | | TECNOVIS nerezový (Nemecko) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| výška | 200Kr. | 150Kr. | 200Kr. | 200Kr. | 150Kr. | 200Kr. | 250Kr. | 200Kr. | 150Kr. | 150Kr. | 200Kr. | 150Kr. | 150Kr. | 200Kr. | 300Kr. |
| 5m | 440 | 418 | 426 | 478 | 487 | 482 | 491 | 377 | 394 | 385 | 394 | 389 | 395 | 1047 | 1221 |
| 6m | 484 | 464 | 471 | 536 | 544 | 538 | 547 | 422 | 450 | 431 | 439 | 435 | 444 | 1143 | 1337 |
| 7m | 523 | 510 | 517 | 593 | 601 | 595 | 604 | 467 | 473 | 477 | 485 | 480 | 488 | 1244 | 1454 |
| 8m | 569 | 552 | 563 | 650 | 659 | 652 | 661 | 509 | 516 | 518 | 527 | 525 | 532 | 1352 | 1569 |

DOVOZ do 5 dní

KRBY kachle pece na pelety

krby - kachle - sporáky
pece a grily
na drevo - uhlie - pelety

www.krby-tuma.sk
tel. 0905 394 055
Bánovce n. Bebravou - showroom
najväčšie krbové štúdio v SR
prev.: Pezinok - 0917 861 305
prev.: Košice - 0915 147 170
prev.: Nitra - 0908 136 854
prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

Exotická záhrada Bánovce n. Bebr.
bonsaje
predaj:
- palmy
- olivovníky
- citrusy
- yuccy
- cykasy
- banánovníky
Ponúkame zimnú ochranu exotických rastlín!
k bazénom, pre firmy, na terasy, zimné záhrady

40-0058

## Stavbári a lešenári pozor!

Nemecko a Švédsko

- celoročná práca na turnusy
- cesta a bývanie zadarmo
- na ŽL od 3 000 do 5 500 € mesačne
- na TPP od 2 400 do 4 200 € (netto)

Volajte:+421 948 672 122
+421 907 780 698

www.alukogroup.com/nabor

ALUKO GROUP

94-0100

fremach we are part of you

FREMACH TRNAVA, Belgická 2, 917 01 Trnava

## ZÁHRADNÝ OBRUBNÍK A KOLÍK

» najvýhodnejšie ceny
» iba paletový odber
» veľkoobchod-maloobchod

Pripravte sa na jar 2022!

SLOVENSKÝ VÝROBOK

0915 574 315 | sales.trnava@fremach.com

08-0 IT41

## KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Ďalej kúpim militárie
z 1. a 2. sv. vojny +
výkup vzduchoviek.
Celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

46-0058

## AIW - Práca pre opatrovateľky seniorov v Rakúsku

- pracovať v Rakúsku môžete už o pár dní
- máme stále ponuky aj pre mužov!
- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža

**Honorár 1 200 až 1 800 € brutto / 15 dní**
Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

**Kritériá pre spoluprácu:**
- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

**Máme zástupcov v každom kraji Slovenska!**
Volajte na bezplatné číslo
0800 24 24 44
a dohodnite si pohovor.

www.aiw.sk Facebook: aiwsk

32-001-7