REGIONPRESS Č. 41 / 14. OKTÓBER 2022 / 26. ROČNÍK

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 38 570 domácností

DOM, BYT, ZÁHRADA
Téma týždňa v tomto čísle

KRBY KACHLE SPORAKY
KRBY KOMINY
Kollárova 85A, Martin 0918 188334
www.krbykominy.sk
18-0011

REGION PRESS
Inzerát, ktorý predáva
martinsko@regionpress.sk

VYPRATÁVANIE
bytov, domov, pivníc, garáží, povál, záhrad, nebytových spoločných priestorov.
ODVOZ
nepotrebných vecí, nábytku, spotrebičov, zariadenia atď.
0903 155 551
18-0016

KORENIE VÁŠHO ŽIVOTA
PREDAJ KORENÍN
0907 201 375
26-0012

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
65-030

Silencia
kompletné pohrebné služby
SLUŠNOSŤ SERIÓZNOSŤ PROFESIONALITA
- už 21 rokov s vami -
Pripravujeme vlastnú ROZLÚČKOVÚ MIESTNOSŤ
Už čoskoro vám poskytneme obradnú sieň, ktorá sa plne prispôsobí vašim potrebám.
Sledujte nás na INSTAGRAME: @silencia_pohrebne_sluzby
NON-STOP
0907 47 70 70
www.silencia.sk
17-0006

HODINOVÝ MANŽEL
komplet služby, seriózne, rýchlo
byty, domy, záhrady, doprava
TEL: 0905 652 750
18-0090

SŤAHOVANIE
0911 319 509 MARTIN
0918 799 309
SVD
www.stahovaniesvasnou.sk
BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA
47-008

VÝKUP KÁBLOV A KOVOV
KK NOVOKOV
Dielenská Kružná 5020
Vrútky smer ŽOS
0907 300 076
17-0035

RIČI
ČISTENIE PERIA
- antibakteriálne
Šitie
PAPLÓNOV a VANKÚŠOV
MARTIN - PRIEKOPA
Priekopská 88
043/4283 660
0908 838 838
www.rici.sk
17-0029

KÚPIM BYT, DOM
aj zadlžený s možnosťou ostať ďalej bývať
0948 001 811
59-0011

Kúpim STARÉ KRESLÁ
DOBRE ZAPLATÍM

0915 881 171
18-0109

STAVEBNÉ PRÁCE
omietky • stierky • fasády
maľovanie
rekonštrukcie
jadrá • obklady • dlažby
zatepľovanie
zámkové dlažby
0908 387 373
17-0019

KUCHYNE na mieru
za cenu ako Z POĽSKA
0902 828 109
ul. Robotnícka 18 A, Martin
(bývalý hutnícky závod)
17-0077

PALIVO ČISTÝ BUK
NAPÍLENÉ, NAŠTIEPANÉ
POLIENKA 33 cm
DOVEZIEM
0908 258 112
18-0091

VYKONÁVAM MAĽOVANIE
RD a bytov a iné práce rýchlo a kvalitne
0944 205 449
17-0073

KASÁK SERVIS OKIEN
OPRAVY A ÚDRŽBA
OKNÁ ▪ DVERE ▪ TESNENIA ▪ SKLÁ
0949 119 535 | www.servisokien.com
17-0009

HODINOVÝ MANŽEL
opravím • vyvŕtam • nastavím • vymením • pomôžem...
0915 344 046
17-0008

DÔSTOJNÁ ROZLÚČKA S VAŠIMI BLÍZKYMI
· vybavenie všetkých úradných /administratívnych/ záležitostí súvisiacich s pohrebom
· možnosť komunikácie online, prípadne vybavenie vo Vašom domácom prostredí
· kompletný smútočný obrad v dome smútku, kostole alebo na mieste podľa želania rodiny
· zabezpečenie karu
· smútočné oznámenie v tlači, spomienkové kartičky
· široký sortiment vencov, dekorácií a sviečok k Pamiatke zosnulých
· prevoz zosnulých v rámci SR aj zahraničia
NONSTOP SLUŽBA 0910 200 088
FÉNIX POHREBNÁ SLUŽBA
Štúrovo námestie 13, MARTIN
PROFESIONÁLNE SLUŽBY ZA PRIJATEĽNÉ CENY
26-0018

PREDAJNÁ AKCIA PÚCHOVSKÝCH KABÁTOV
DÔCHODCOVIA - ZĽAVA
MARTIN 25. 10. utorok
Obchodný dom FIX
oproti mestskému úradu, 10:00 - 17:00 hod.
PONÚKAME NA PREDAJ KABÁTY VYSOKEJ KVALITY Z MATERIÁLU VLNA, KAŠMÍR POLYAMID, ZATEPLENÉ KVALITNOU PODŠÍVKOU. VYROBENÉ NA SLOVENSKU
ceny už od 79,€

KABÁTY PÚCHOV 0904 206 778
81-0307

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
Alena Špirková 0908 979 477
Ing. Peter Hanakovič 0905 423 331

Distribúcia:
distribucia.mt@regionpress.sk
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (38 570 domácností)
Každý týždeň:
Martin, Vrútky, Turany, Turčianske Teplice, Záturčie, Košťany nad Turcom, Príbovce, Sučany, Turčianske Kľačany, Žabokreky, Sklené, Sučany, Belá - Dulice, Blatnica, Ďanová,Dražkovce, Kláštor pod Znievom, Krpeľany, Necpaly, Podhradie, Sklabiňa, Šútovo, Turčianska Štiavnička, Valča, Diviaky, Dolná Štubňa, Horná Štubňa, Dubové, Malý Čepčin, Mošovce, Slovenské Pravno, Háj

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	97.240	**Bratislavsko** Východ
BZ	106.540	**Bratislavsko** Západ
DS	34.320	**Dunajskostredsko**
GA	34.390	**Galantsko+Šaliansko**
HC	30.330	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.450	**Komárňansko**
LV	30.580	**Levicko**
MA	29.680	**Malacko**
NR	54.170	**Nitriansko**
NZ	35.050	**Novozámocko**
PK	22.970	**Pezinsko**
PN	41.870	**Piešťansko**+NM+MY
SC	35.420	**Senecko**
SE	36.750	**Senicko+Skalicko**
TO	41.930	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.870	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	49.930	**Trnavsko**
ZM	20.930	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	56.200	**Banskobystricko**+BR
KY	29.300	**Kysucko**=CA+KM
LI	37.270	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.860	**Lučenecko**+VK+PT
MT	38.570	**Martinsko**+TR
OR	34.980	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	33.590	**Považsko**=PB+PU
PD	40.150	**Prievidsko**
ZV	38.400	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	26.880	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	50.780	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	30.830	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	27.190	**Humensko**=VT+SV+ML
KE	92.130	**Košicko**
KS	24.900	**Košicko** okolie
SL	12.940	**Ľubovniansko**
MI	31.260	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.520	**Popradsko**+KK
PO	49.940	**Prešovsko**+SB
SN	32.540	**Spišsko**+LE+GL

Zvolebnieva sa

Blíži sa čas komunálnych volieb. Billboardy aj rozličné reklamné pútače sa plnia plagátmi s podobizňami tých, ktorí sa uchádzajú o našu priazeň. Na stránkach novín a časopisov pribúdajú inzeráty kandidátov na posty starostov, primátorov, županov i poslancov a taktiež výpočty ich predvolebných sľubov. Na každom kroku je cítiť, že sa zvolebnieva.

Pri tejto príležitosti som si spomenula na obľúbenú rozprávku z mojich detských čias. Boli to príbehy o Ferdovi mravcovi, chrobákovi Truhlíkovi a lienke. A práve pri spomínanom Truhlíkovi by som sa rada pristavila. Bol známy tým, že na každom kroku rečnil o tom, ako všade bol, všetko videl a všetkému rozumie. Avšak vo chvíli, keď bolo potrebné pristúpiť od slov k činom, ukázala sa jeho pravá tvár. Prečo o tom vlastne hovorím? Pretože by sme mali byť obozretní a zistiť si skôr, ako vložíme do urny náš hlasovací lístok, či tí, ktorým chceme dať svoj hlas, sú skutočne aj ľuďmi činu, nie len planých sľubov.

Rovnako sa majme na pozore, aby sme si za svojich zástupcov nevybrali ľudí, ktorí žijú v presvedčení, že majú patent na všetko. Domnievajú sa, že práve oni vedia najlepšie, čo je pre ich okolie dobré a nie sú ochotní načúvať iným, pripustiť rozdielny názor, robiť kompromisy či hľadať napriek rozdielom spoločné konštruktívne riešenia a v podstate v praxi napĺňajú heslo „kto nejde s nami, ide proti nám“.

Už o pár dní nás čakajú spojené voľby, teda voľby do orgánov samosprávy obcí a voľby do orgánov samosprávnych krajov. Nezrieknime sa príležitosti uplatniť si svoje volebné právo a zvoliť si tých, ktorí nás budú nasledujúce roky zastupovať. Voľme múdro, pretože práve od nich bude vo veľkej miere závisieť to, ako sa nám bude v našich krajoch, mestách a obciach žiť.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

KANÁL – servis
KRTKOVANIE
VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE
0903 737 800
18-0002

POKLÁDKA a PREDAJ zámkovej dlažby
...
STAVBA PLOTOV NA MIERU
(pletivo, tehla, betón, tvárnice)
0908 521 381 • duricaf@gmail.com
18-0099

S.P.O. - servis plastových okien
DOBRÁ TESNOSŤ OKIEN = ÚSPORA ENERGIE
OBHLIADKA A KONZULTÁCIA ZDARMA !!!
REVÍZIE • OPRAVY • ÚDRŽBA • NASTAVENIE • PRETESNENIE
kontakt 0918 389 850
18-0107

IdealDecor
REZANIE MOLITÁNU NA MIERU • ČALÚNENIE • ŠITIE
ZÁHRADNÉHO SEDENIA • KARAVANY • OBYTNÉ AUTÁ
Podľa starej predlohy markízy, striešky na hojdačky, altánky.
Predaj poťahových látok, čalunníckeho materiálu, molitánov.
0903 283 952 | www.idealdecor.sk
17-0041

ADAM KRTKO s.r.o.
• čistenie kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie lokalizácia potrubia
NONSTOP 0948 948 606
28-0018

KOVOMARKET hutnícky materiál
Regionálny predajca
raven®
0911 337 385 • ul. Na Bystričku 37 A, Martin
26-0009

LOGINT
PELETY ENplus A1
BRIKETY - valec, RUF

NAJLEPŠIA CENA A KVALITA NA TRHU
TOVAR SKLADOM, S DOPRAVOU AŽ K VÁM
Liptovský Mikuláš - Revolučná 426/12
otvorené: pondelok - piatok: 8:00 – 17:00 hod
0911 77 00 44 www.logint.sk
73-0193

STAVEBNÉ PRÁCE A REKONŠTRUKCIE
KAFA-STAV
• rekonštrukcie rodinných domov a bytov
• zatepľovanie rod. domov
• obklady, dlažby
• bytové jadrá
• iné stavebné práce
0908 533 916
18-0081

STAVEBNÉ PRÁCE
obklady, dlažby, zatepľovanie RD
sadrokartóny, maľovanie striech
elektrikárske, vodárske práce
rekonštrukcie byt. jadier
zámočnícke a klampiarske práce
0940 235 749
17-0002

KVmont MARTIN s.r.o.
spiľovanie a orezávanie stromov a drevín
0905 514 652
www.kvmont.sk
18-0008

ADAMOVSKÝ
0918 956 201
jozef@adamovsky.sk
www.adamovsky.sk
SADROKARTONÁRSKE PRÁCE
ÚPRAVA PODKROVÍ
SYSTÉMY - RIGIPS - KNAUF
MONTÁŽ KAZETOVÝCH STROPOV
MAĽOVANIE - STIERKOVANIE
ZATEPLENIE RD A BUDOV
KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE RD A BYTOV
MURÁRSKE PRÁCE, OBKLADY, DLAŽBY
17-0004

VAKU MAX
VAKUMAX s.r.o.
Veľkoobchod s palivami a tepelnou technikou
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
17-0005

IN-HOLZ podlahy
BRÚSENIE PARKIET
VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU
VSTAVANÉ SKRINE
0949 327 800
in-holz@marticonet.sk
18-0005

REKONŠTRUKCIE STRIECH
ŽĽABY, ZVODY, KOMÍNY
NÁTER STRIECH, LEPENKA
PRÍSTREŠKY, ALTÁNKY
STAVEBNÉ PRÁCE
0951 741 891
18-0043

Pohoda APARTMÁNY & REŠTAURÁCIA
Viete, že v Pohode sa dobre varí?
REŠTAURÁCIA VO VALČI
DENNÉ MENU
SPOLOČENSKÉ AKCIE, FIREMNÉ POSEDENIA, CATERING
ROZVOZ JEDLA
+421 904 388 139
Valča 146
www.restauracia-pohoda.sk
18-0102

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

URBAR MARTIN
PONÚKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO
BUK (100%) v cene 66,90 €/prms
SMREK (80% + MIX) v cene 49,20 €/prms
JASEŇ (80% + MIX) v cene 65,90 €/prms
INFORMÁCIE O DOSTUPNOSTI TOVARU PRI OBJEDNÁVKE
CENY SÚ S DPH NA SKLADE DODÁVATEĽA
Balenie: paleta 120 x 120 cm objem dreva = 1,7 prms
Objednávky prijímame v čase od 9.00 hod do 14.00 hod.
www.urbarmt.sk • 0917 565 619
Cenník platný od 1.10.2022
17-0024

ŽALÚZIE, SIEŤKY
OPRAVY ŽALÚZIÍ
DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ
0905 467 323 • vagstav@gmail.com
18-0018

VŔTANIE A ČISTENIE STUDNÍ
vŕtanie aj malou súpravou
budovanie ∅ 160mm
0918 620 100
68-04

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.
KAMEŇ ZA STARÉ CENY DO KONCA OKTÓBRA
Otvorené: pondelok – piatok 9.00 – 16.00 hod
JAHODNÍCKY CINTORÍN
URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA
ZAKÚPITE U NÁS
18-0011

60
Doc. Mgr. art. František
Výrostko
Nezávislý kandidát na poslanca do VÚC
Objednávateľ: Doc.Mgr.art. František Výrostko, Červenej armády 367/18, 036 01 Martin
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36252417
26-0023

Priekopská
šarkaniáda
NEDEĽA 23.10.2022
09:00 - 12:00
AREÁL FUTBALOVÉHO IHRISKA
MARTIN - PRIEKOPA.
AKCIA SA KONÁ POD ZÁŠTITOU
STANISLAVA THOMKU
STáNO
18-0112

Z denníka Petra Kašubu 2018–2022

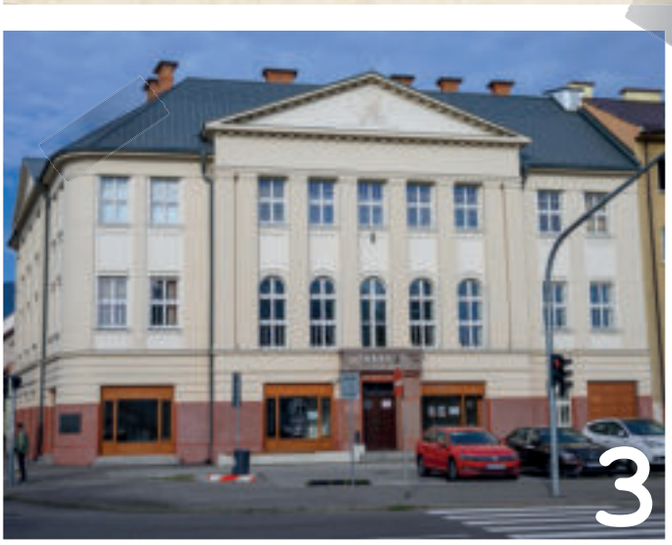
V tomto období sa funkcie ujal primátor Ján Danko a s ním nové vedenie mesta. K preskupeniu došlo aj v mestskom zastupiteľstve. Náš klub občianskych poslancov sa zmenšil a nebol súčasťou rozhodovacej väčšiny. Keď sa spory koalície v mestskom zastupiteľstve stali neúnosnými, oslovil ma primátorom Ján Danko s návrhom spolupráce nášho klubu s vedením mesta. Spolupráca s podporou mestu prospešných zámerov začala a pokračuje aj v týchto dňoch.

Spomeniem len tie najvýznamnejšie akcie celomestského významu:

1. Nový Domov sociálnych služieb na Podháji.
2. Mestský dopravný podnik.
3. Obnova sídla Advokátskej komory (bývalého Domu pionierov).
4. Nová tréningová hala pre hokejistov.
5. Nový Kultúrny dom v Záturčí.
6. Nové Centrum voľného času pre mladých, ktoré bolo realizované rekonštrukciou bývalého posádkového domu armády v areáli amfiteátra.

Spolu s poslancami za mestskú časť Priekopa som presadil vyčlenenie prostriedkov mesta na:

7. Nové parkovisko ul. Dulu.
8. Nový asfaltový povrch chodníkov na ul. Kratinova obojstranne.
9. Nový asfaltový povrch obslužnej komunikácie na ul. Medňanského 2-8.
10. Nový asfaltový povrch pred bytovými domami v Priekope IV.
11. Nový asfaltový povrch hlavnej cesty Ul. Kolónia Hviezda.
12. Nový asfaltový povrch Ul. A. Medňanského – úsek od Hotela Luny po hranicu s Vrútkami.
13. Výmena zastaralého mobiliáru v detských ihriskách za bezpečné prvky na uliciach: Dulu, Dolinského, Uzlovská, Priekopa IV, Areál SIM
14. Nový asfaltový povrch chodníka ul. Kolónia Hviezda.
15. Nový asfaltový povrch chodníka Ul. Kolónia II.
16. Nový asfaltový povrch cesty pri kostole.
17. Nové asfaltové povrchy komunikácii v Čajkovského štvrti.
18. Nové okná na ZŠ Priehradná.
19. Nové parkovisko Ul. Uzlovská – pri garážach.
20. Nové polopodzemné kontajnery na odpady na parkovisku pri cintoríne Kolónia Hviezda a na ul. Dulu.



17-0084

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

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

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

»Kúpim SIMSON,BABETU,PIONIER STELU,aj diely.0949505827

03 BYTY / predaj

»3-izb. byt, Záturčie, 77m2, pôvodný stav, 113.000 €. T.č.: 0907 651 922

»3-izb. byt, Jahodníky, 128.000 €. T.č.: 0919 044 835

»3-izb. byt, Ľadoveň, 143.000 €. T.č.: 0919 044 835

»3-izb. byt, širšie centrum, veľkometrážny, 197.500 €. T.č.: 0908 555 810

»3-izb. byt, Priekopa, 64m2. T.č.: 0918 815 152

»4-izb. byt, centrum, 111m2, 243.000 €, veľká terasa. T.č.: 0918 815 152

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

»RD, centrum, 490m2, 320.000 €. T.č.: 0907 651 922

»RD, Lipovec, 597m2, kompletná rekonštrukcia, 330.000 €. T.č.: 0918 815 152

06 POZEMKY / predaj

»Predaj pozemkov "IBV Turčianske Jaseno", 95 €/m2. T.č.: 0917 650 188

»Pozemky, IBV, Jazernica, 70 €/m2, od 700 €. T.č.: 0907 332 221

07 REALITY / iné

»Kúpim RD Martin a okolie, do 150.000 €. T.č.: 0918 815 152

»Kúpim 2-izb. alebo 3-izb. byt v centre mesta. T.č.: 0915 201 960

»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

Chcete si podať inzerát?
Pokračovanie na strane 10 dolu.

Je čas vysádzať cesnak

Cesnak môžeme vysádzať na hriadky na jar i na jeseň. No mesiac október je na tento účel veľmi vhodným obdobím, pretože práve z jesennej výsadby môžeme pri správnom pestovaní dosiahnuť oveľa väčšiu úrodu.

Hoci je cesnak známy najmä pre svoj intenzívny pach, treba mať na pamäti aj to, že obsahuje veľa zdraviu prospešných látok. Vedeli to už naše staré mamy a preto sa v minulosti často využíval v ľudovom liečiteľstve.

Účinky na zdravie

Cesnak obsahuje silice a éterické oleje, rovnako aj minerály ako napríklad draslík, vápnik, mangán, fosfor či zinok. Bohatý je na vitamín C a B6, obsahuje tiež vitamíny A, B1, B2,C, D a K. Cesnak sa využíva ako prírodné antibiotikum a tiež je obľúbený pre jeho veľmi silné antibakteriálne, antimykotické a antivírusové účinky, vďaka čomu je skvelým pomocníkom v boji s rôznymi infekciami. Rovnako znižuje vysoký krvný tlak a priaznivo vplýva na dýchacie, tráviace aj močové ústrojenstvo.

Výsadba

- Pripravte si pôdu a myslite na to, že cesnak nie je vhodné sadiť na políčka po cibuľovinách a strukovinách.
- Cesnakové hlávky rozdeľte na strúčiky a na výsadbu ponechajte len zdravé plody.
- Strúčiky saďte do pôdy tenkými koncami smerom nahor do vzdialenosti približne 15 centimetrov a hĺbky asi 3 centimetre tak, aby koniec len zopár milimetrov vyčnieval.
- Pôdu následne prihrňte.
- Na políčku pravidelne odstraňujte burinu a rastlinky podľa potreby zalievajte.

» ren

zdroj foto stevepb pixabay

18-0115

15. októbra 1750 — Výročia a udalosti

vznikla Hlavná výpravňa poštových vozov, ktorá riadila dopravu v Rakúsko-Uhorsku

17-0040

18-0114

17-0003

18-0006

ZBERNÉ® SUROVINY
od 1948

VÝKUP A ODHLÁSENIE STARÝCH VOZIDIEL

!!! VŽDY NAJLEPŠIE CENY V MESTE !!!
Akcia na výkup starých vozidiel
100 €/tona

Vykupujeme:
- papier, kartón, noviny a časopisy
- železný šrot
- farebné kovy
- autobatérie

Dúbravca, areál DCP Timber, 036 01 Martin: +421 907 985 999

29-0034

NÁBYTOK JUKO
nábytok všetkých generácií...
SEDACIE SÚPRAVY NA MIERU

JESENNÁ AKCIA od -5% do -20%

Jilemnického 4003/47, Martin
+421 947 903 407
martin@nabytokjuko.sk

73-0023

BUKOVÉ brikety
Dovezieme.
Vyložíme
s hydraulikou.
volať od 8:00
do 21:00 hod.
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

86-0079

ART-marco
0948 080 809
spolocnostt3@gmail.com
POTREBUJEŠ LEŠENIE ALEBO DOKU?
Radi ti s tým pomôžeme...
Zároveň ti pomôžeme s technickým návrhom a kompletným servisom
Ponúkame ti aj možnosť samotného prenájmu
Lešenie už od 0,06 eur/m²
Doka už od 0,30 eur/m²

73-0223

SPOJENÁ ŠKOLA MARTIN
ponúka do prenájmu
- nebytový priestor (prístrešok pre stroje) o výmere 156 m² na parc. KN-C 639/6, LV 408 v Mošovciach
- nebytový priestor (archív) o výmere 100 m² na parc. KN-C 3500/7, LV 3947 v Martine
- nebytový priestor o výmere 51 m² na parc. KN-C 3500/11, LV 3947 v Martine
- nebytový priestor (kancelária) o výmere 36,50 m² na parc. KN-C 3500/11, LV 3947
- nebytový priestor o výmere 29 m² na parc. KN-C 3500/12, LV 3947 v Martine
- nebytový priestor (sklad) o výmere 51 m² na parc. KN-C 3500/12, LV 3947 v Martine
- časť pozemku (umiestnenie reklamnej plochy) o výmere 14 m² na parc. KN-C 3511/4, LV 3947 v Martine.

Informácie na tel.: 043/400 1112

17-0027

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

18-0007

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
www.vitager.eu

17-0011

PALIVOVÉ DREVO
BUK, SMREK
1m 1m
1,1m

plnometer ukladaný
DOPRAVA ZDARMA
0940 850 121

47-023

SpiroService
- elektrické zabezpečovacie systémy
- kamerové systémy
- video a udio vrátniky
- prístupové systémy

0908 931 987
0918 562 841
www.spiroservice.sk

18-0021

STRIEKANÉ IZOLÁCIE
12,50 €/m²
pur penou, hrúbka 20 cm
0,58 €/m² hrúbka 1 cm
- najlepší pomer kvalita/cena
- predĺžená záruka na 60 mesiacov
- diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene

Partner firmy Stavpoč Jendroľ

JESENNÁ AKCIA
omietky pucovka
od 5,05€
s materiálom

STAVEBNÉ PRÁCE
tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY
MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m²
ZATEPĽOVANIE rodinných domov
IZOLÁCIA PODKROVIA
tel: +48 665 719 051

56-0002

VOĽBY DO ŽILINSKÉHO SAMOSPRÁVNEHO KRAJA:

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

Peter Slyško,
39 r., manažér,
Rajecké Teplice

7.

Kandidát na predsedu Žilinského samosprávneho kraja za Hlas – sociálna demokracia

PREČO KANDIDUJEM A ČO PONÚKAM?

MANAŽÉRSKE SKÚSENOSTI

Ako generálny riaditeľ úspešnej spoločnosti v cestovnom ruchu ponúkam manažérske skúsenosti a orientáciu na výsledky. Ľudia čakajú konkrétne skutky, nie ďalšie a ďalšie sľuby od tých, ktorí už svoju príležitosť dostali.

SPOLUPRÁCA A ODBORNOSŤ

Na župana kandidujem s tímom skúsených kolegov z HLASu, starostov, primátorov i poslancov. Dôverne poznajú prácu i možnosti samosprávy. Ja sa tieto možnosti chcem pozrieť novými očami, nezaťaženými minulosťou.

SCHOPNOSŤ SPÁJAŤ A POMÁHAŤ

Slovensko je dnes smutne rozdelenou spoločnosťou, k čomu mnohí politici aktívne prispievajú vyvolávaním vášní a nenávisti. Ako soľ dnes potrebujeme jednotu a súdržnosť. Kde zlyháva štát, musí Ľuďom pomôcť samospráva. A musím im pomôcť hneď, nie čakať celé mesiace či roky.

Priatelia,
*HLAS chce kombinovať skúsenosť s novou energiou. **Peter Slyško** je mladým, ale už skúseným manažérom, ktorý sa do najvyššej riadiacej pozície vypracoval svojimi vlastnými schopnosťami a úsilím. Má skúsenosti s cestovným ruchom, kultúrou, ale i dopravou. Ani ľudia minulosti, ani ľudia tristnej prítomnosti nedokážu ponúknuť kraju lepšiu budúcnosť. A HLAS je strana, ktorá sa orientuje predovšetkým na budúcnosť. Preto verím, že s Petrom Slyškom dostane Žilinský kraj nádej na nový začiatok.*

PETER PELLEGRINI,
predseda HLASu

PhDr. Tibor Adamko *(50 r.)*

vedúci pracovník,
Martin

Osobný cieľ: Starostlivosť o infraštruktúru v Turci je kľúčová. Potrebujeme odľahčiť naše cesty aj pomocou funkčnej integrovanej dopravy. Prioritou musí byť aj budovanie cyklotrás.

1

Mgr. Štefan Balošák *(49 r.)*

riaditeľ príspevkovej organizácie,
Martin

Osobný cieľ: Ako bývalý slovenský reprezentant v atletike a niekdajší účastník olympijských hier budem presadzovať ďalšiu etapu výstavby atletického štadióna v Martine. Na rade je vybudovanie tribúny so šatňami pre športovcov, sociálnymi zariadeniami, klubovými a skladovými priestormi.

5

Ing. Miroslav Blahušiak *(63 r.)*

hlavný kontrolór,
Turany

Osobný cieľ: Ako človek s bohatými skúsenosťami v samospráve na poste starostu, resp. primátora, budem presadzovať aktívnu spoluprácu žilinskej župy s obcami a mestami Turca. Kraj nemôže byť odtrhnutý od regiónov.

8

MUDr. Tatiana Červeňová *(54 r.)*

lekárka,
Martin

Osobný cieľ: Otázka sociálnych istôt je v súčasnej dobe opäť na stole. Aj župa musí rôznymi sociálnymi opatreniami pomáhať ľuďom dôstojne prežiť ťažké časy. Mojou prioritou je aj ďalší rozvoj nášho školstva, kultúry i cestovného ruchu.

13

Kandidát na predsedu a kandidáti na poslancov pre OKRES MARTIN za Hlas - Sociálna demokracia

MARTIN

SPOLOČNÝ CIEĽ PRE OKRES:

Jednoznačne podporujeme výstavbu novej nemocnice v Martine, no potrebujeme aj lekárov v praktických i odborných ambulanciách. Pri akútnom nedostatku zdravotných sestier nastolíme otázku opätovného otvorenia strednej zdravotnej školy, ktorá mala v našom okresnom meste dlhoročnú tradíciu. Zlepšenie dopravnej situácie v regióne vidíme v kvalitných cestách, obchvatoch, vo výstavbe cyklotrás a v efektívnom integrovanom dopravnom systéme. Investície do odborného školstva a duálneho vzdelávania potvrdili svoju opodstatnenosť a budeme v nich pokračovať. Zasadíme sa tiež o dobudovanie atletického štadióna v Martine, ale aj o renováciu internátov a športovísk v areáloch stredných škôl. Mimo našej podpory neostane ani Slovenské komorné divadlo v Martine, ktoré je známe svojou kvalitou. No nesmieme zabúdať ani na ďalšie kultúrne inštitúcie pod gesciou kraja.

prof. MUDr. Branislav Kolarovszki, PhD. *(45 r.)*

lekár, vysokoškolský pedagóg, Dražkovce

Osobný cieľ: Za kľúčovú považujem výstavbu novej Univerzitnej nemocnice v Martine, využívanie inovácií a moderných technológií v zdravotníctve. Dôraz kladiem na zlepšenie dostupnosti zdravotnej starostlivosti pre občanov a vytvorenie adekvátnych podmienok pre prácu zdravotníkov.

27

Roman Kopka *(49 r.)*

novinár-publicista, Martin

Osobný cieľ: Chem prispieť k tomu, aby cyklotrasy z Martina a Vrútok boli postupne z eurofondov budované z jednej strany smerom na Žilinu a z druhej strany smerom na Turčianske Teplice. Z vlastnej skúsenosti, pri dlhoročnej opatere mojej maminky, viem, a určite nielen ja, že Turiec akútne potrebuje doliečovacie zariadenie s kvalitnou rehabilitáciou i zdravotnou starostlivosťou.

29

Erika Vrabcová *(52 r.)*

administratívna pracovníčka, Príbovce

Osobný cieľ: Ak budem mať možnosť, chcem sa venovať infraštruktúre a doprave v Turci. Stále väčšie kolóny v smere na Košťany nad Turcom sú už veľmi zaťažujúce pre všetky okolité obce. Riešením je vybudovanie rýchlostnej cesty R3, ktorá je v pláne už neskutočne dlho. Pandémia odsunula túto otázku na vedľajšiu koľaj, je nutné ju znova otvoriť.

59

PaedDr. Tomáš Zanovit *(39 r.)*

pedagóg, Martin

Osobný cieľ: Rozvoj školstva zostáva mojou prioritou, odborné a duálne vzdelávanie by malo byť jeho vlajkovou loďou v kraji. Potrebujeme zrenovovať internáty, ale aj školské areály s ihriskami. Zasadím sa aj o stabilizáciu a rozvoj dobrovoľnej požiarnej ochrany v našich obciach.

64

Otvorime tému opätovného otvorenia strednej zdravotníckej školy.

Objednávateľ: Tomáš Zanovit, Martin / Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36252417

18-0111

Občianska riadková inzercia

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Na spoločenské tance hľadám tanečného partnera (okolo 13 ročného), so základnými skúsenosťami. Kontakt: 0944 296 923

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

»62-69R. ZENICH,NEVESTE, OD36-67R.S DO- MOM,CNOS-Ti,KTO- RA NEVOLILA,CEN-ZURY!zn.VYTVOR BY,GITaR,-SPEV, SMS:0950338147

»62-69R. ZENICH,NEVESTE, OD36-67R.S DO- MOM78C-NOSTAMI KTORA NEVOLILA, CENZURY,!zn.VYt- VORBY,GI-TAR,SP- EV,SUR!AJ INA SM-S:0950338147

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 operátorov O2 a 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 druhej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Zrekonštruovali parný mlyn v Dolných Salibách

Trnavský samosprávny kraj ukončil rekonštrukciu bývalého parného mlyna v Dolných Salibách, ktorý nadobudol do svojho vlastníctva v roku 2019. V obnovených priestoroch vznikol nový depozitár na odborné uskladnenie zbierkových predmetov a výstavná sieň v správe župného Vlastivedného múzea v Galante.

„Som hrdý, že sa nám podarilo kúpiť a zrekonštruovať bývalý parný mlyn v Dolných Salibách. Zachránili sme tak technickú pamiatku, ktorá je dominantou obce. Verím, že unikátna expozícia o parnom mlynárstve v novej výstavnej sieni priláka do nášho regiónu domácich aj zahraničných návštevníkov. Je jediná svojho druhu na Slovensku," netajil spokojnosť trnavský vicežupan József Berényi.

Župa zrealizovala obnovu budovy a novej expozície múzea takmer za 600-tisíc eur. Rekonštrukcia objektu, ktorá prebiehala od októbra minulého roka, sa týkala fasády, strešnej konštrukcie a jej krytiny. Prístrešok nad prednou rampou bol demontovaný, okolie budovy upravené a spevnené, vznikli dve parkovacie miesta. Interiér budovy sa pri zachovaní jeho pôvodného výrazu upravil tak, aby zodpovedal požiadavkám na správne a bezpečné uskladnenie zbierkových predmetov. Opravený výťah umožní manipuláciu s ťažkými zbierkovými predmetmi.

„Bývalý parný mlyn v Dolných Salibách slúžil ako sklad. Nebol v dobrom technickom stave a chátral. Rozhodli sme sa ho odkúpiť a dať mu nové využitie v podobe depozitára pre časť z 25-tisíc zbierkových predmetov Vlastivedného múzea v Galante. Toto riešenie teda splnilo dva účely naraz. Bonusom je vytvorenie novej výstavnej siene a stálej expozície, ktoré prispejú k oživeniu budovy," uviedol trnavský župan Jozef Viskupič.

Múzeum spravuje aj vzácne vodné kolové mlyny v Jelke a Tomášikove, v ktorých ponúka expozície o ľudovom mlynárstve. Trnavská župa v roku 2019 zrekonštruovala mlyn v Jelke a začne s obnovou mlyna v Tomášikove. Súčasťou projektu je aj vznik moderného návštevníckeho centra.

» ren
zdroj foto TTSK

INFORMÁCIE K PREDAJU JABĽK A SLIVIEK NA KVAS VÁM POSKYTNEME NA ČÍSLE 0903 426 217
OSTRATICE FRUCTOP
40-0066

86-0042

37-87

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
56-0001

86-0273

ZEMNÉ A BÚRACIE PRÁCE
PRÍPOJKY, OPLOTENIE
ZÁMKOVÉ DLAŽBY
+ AUTODOPRAVA
0905 835 191
47-038

VRTANIE STUDNÍ
0908 943 835
0918 570 286
47-154

INZERCIA
martinsko@regionpress.sk

zdroj foto Jill Wellington pixabay

Dobrovoľní HASIČI ĎAKUJEME

Voľby ŽSK

TURIEC mám číslo **56.**

Voľby mesto Martin

PRIEKOPČANIA mám číslo **14.**

JE ČAS

- Poukázať, kto tu taktiež nasadil najväčšie sily a prostriedky v rámci operácie „ spoločná zodpovednosť = COVID , utečenecká kríza “ !
- Reálne povedať, že jednotky dobrovoľných hasičov spolu s obcami urobili mravenčiu robotu.
- Poukázať na dobrovoľníctvo, kde hasiči nedostanú ani cent a robia tu stovky hodín bez nároku na odmenu, benefit, brali si dovolenky, aby zabezpečili pokojný priebeh jednotlivých operácií „ COVID, utečenecká kríza ...“!
- Povedať, že hasiči poskytli svoje súkromné prostriedky (stany, osvetlenie, ohrievače, vozidlá, vozíky na prevoz materiálu ...), na zabezpečenie plynulého priebehu týchto operácií a pomohli občanom obce, mesta.
- Povedať, že velitelia DHZO so svojimi hasičmi od skorých ranných hodín riešili logistické požiadavky armády, počas dňa zabezpečovali plynulý chod a v neskorých nočných hodinách, keď všetci šli spať, dezinfikovali odberné miesta, aby boli na ráno pripravené.
- Povedať kto sú dobrovoľní hasiči, aké majú odbornosti a čo všetko zabezpečujú, lebo im nie je ľahostajná obec, v ktorej žijú !

JE ČAS ZMIEN

- Vytvorenie rozpočtovej položky v ŽSK pre dobrovoľných hasičov obce !
- Zmena zastaralej legislatívy a zákonov tlakom zo strany ŽSK !
- Nutne vytvoriť flotilu poistenia pre dobrovoľných hasičov pri výkone ich činnosti !
- Vytvorenie balíka benefitov pre zasahujúcich dobrovoľných hasičov !

Ľubomír VAŇKO

Nezávislý kandidát na poslanca

Objednávateľ: Ľubomír Vaňko, Tehelná 22, 038 52 Sučany
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36252417

18-0101

Peter Vons: Martin bude zdravé a silné mesto, kde sa oplatí žiť

Meno poslanca Petra Vonsa sa už dlhé roky neoddeliteľne spája s mestom Martin a Žilinským krajom. Dobré meno mesta a regiónu začal šíriť už pred 30 rokmi prostredníctvom športu. Začínal ako pedagóg, bol jedným zo zakladateľov naturálnej kulturistiky na Slovensku. Dodnes prevádzkuje jedno z najznámejších fitnes centier v historickej budove Sokolovne. Žiadaný je nielen ako fitnes tréner ale aj ako sobášiaci v meste Martin, vďaka jeho charizmatickému a priateľskému prístupu ku každému bez rozdielu.

Ide sobášenie a fitnes dohromady? Sobášili ste už niekoho vo fitnes centre?

Áno, ale žiaľ sa už aj rozviedli.

Napriek sobášom však v meste Martin ubúda obyvateľov, čo sa s tým dá robiť?

Spoločne sme presadili skoro 400 miliónov eur z Plánu obnovy a stability na vybudovanie novej modernej nemocnice v Martine, schválili sme zákon o podpore bývania, legislatívne garantujeme finančnú podporu inštitúcii ako Matica slovenská. Ďalej presadzujeme finančnú podporu pre budovanie športovej infraštruktúry zo štátneho Fondu na podporu športu. To sú aktivity, ktoré podporujú a napomáhajú zvyšovať kvalitu života v celom Turci. Vždy budem vnímať, že v rámci kvality života je potrebné zamerať sa na zdravie a šport, ktoré sú vždy prepojené. To je veľká pridaná hodnota pre život v našom meste. Verím, že z Martina bude o pár rokov naozaj zdravé a silné mesto, kde sa oplatí žiť. Myslím, že sme na dobrej ceste k tomuto cieľu. Aj preto treba rozrobené veci dotiahnuť do úspešného konca.

Bude to stačiť aby občania boli spokojní?

Turiec je región, v ktorom si ľudia zaslúžia žiť na lepšej životnej úrovni a v čistom ekologickom prostredí. Byť politikom preto pre mňa znamená možnosť ovplyvňovať veci k lepšiemu. Aj vďaka doterajšej dôvere občanov sa podarilo presadiť investície do ciest, škôl i športu. V týchto oblastiach máme rozpracované aj ďalšie dobré projekty, v ktorých by som rád pokračoval. Preto aj dnes sa uchádzam o vašu dôveru aj ďalej.

Čo sa podarilo?

Nám sa na meste Martin a v Žilinskom samosprávnom kraji podarilo finančne garantovať výstavbu novej univerzitnej nemocnice, opraviť cesty a chodníky, vybudovať nový atletický štadión, zrekonštruovať viac ako 15 km ciest a 2 mosty, zrekonštruovať dielne a budovu Spojenej školy, zrekonštruovať kopulu na Gymnáziu V. P. Tótha, zmodernizovať centrá sociálnych služieb a Turčiansku knižnicu na Severe.

Opäť sa uchádzate o dôveru v občanov, kandidujete do Mestského zastupiteľstva v Martine za Priekopu a za okres do Žilinského samosprávneho kraja. V akých projektoch budete chcete ďalej pokračovať?

Ak získam dôveru občanov rád by som pokračoval v rozpracovaných projektoch. V ďalšom období je potrebné výrazne podporiť výstavbu rýchlostnej cesty R3 a najmä obchvatu Martina, zaviesť integrovaný dopravný systém - s jedným cestovným lístkom aj s prestupmi medzi autobusmi a vlakmi. Rekonštruovať mosty a cesty II. a III. triedy. Realizovať výstavbu cyklo ciest na prepájanie obcí a miest. Aktívne pomôcť pri vybudovaní autistického centra. Znížiť energetickú náročnosť SOŠ dopravnej v Martine. Podporiť zriadenie plážových kúpalísk v lokalitách Vrútky, Lipovec, Sučany. Podporiť zvýšené investície do cestovného ruchu v lokalite Martinské hole. A samozrejme spolupracovať pri realizácii najnáročnejšieho ale veľmi významného projektu výstavby novej modernej nemocnice v našom meste, ktorá prispeje k rozvoju celého Turca.

Objednávateľ: PaedDr. Peter Vons, Kolónia Hviezdo 3669/68, Martin 036 08 - Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, Trnava 917 01

18-0110

47-166

Martinsko.sk
správy • inzercia • zábava

SLEDUJTE NÁS NA FACEBOOKU
MY PODPORÍME VÁS

tu mohla byť VAŠA **REKLAMA**

INZERCIA
martinsko@regionpress.sk

Ako pripraviť imunitný systém na chrípkové obdobie?

Stres, nadmerné zaťaženie organizmu, genetika, nedostatok spánku – tieto a mnohé ďalšie faktory dokážu oslabiť imunitu a následne je väčšia šanca, že nás budú trápiť rôzne choroby či zápaly.

Najlepší recept ako podporiť oslabenú imunitu je jesť veľa ovocia, zeleniny, vyvážená strava a dostatok pohybu na čerstvom vzduchu. Ak to však nie je postačujúce, imunitu je vhodné podporiť aj doplnkami stravy. Hitom posledného obdobia je nová, účinnejšia forma – vitamíny a minerály v lipozomálnej forme.

Čo je lipozomálna forma?

Predpona „lipo“ znamená tuk a práve tuk tu hrá významnú úlohu. Pri lipozomálnej forme sa potrebné minerály a vitamíny na mikroúrovni obaľujú do maličkých čiastočiek tuku. Táto forma je telu prirodzená a zabezpečuje jednak ochranu potrebných látok pred žalúdočnými kyselinami, ale predovšetkým rýchle a ľahké vstrebávanie. To vedie k vysokej rýchlosti a účinnosti príjmu vitamínov a minerálov podávaných práve v tejto forme. Štúdie hovoria až o 90-percentnej vstrebateľnosti. Tuky, do ktorých sa potrebné látky obaľujú sú pripravené z prírodných fosfolipidov, sú biokompatibilné a netoxické.

Prečo práve Vitamín C a Zinok?

Každý z nás sa neustále stretáva s rôznymi mikroorganizmami, ktoré vdychujeme, či konzumujeme. Naše biele krvinky tieto látky odhaľujú, napádajú, neutralizujú a premieňajú na netoxický odpad, ktorý z tela vylúčime. A práve vitamín C a zinok patria medzi najdôležitejšie látky, ktoré biele krvinky potrebujú na svoje správne fungovanie. Ich nedostatok sa prejavuje zvýšeným sklonom k tvorbe zápalov a infekcií.

Okrem podpory funkcií bielych krviniek má vitamín C veľa ďalších funkcií: Podporuje hojenie rán, tvorbu kolagénu, prispieva k antioxidácii organizmu, zmierňuje príznaky nachladnutia, podporuje ochranu pred pľúcnymi ochoreniami (napr. astma), tlmí vyplavovanie histamínu, čím môže zmierniť priebeh alergickej reakcie. Zinok v kombinácii s vitamínom C nielen prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému, ale podieľa sa aj na správnom fungovaní metabolizmu, pomáha lepšie znášať prepuknutie chorôb spôsobených vírusmi či infekciami, zlepšuje správne fungovanie nervového systému, podporuje rast vlasov a nechtov, pomáha bojovať proti akné a podporuje krvný obeh.

Ako sa pripraviť na chrípkové obdobie?

Najvhodnejšou cestou je dostatočný príjem kvalitného ovocia a zeleniny, vyvážená strava, otužovanie a dostatočný pohyb. Čím je človek starší, tým by mal venovať viac času a pozornosti svojmu imunitnému systému. Žiaľ, v dnešnej uponáhľanej dobe je to často priam nemožné. Dostupnou alternatívou sa za posledné roky stali výživové doplnky. Akýkoľvek výživový doplnok alebo vitamín je odporúčané začať užívať ešte pred chrípkovou sezónou, alebo na jej začiatku – nie pri prepuknutí choroby. Každý imunitný systém má inú rýchlosť vstrebávania a podľa toho sa preukazuje nástup účinku. Pri preventívnom užívaní vitamínov je čas nástupu účinku pri strete s vírusom takmer okamžitý (to má za následok slabší priebeh choroby, resp. bezpríznakový). Pri prepuknutí choroby a následnom začatí užívania vitamínov je nástup pomalší. Práve pre tieto skúsenosti čoraz viac ľudí siahne práve po lipozomálnych vitamínoch, pretože majú najvyššiu vstrebateľnosť a tým pádom aj pri neskoršom nasadení dosahujú oveľa väčší efekt a rýchlejšiu úľavu.

» red.

Môžete teraz objednať na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.: 0904 552 345
(dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť aj v predajni:
SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coboriho 1, Nitra - OC Polygon
33-0049

MONTTER
✓ZIMNÉ ZÁHRADY ✓TIENENIE ✓ZASKLENIE
Hovoria Vám „TO SA NEDÁ„ zavolajte nám, my to vyriešime!
Montujeme po celom Slovensku
HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI
ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH
MY VÁM TO SPRAVÍME „NA KOMPLETKU„
od betonáže až po tienenie, nehľadajte 2-3 firmy
WWW.MONTTER.SK 0919 383 881 · 0919 383 363 OBJEDNAVKY@MONTTER.SK
87-0004

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
65-012

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
461220015

• opilovanie konárov
• redukcia stromov
RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV
ALTITUDO s.r.o.
0917 578 839
www.altitudo.sk
86-0006

BITU FLEX s.r.o.
OBNOVA PLECHOVEJ a ETERNITOVEJ STRECHY
- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- nízka hmotnosť
- vysoká životnosť
- zľava pre seniorov
- záruka 30 rokov a dlhoročné skúsenosti
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
Oprava komínu GRÁTIS
0950 266 604
www.bituflex.sk Bituflexroznava@gmail.com
88-0024

1.SPS a.s.
Najlacnejšie LPG a 10kg PB fľaše v regióne
LPG 0,79€ s DPH
PB fľaša 10 kg 14,90€ s DPH
1. Slovenská Propanbutánová spoločnosť, a.s.
Mokraď 10, Vrútky
81-0280

FOTOVOLTAICKÉ ELEKTRÁRNE
www.ekomontmm.sk
Zelená domácnostiam
• Využite ekologický zdroj energie s dotáciou 1500€
• Bezplatné vybavenie dotácie
• Obhliadka na mieste montáže
• fotovoltaická elektráreň pozostáva z 8 kusov FW panelov o výkone 3,1 KW
• rýchla návratnosť cca 4 roky
• ročná výroba FWE 3600 KW
• možnosť uloženia nespotrebovanej energie do virtuálnej batérie od SSE
ZÍSKAJTE DOTÁCIU AŽ 1500 €
Návrh, realizácia, všetko z pohodlia Vášho domova.
Cena zariadenia na kľúč po odrátaní dotácie 2690 €
EKOMONT MM tepelné čerpadlá a solárne systémy
Tel.: 0940 644 801
Mail: info@ekomontmm.sk
2690 €
86-0144

Chrípková sezóna sa začala

Chrípková sezóna sa podľa odborníkov už začala a Úrad verejného zdravotníctva SR prináša v tejto súvislosti na svojom facebookovom profile zásady prevencie respiračných ochorení.

Počas chrípkovej sezóny cirkulujú v populácii aj iné, takzvané chrípke podobné ochorenia. Chrípku spôsobuje vírus chrípky, ktorý má niekoľko typov a subtypov. Chrípke podobné ochorenia vyvolávajú adenovírusy, rinovírusy, respiračný syncyciálny vírus (RSV), baktéria Mycoplasma pneumoniae a vírus parachrípky.

Chrípka, chrípke podobné ochorenia a aj COVID-19 patria medzi nákazy prenášané vzdušnou cestou. V menšej miere môžu k ich šíreniu prispievať aj kontaminované povrchy - kontaktom sa škodlivý patogén prenesie z povrchu na ruky a následne si ho možno nevedomky zaniesť na sliznice - ústa, nos či oči, cez ktoré pôvodca ochorenia prenikne do tela. Keďže sa spomínané choroby šíria v princípe rovnako, fungujú na ne aj rovnaké zásady prevencie.

Všeobecné zásady prevencie ochorení prenášaných vzdušnou cestou:

- Očkovanie proti respiračným ochoreniam - ideálnu ochranu očkovaním pred respiračnými ochoreniami predstavuje takzvaná triáda očkovania, teda kombinácia ochrany proti COVID-19, proti chrípke a proti pneumokokovým ochoreniam.
- V prípade prvých príznakov ochorenia je treba zostať ihneď doma, aby sa zamedzilo šíreniu ochorenia, napríklad v pracovných či detských kolektívoch a liečiť sa. Pripomíname tiež, že ak potrebujete svoj stav konzultovať s lekárom, v zdravotníckom zariadení a v čakárni u lekára je potrebné mať prekryté horné dýchacie cesty.
- Dôsledná a častá hygiena rúk, obmedziť podávanie rúk, objímanie pri pozdrave, nedotýkať sa tváre a očí neumytými rukami.
- Vyhýbať sa kontaktu s osobami s príznakmi ochorenia - respektíve preventívne nosiť riadne nasadený respirátor FFP2 v situáciách, kedy nemožno vyhodnotiť zdravotný stav osôb v bezprostrednom okolí.
- Dodržiavať respiračnú etiketu - kašeľ a kýchanie do jednorazovej vreckovky, bezodkladné vyhadzovanie použitých vreckoviek do uzatvárateľnej nádoby na odpad, nasadenie si respirátora FFP2 v spoločnosti iných osôb pri výskyte príznakov ochorenia.
- Časté krátke nárazové vetranie niekoľkokrát počas dňa.
- Pravidelná dezinfekcia povrchov, ktorých sa ľudia často dotýkajú prípadne nezdieľať osobné predmety s inými ľuďmi.
- V materských školách vykonávať vstupný ranný filter, vďaka ktorému sa zamedzí, aby sa do kolektívu dostalo choré či nedoliečené dieťa.

» ren

86-0265

KVALITNÉ BRIKETY PRIAMO K VÁM
eko mall
BUKOVÉ BRIKETY
960 kg/1 paleta
DOPRAVA V CENE
MÁME NA SKLADE
Viac info a objednávky: 0918 348 999
www.ekomall.sk
info@ekomall.sk
73-0026

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

inzerujte u nás
DAJTE O SEBE VEDIEŤ
prezentujte svoju myšlienku
zvýšte povedomie o svojej firme
zvýšte si tržby z predaja
0908 979 477, 0905 423 331

86-0003

KOMINÁRSTVO
• FRÉZOVANIE
• VLOŽKOVANIE
• ČISTENIE A KONTROLA
www.krbyakominy.sk 0904 947 422
47-048

Najčítanejšie regionálne noviny
REGION PRESS

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
0948 300 988
85_0302

CBDexpert
JESEŇ PLNÁ ZLIAV
40,95 EUR 63,90 EUR 35% ZĽAVA +2x 5% CBD ZADARMO 20% CBD olej
29,90 EUR 45,90 EUR 35% ZĽAVA +1x 5% CBD ZADARMO 10% CBD olej
19,90 EUR 31,50 EUR 1+1 ZADARMO 5% CBD olej
objednavky@cbdexpert.sk
www.cbdexpert.sk
0904 552 345
33-0036

Galakoncert Gioia

25.10.2022
19.00 hod.

Kino Moskva MARTIN

Vstupenky:
www.predpredaj.sk

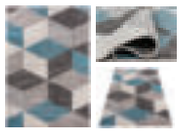
461220120

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk

DUKA KOBEREC BOHO 80X60 CM
ZĽAVA NA ĎALŠIE KOBERCE
-20%

decoreum.sk



KOBEREC 71730/37123 ELEFANTA
ZĽAVA NA ĎALŠIE KOBERCE
-20%

Využite kód:
OPLATISA

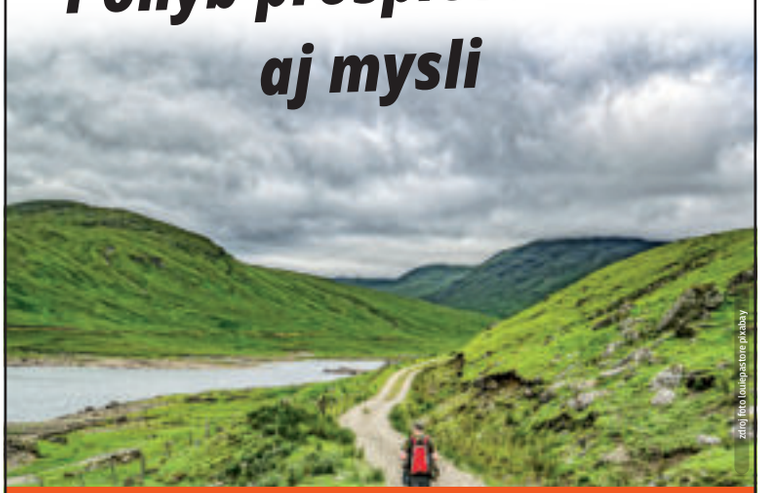
Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

KVETINÁRSTVO fiorella since 2012
hľadá šikovnú, samostatnú a zodpovednú
KOLEGYNKU
ZAŠKOLÍME :)
0918 521 888
26-0026

Hľadáme pracovníkov
na skladanie a montáž kuchynských liniek, nábytku
Mzda: 1 000 - 1 800 €/mesiac podľa skúseností
0902 828 109
17-0077

BOTASTAV
Ponúkame pre živnostníkov
PRÁCU V NEMECKU
0907 996 458
26-0021

čujte.sk
Pohyb prospieva telu aj mysli



zdroj foto: pixabay
www.cujte.sk

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

FAMIS PRO
prijmeme
OBRÁBAČOV KOVOV
miesto výkonu práce MARTIN

BENEFITY
- práca v stabilnej spoločnosti
- odmeny
- pravidelný plat
- možnosť osobného rastu

MZDA: 8,00€/hod.

kontakt: 0905 503 504
e-mail: predaj@famis.sk
www.famis.sk
26-0010

PRACOVNÍK UPRATOVACIEHO SERVISU
SSI GROUP
Teplička nad Váhom
Druh pracovného pomeru:
plný úväzok, na dohodu (brigády)
Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**
Mzdové podmienky (brutto): **3,72 - 3,97 €/hod.**
+ dochádz. bonus, stravovacia karta, doprava
Kontakt: praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503
65-046

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ
ČISTENIE FASÁD
A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje
profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

BezplatnáUkážka
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy ZĽAVA 50%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

65-137

Galerica Gamma 3x4 m
549 €
~~649 €~~
ušetríte 100 €

galerica
ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY
ŠVAJČIARSKY POLYKARBONÁT PRÉMIOVEJ KVALITY

Bez budovania základov
Odonosť voči snehu a vetru
5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Ponúkame vám oblúkové skleníky rôznych rozmerov a pevností:

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GAMMA AKCIA	3 x 2,15 x 4 m	549 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4m	1599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5799 €	cena predĺženia o 2m	750 €

0948 88 88 55 info@galerica.sk www.galerica.sk www.mundio.sk

46-105

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP vlhkým múrom

0918 671 541

KÚPIM PAROŽIE
Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny + výkup
vzduchoviek a mincí.
Celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

40-0028 461220002

Oplatisa.sk
ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE !

Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

DOVOZ do 5 prac.dní

Komíny "TUMA THERM +" šamot — najlepší pomer ceny a kvality!
Komíny TUMA FOLK šamot — najlacnejší! Tuhé palivá
TECNOVIS

cena v EUR	Komíny "TUMA THERM +" šamot							Komíny TUMA FOLK šamot					
5m	337	481	503	535	554	590	370	445	438	454	463	439	469
6m	390	541	549	617	626	651	681	405	502	502	512	508	513
7m	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
8m	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

KRBY kachle pece na pelety

krby - kachle - sporáky
pece a grily

JOTUL 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.
www.palmy-cykasy.sk
predaj:
- palmy
- olivovníky
- citrusy
- yuccy
- cykasy
- banánovníky

bonsaje

k bazénom, pre firmy, na terasy, zimné záhrady

40-0033

KÚPIM
MALOTRAKTOR AGZAT, VARI, kovadlinu, zverák.

Tel: 0950 735 425

75-58