

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

STREDNÉ
A VYSOKÉ
ŠKOLYTéma týždňa
v tomto čísle**BENIA
PEDICARE**

Benice
0903 342 616
janotovablanka21@gmail.com
U nás ste vždy vítaní!

PONÚKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO
BUK (100%), VÝHREVNOSŤ 12,5 MJ/kg **66,90 €/prms**
JASEŇ (80% + MIX), VÝHREVNOSŤ 12,7 MJ/kg **63,90 €/prms**
SMREK (po preverení dostupnosti)
AKCIA DO 31.3.2024
PRI OBJEDNÁVKE 6 PALIET JASEŇA ZĽAVA 10%
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

ŠTAHOVANIE
0911 319 509 **MARTIN**
0918 799 309
SVD
www.stahovaniesvasnou.sk
BYTY, KLVÁRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA

**SKRINE + ŠATNÍKY
NA MIERU AKCIA**
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** **výpočet ceny**
www.nabytokgabor.sk **cez telefón**

OSBD MARTIN
vyhlasuje **obchodnú
verejnú súťaž**
na predkladanie návrhov
na kúpu 3-izbového bytu
Podmienky súťaže na stránke
www.osbd.sk

NAJLACNEJŠIA STK V TURCI
STK + EK
HORNÁ ŠTUBŇA
0915 765 892
www.stkhornastubna.sk
VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE
**OSOBNÉ
AUTO
70 €
KOMPLET**

Ing. Adam Čierny
**ODBOBNÝ REZ
OVOČNÝCH DREVÍN**
0908 475 145

**SLOVENSKÉ
BRAVČOVÉ
POLOVICE**
BEZKONKURENČNÁ CENA!
Doprava v cene!
T: 0908 13 11 99

**ÚRADNÉ
PREKLADY**
NEMČINA
s pečiatkou súdneho prekladateľa
beglaubigte Übersetzungen
0907 846 195, antalova.anna@gmail.com

Žalúzie servis
oprava, výmena a montáž
0908 908 826
@zaluzieservismt
zaluzieservismt@gmail.com

info@idealdecor.sk **0903 283 952**
www.idealdecor.sk
Šitie, čalúnenie,
rezanie molitanu
všetko na mieru
Areál Izoglobal
Kollárova 85
036 01 Martin

ADAM KRTKO
• čistenie
kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie
• lokalizácia
potrubia
NONSTOP 0948 948 606

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

**Najlacnejšie OSB dosky SWISS KRONO
ROTAFLEX SUPER TP01 - zatepl'ovacia vlna**
AKCIA **SKLAD V MARTINE, AJ ROZVOZ**
VALCOVÉ BRIKETY
dlážkovica, tatranský profil
0940 848 765
HIRPLUS@azet.sk

STAVEBNÉ PRÁCE
omietky • stierky • fasády
maľovanie
rekonštrukcie
jadrá • obklady • dlažby
zatepl'ovanie
zámkové dlažby
0908 387 373

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

HOLIČSTVO *wlas*
Poukážka platí
po jej predložení
**POUKÁŽKA 10%
na strihanie ZĽAVA**
Nájdete nás **blízko hlavnej pošty,
blízko autobusovej a vlakovej stanice.**
ANDREA KMEŤA 17, MARTIN

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

Nikola Debnárová 0910 503 918

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (38.570 domácností)

Každý týždeň:

Martin, Turčianske Teplice, Jahodníky, Košúty, Podháaj, Priekopa, Kolónia Hviezda - mimo ulíc roznášajúcich v nepárny týždeň, Záturcie, Košťany nad Turcom, Pribovec, Sučany, Turany, Turčianske Kľačany, Vrutky, Žabokreky, Sklené, Sučany, Belá - Dulice, Blatnica, Ďanová, Dražkovce, Kláštor pod Znievom, Krpelany, Necpaly, Podhradie, Sklabíňa, Sútovo, Turčianska Štiavnička, Valča, Diviaky, Dolná Stubňa, Dubové, Horná Stubňa, Malý Čepčín, Mošovce, Slovenské Pravno, Háj

Nepárny týždeň:

Bystrica, Horný a Dolný Kalník, Tomčany, Košťany nad Turcom, Lipovec, Kolónia Hviezda - H. Gregorovej, Helsinská, J. Kostru, K. Hviezda, Mudrochová, Nerudova

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galantsko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinsko
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skalitéo
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=OK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardajevsko+SK+SP
GE	30830	Gemersko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Lubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PD	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Bezpečná lyžovačka

Lyžiarska sezóna je na Slovensku v plnom prúde. Ak sa aj vy chystáte sa na zimnú lyžovačku, mali by ste poznať pravidlá správania sa na lyžiarskej trati a pravdaže sa nimi aj riadiť. Jedným z nich je podľa bieleho kódexu aj povinnosť poskytnutia prvej pomoci.

Pri úraze na lyžiarskej trati je každý lyžiar povinný podľa svojich schopností a možností poskytnúť pomoc a bezodkladne oznámiť úraz prevádzkovateľovi lyžiarskej trate a / alebo Horskej záchrannej služby a / alebo inej oprávnenej osobe - lyžiarska služba, orgán verejnej správy, zotrvať na mieste úrazu do poskytnutia pomoci povereným zamestnancom prevádzkovateľa a/ alebo Horskou záchrannou službou.

Prvá pomoc

Častokrát sa môžete stať svedkom napríklad poranenia končatiny, a preto je dobré vedieť poskytnúť v takomto prípade prvú pomoc. „Pokiaľ nepoznáme presnú diagnózu poranenej končatiny, k postihnutému vždy pristupujeme ako by mal najzávažnejšie poranenie - teda zlomeninu. Nezabudnite pritom dodržiavať protišokové opatrenia,“ radia odborníci zo Slovenského červeného kríža na sociálnej sieti a upresňujú:

- brániť stratám tepla,
- upokojiť zraneného,
- nedávať nič jesť ani piť,
- tíšiť bolesť – ošetriť rany a znehybniť,
- zabezpečiť transport – teda bezodkladne zavolať horskú záchrannú službu (18 300) alebo záchrannú zdravotnú službu (155, 112).

Tip pre bezpečnosť

„Označte miesto nehody tým, že v dostatočnej vzdialenosti nad pacientom zapichnete do snehu skrížené lyže,“ odporúčajú odborníci zo Slovenského červeného kríža.

» ren

zdroj foto mitjamikol pixabay

15. februára 1947

Výročia a udalosti

v Prahe sa začali majstrovstvá sveta v ľadovom hokeji na ktorých česko-slovenskí reprezentanti po prvýkrát získali zlatú medailu

Advent

Pohrebné služby

KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY

prevozy zosnulých, predaj rakiev, vencov a doplnkového sortimentu, vybavenie úmrtných listov, zabezpečenie cirkevných a občianskych obradov, smútočné oznámenie, výkop hrobu, spopolnenie, smútočná hostina

Ul. Bottova 19, Martin

palesovadasa@gmail.com

0911 043 778

0903 807 640

043/ 4220 120

NON-STOP

otváracie hodiny: po – pi: 07.00 – 16.00 h • so: 08.00 – 12.00 h

www.pohrebnictvo-martin.sk

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

ZBAVTE SA VLHKOSTI

pivnice šachty základy obytné priestory

0907 55 77 78 obliadka + ponuka ZADARMO

NOVINKA!

DREVENÉ PELETY

EN PLUS A1

UHOĽNÉ SKLADY

PTP

• UHLIE

• BRIKETY

• KOKS

• EKOHRÁŠOK

Všetko na sklade pod strechou

SUČANY - HRADISKÁ 0917 220 007

S.P.O. - servis plastových okien

OBHLIADKA A KONZULTÁCIA ZDARMA !!!

ŠETRÍME VÝDAJE ZA TEPLU

REVÍZIE • OPRAVY • ÚDRŽBA

NASTAVENIE • PRETESNENIE

kontakt 0918 389 850

KUCHYNE

na mieru

za cenu ako z Poľska

MARTIN

Robotnícka 18 A

(bývalý hutný závod)

kontakt:

0902 828 109

KANÁL - servis

KRTKOVANIE

VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE

0903 737 800

KASÁK

SERVIS OKIEN

OPRAVY A ÚDRŽBA

OKNÁ • DVERE • TESNENIA • SKLÁ

0949 119 535 | www.servisokien.com

DĎMÁCI

0903 446 417

MAJSTER

PONÚKAM

• MALOVANIE INTERIÉROV RUČNE

• AJ STRIEKANÍM

• MONTÁŽ SANITY

• MONTÁŽ NÁBYTKU, PODLÁH, KUCHYNSKÝCH LINIEK

• DOKONČOVACIE INTERIÉROVÉ PRÁCE

MT24-06 strana 2



Správna voľba

47%
ZĽAVA

8.99

4.69

Nescafé Crema/
Classic/Black Roast
200 g



40%
ZĽAVA

7.49

4.49

Hubert de Luxe
0,75 l
blanc/doux rosé

44%
ZĽAVA

7.49

4.19

(1l = 5,99)



SUPERCENA

3.19

Tulipány
okrasa



Oslávte
VALENTÍNA

OD PONDELKA

OD PONDELKA 12. 2. DO NEDELE 18. 2.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB



42%
ZĽAVA

3.29

1.89

(1 kg = 3,78)

Biele hrozno
stolové
bezjadierkové
500 g balenie

42%
ZĽAVA

5.23***

2.99

Pomaranče
3 kg balenie

1 kg iba

1.00



Lidl
STANOK
DENNE ČERSTVÉ



32%
ZĽAVA

3.39

2.29

Kurča a 2 kuracie
štvrtky
cena za 1 kg



38%
ZĽAVA

5.89

3.69

Kačica celá
cena za 1 kg
s dobrotami



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena odporúčanej hotovej predajnej ceny porovnávameho produktu spracovaného do slovenského sortimentu spoločnosťou LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na internetovom produkte i dovozovej cene.

Ponuka tovaru platí od 12. 2. do 18. 2. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch porovnávacieho tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

Občianska
riadková
inzerca

- 01 AUTO-MOTO / predaj
- 02 AUTO-MOTO / iné
- 08 STAVBA
- 09 DOMÁCNOSŤ
- 10 ZÁHRADA A ZVERINEC
- 11 HOBBY A ŠPORT
- 12 DEŤOM
- 13 RÔZNE / predaj
- 14 RÔZNE / iné
- 15 HĽADÁM PRÁCU
- 16 ZOZNAMKA

»Výkup mot. vozidiel, všet-
ky značky, nepojazd., staré,
havarované. T.č.: 0905 505
129

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

»Kúpim haki lešenie. tel.
0908 532 682

»Predám detskú poloh.
jedal. stoličku použ. 3 me-
siace, detskú postieľku s
matracom použ. 2 týždne,
hojdac.kresielko, prebalov.
podložku za 100 eur, 0905
618 499

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

»SYMPATICKA 58 R HĽADA
PRIATEĽA NA ZOZNAMENIE
0907277466

**Chcete si
podať inzerát?**

Pošlite SMS na číslo 8866
v tvare: RP medzera MT
medzera Číslo rubriky
medzera Text inzerátu

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

Riadková inzerca realít je
od 26.10.2023 zrušená, in-
zerát si môžete podať len
cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijá-
tie 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
neuúčtujeme. **Upozomenie!** Služba
nefunguje u operátorov 02 a 4ka.
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac
týždňov, pošlite rovnakú sms toľ-
kokrát, v koľkých týždňoch chcete
inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť
v ľubovoľných iných našich no-
vinách, MT zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži.
Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Rodičovský dôchodok
vyplatia jednorazovo

Sociálna poisťovňa informovala, že
na základe novely zákona o sociál-
nom poistení bude tento rok rodičov-
ský dôchodok vyplácať jednorazovo
v júni 2024. Urobí tak automaticky v
jednej úhrnnej splátke, teda nie me-
sačne ako to pre tento rok predpokla-
dala pôvodná právna úprava.

Rodičovský dôchodok vyplácala
Sociálna poisťovňa jednorazovo v jed-
nej úhrnnej splátke aj za rok 2023 a v
tomto roku sa pôvodne malo prejsť na
mesačnú výplatu dávky. Od tohto roku
sa však rodičovský dôchodok na zákla-
de novely zákona bude vyplácať takisto
jednorazovo v jednej úhrnnej splátke, a
to v nasledovných lehotách:

- v júni príslušného kalendárneho roka – vyplátí sa všetkým poberateľom dô-
chodku, ktorí spĺnia podmienky náro-
ku na rodičovský dôchodok do 30. júna
príslušného kalendárneho roka alebo
- v mesiaci nasledujúcom po mesiaci
jún príslušného kalendárneho roka,
ak sa dôchodok, od ktorého výplaty je
odvodený nárok na rodičovský dôcho-
dok, ešte v júni príslušného kalendár-
neho roka nevyplácal, teda napríklad
ešte nebol priznaný starobný dôcho-
dok, nebol dovŕšený dôchodkový vek
a podobne.

Nárok na rodičovský dôchodok
má poberateľ:

- starobného dôchodku,
- invalidného dôchodku po dovŕšení
dôchodkového veku,
- výsluhového dôchodku vyplácaného
po dovŕšení dôchodkového veku pod-
ľa zákona č. 328/2002 Z. z. o sociálnom
zabezpečení policajtov a vojakov a o
zmene a doplnení niektorých zákonov
v znení neskorších predpisov a
- invalidného výsluhového dôchodku
vyplácaného po dovŕšení dôchodkov-
ého veku podľa zákona č. 328/2002 Z. z.
v znení neskorších predpisov

- ktorý je:
- rodičom alebo osvojiteľom dieťaťa, a
toto dieťa do 31. augusta kalendárneho
roku predchádzajúceho príslušnému
kalendárnemu roku nevyhlásilo, aby
nárok na rodičovský dôchodok nevzni-
kol,
 - fyzickou osobou, ktorá vchovala
dieťa zverené do starostlivosti nahrá-
dzajúcej starostlivosť rodičov na zákla-
de rozhodnutia príslušného orgánu, a
toto dieťa do 31. augusta kalendárneho
roku predchádzajúceho príslušnému
kalendárnemu roku vyhlásilo, aby ná-
rok na rodičovský dôchodok vznikol.

Informácie poskytla
Sociálna poisťovňa

» ren

**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 PRE ROK 2024
ZA MINULOROČNÉ CENY

-50%
na všetky pomníky

**DOMÁCI MAISTER**
ZAVOLAJTE
0918 378 954

MÁTE DOMA
PROBLÉMY?

elektrika, voda, odpady
opravy, montáže
rekonštrukcie
(interiér - exteriér)
zváranie
orezávanie stromov
striekanie radiátorov

**Kvmont**
MARTIN, s.r.o.



OŘEZÁVÁNÍ
A VÝRUB
DŘEVÍN

0905 514 652
www.kvmont.sk



DOVEZIEME AJ SUCHÉ 1 - 2 r.

BUK-SMREK ŠTÍEPAME (25, 30-33, 40, 50 cm)
KUBIKOVANÉ, ŠTÍEPANÉ, UKLADANÉ
POLIENKA, METROVICA

STÁLÝM ZÁKAZNÍKOM PRIPRAVUJEME DREVO UŽ POČAS
9.-12. MESIACA - VYSKLADŇUJEME V 4.-6. MESIACI SUCHÉ 1 r.

ĎAKUJEME VÁM ZA ZAVOLANIE. PRACUJEME CELOROČNE.

0948 510 710

**STAVEBNÁ
ČINNOSŤ**

Kvalitné služby
za rozumnú cenu

**VITAGER**

- REKONŠTRUKCIE BYTOV A DOMOV
- ZATEPLOVANIE
- 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

**RI OKNA®**



PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ - DREVENÉ
OKNÁ - DVERE - HST portály

RIPLAST s.r.o., Kollárova 73, 036 01 Martin
0918 64 93 84, martin@riplast.sk

www.riplast.sk

Silencia
kompletné pohrebne služby

SLUŠNOSŤ
SERIOZNOSŤ
PROFESIONALITA

UŽ
23 ROKOV
S VAMI

KVETINÁRSTVO
ROZLÚČKOVÁ MIESTNOSŤ
7 dní v týždni, aj cez sviatky

Sledujte nás na
INSTAGRAME:
@silencia-pohrebne-sluzby

NON-STOP 0907 47 70 70
www.silencia.sk

STAVBY TOMAŠÁK

- stavebné práce
- stavby RD od základu
- prerábky bytov
- pokládka zámkových dlažieb
- zateplacie práce
- dovoz sypkých hmôt do 3,5 t
- úprava terénu čelným nakladačom

0904 569 227

18-0017

PALIVO ČISTÝ BUK

NAŠTIEPANÉ
POLIENKA - 25 cm
POLIENKA - 33 cm
POLIENKA - 50 cm

KLÁTIKY
NAPÍLENÉ - NEŠTIEPANÉ
25, 33, 50 cm

METROVICA

DOVEZIEM
0908 258 112

18-0007

ADAMOVSÝ



0918 956 201
jozef@adamovskysk
www.adamovskysk

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

26-0020

26-0002

KAMENÁRSTVO

Róbert SIRÁŇ

📍 CINTORÍN - KOLÓNIA HVIEZDA

KUPÓN
200€ zľava

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE

žulové hroby • pomníky • hrobky • urny
• renovácie starých hrobov



**ŠIROKÝ
VÝBER
A VYSOKÁ
KVALITA**

**VÝROBA NA MIERU
PODĽA VAŠICH PREDSTÁV**

0905 259 926
www.dobrekamenarstvo.sk

15-0018



Rímskokatolícka cirkev
FARNOSŤ MARTIN a
FARNOSŤ MARTIN - SEVER
v spolupráci s VERBISTAMI pozývajú

25.2. - 3.3.2024

info:

www.mtmesto.sk



www.martinsever.sk



L'UDOVÉ MISIE



...čas, kedy máme možnosť
urobiť niečo pre svoj vzťah k Bohu,
pre svoju večnosť.

15-0027

Zdravé mokrade sú pre ľudstvo dôležité

Stav mokradí úzko súvisí s kvalitou života ľudí. Okrem toho, že mokrade poskytujú domov mnohým ohrozeným druhom, sú nenahraditeľné v oblasti poskytovania potravy, pitnej vody, ale aj ochrany pred extrémnymi poveternostnými vplyvmi.

Ľudstvo bolo stáročia závislé od mokradí, z ktorých čerpalo obživu. Rýchla urbanizácia ako aj neudržateľné poľnohospodárstvo sa však stali hlavnou príčinou devastácie mokradových lokalít vo svete. Ani Slovensko nie je výnimkou. V minulom storočí sa mokrade odvodňovali celoplošne najmä na nížinách pod zámenkou získaf viac ornej pôdy pre poľnohospodárstvo.

Mokrade medzinárodného významu - Na Slovensku máme niekoľko typov mokradí, pričom 14 lokalít bolo zaradených do Zoznamu mokradí medzinárodného významu Ramsarského dohovoru. Hovoríme im ramsarské lokality a patria sem Parížske močiare, Alúvium Rudavy, Domica, Jaskyne Demänovskej doliny, Dunajské luhy, Moravské luhy (Niva Moravy), Mokrade Oravskej kotliny, Rieka Orava a jej prítoky, Senné - rybníky, Šúr, Latorica, Poiplie, Tisa a Mokrade Turca.

Prebiehajú projekty - Ministerstvo životného prostredia SR (MŽP SR) ako aj Štátna ochrana prírody SR (ŠOP SR)

uviedli, že si uvedomujú, že mokrade zohrávajú nezastupiteľnú úlohu v zmiernení zmeny klímy a adaptácii na jej nepriaznivé dôsledky. „Mokrade slúžia ako ochrana pred búrkami a povodňami, sú schopné filtrovať vodu a vytvárať jej zásoby, dokážu ukladať uhlík a viažu na seba bohatú biodiverzitu. Navyše majú priaznivý účinok aj na mentálne a fyzické zdravie ľudí,“ objasňujú a zároveň dodávajú, že sa preto aktívne zapájajú do plnenia Akčného plánu pre mokrade a spolupráce krajín v rámci Stratégie EÚ pre dunajský región a Karpatskej iniciatívy pre mokrade. Pracujú tiež na akčnom pláne, ktorý zabezpečí ochranu a prinavrátenie jeseterov do Dunaja, s čím súvisí aj spriechodnenie Vodného diela Gabčíkovo. Medzi aktuálne realizované projekty patrí revitalizácia rieky Morava a manažmentom a obnovou mokradí sa na Slovensku zaoberá aj projekt LIFE – IP NATURA 2000 SVK „Príroda pre všetkých“. Medzi projektové aktivity spadá napríklad obnova takmer 10 ha mokradí na Záhorí prostredníctvom prehradenia existujúcich odvodňovacích kanálov. K zaujímavým projektom smerujúcim k záchrane týchto vzácnych biotopov patria tiež projekty „Ekohydrologická obnova rašelinísk v Karpatoch“, a projekt „Zachráňme spolu mokrade“.

Informácie poskytlo MŽP SR
v spolupráci so ŠOP SR

» ren



SVADOBNÉ DNI V STODOLE

15.3. - 16.3.

- prehliadka priestorov
- konzultácia so svadobnou koordinátorkou
- candy bar

Prezentácia svadobných dekoratérov:
Ateliér Elesia
Ateliér Protea
Pjurity Ateliér

+ 421 915 054 380
www.stodolakesta.sk
stodola@kesta.sk

H&M

LINDEX

Betty Barclay

BEPON

CCC

FAÑÑ
parfumérie

Albi

Robel
shoes & accessories

dm

f Galéria Martin

Instagram @ocgaleriamartin

NÁKUPY U NÁS
si zamilujete

GALÉRIA
MARTIN

WWW.GALERIAMARTIN.SK



SPOJENÁ ŠKOLA

Československej armády 24.

Martin



Centrum odborného vzdelávania a prípravy pre strojárstvo a kovospracúvaciú výrobu v Žilinskom samosprávnom kraji

Neviete sa rozhodnúť?
Príďte k nám!Centrum odborného vzdelávania
a prípravy pre strojárstvo a ostatnú
kovospracúvaciú výrobu
Pilotné centrum odborného
vzdelávania v cudzom jazyku

PONÚKAME ŠTÚDIUM V JEDNEJ Z NAJLEPŠÍCH, NAJMODERNEJŠÍCH A NAJVÄČŠÍCH STREDNÝCH ODBORNÝCH ŠKÔL NA SLOVENSKU.

Škola má vyše 500 žiakov v 28 triedach v 8 študijných, 3 učebných a v 1 odbore na ukončenie základnej školskej dochádzky. O rast žiakov sa stará 93 pracovníkov - 53 pedagogických a 40 nepedagogických. Za vyše sedem desaťročí vychovala škola 34 000 absolventov. V tomto školskom roku v nej študuje vyše dvesto žiakov v duálnom systéme vzdelávania. Škola spolupracuje s najvýznamnejšími firmami vo svojom regióne, ktoré po skončení štúdia ponúkajú žiakom skvelé pracovné príležitosti a možnosť uplatniť sa na trhu práce. V jej areáli je postavený tartanový štadión, dve telocvične, workoutové ihrisko, ktoré lákajú športovcov, aby počas štúdia mohli vyvíjať aktivity vo futbale, hádzanej, hokeji, atletike...

Ponuka študijných odborov v školskom roku 2024/2025

✓ 6327 M ekonomické a administratívne služby v podnikaní

Duálne vzdelávanie

Absolvent je pripravený na kvalifikované riadenie malého a stredného podniku. Má teoretické a praktické vedomosti na založenie vlastnej podnikateľskej spoločnosti. Študijný odbor je určený pre chlapcov a dievčatá. Počas štúdia si spoločne s triedou založí cvičnú firmu, na ktorej sa naučí vytvoriť biznis plán, účtovníctvo, ekonomiku, marketing a svoje predstavy odkomunikuje na verejnosti. Po úspešnom absolvovaní štúdia získa maturitné vysvedčenie.

✓ 2411 K mechanik nastavovač

Duálne vzdelávanie/Štátne vzdelávanie

Absolvent ovláda a nastavuje klasické stroje, NC a CNC stroje, ich príslušenstvo, zostavuje technologické postupy, zhotovuje programy k NC a CNC strojom. Samostatne číta technické výkresy a technologické pracovné postupy. Možnosť je pokračovať v štúdiu na vysokej škole. Po úspešnom absolvovaní štúdia získa výučný list a maturitné vysvedčenie.

✓ 2426 K programátor obrábacích a zvrácačích strojov a zariadení

Duálne vzdelávanie

Absolvent samostatne pracuje na klasických strojoch a zariadeniach, obsluhuje a programuje automatizované strojárske zariadenia, tvorí technickú dokumentáciu a riadiace programy pre stroje a zariadenia na PC, vytvára programy kovospracujúceho centra. Po úspešnom absolvovaní štúdia získa výučný list a maturitné vysvedčenie. Po úspešnom absolvovaní štúdia získa výučný list a maturitné vysvedčenie. Absolvent získa zvráčačské osvedčenie.

✓ 2447 K mechanik hasičskej techniky

Štátne vzdelávanie

Absolvent zvládne likvidovať hasiace práce, záchranu osôb a majetku v rizikových podmienkach s použitím základnej a špeciálnej požiarnej, vyslobodzovacej a dýchacej techniky. Uplatní sa ako profesionálny hasič v protipožiarnej útvaroch. Po úspešnom absolvovaní štúdia získa výučný list a maturitné vysvedčenie. Absolvent získa zvráčačské osvedčenie.

✓ 2682 K mechanik počítačových sietí

Štátne vzdelávanie

Absolvent vie skladať a opravovať PC zostavy, inštalovať PC komponenty a potrebné programy. Vie navrhnuť PC sieť, konfigurovať sieťové zariadenia, vykonávať údržbu a opravy celej PC siete. Po úspešnom absolvovaní štúdia získa výučný list a maturitné vysvedčenie. Absolvent získa elektrotechnické osvedčenie podľa štátnej normy.

✓ 2679 K mechanik mechatronik

Duálne vzdelávanie

Absolvent sa uplatní pri kontrole, diagnostikovaní, nastavovaní a opravách na elektrických rozvodoch, elektrických, elektropneumatických a hydraulických pohonoch, regulačnej technike ako i pri počítačom riadených moderných technológiách. Po úspešnom absolvovaní štúdia získa výučný list a maturitné vysvedčenie. Absolvent získa elektrotechnické osvedčenie podľa štátnej normy.

✓ 2697 K mechanik elektrotechnik

Duálne vzdelávanie/Štátne vzdelávanie

Absolvent vyrobí a zapojí elektronické zariadenie, odstraňuje poruchy jednotlivých celkov, opravuje elektrické a elektrotechnické zariadenia podľa technickej dokumentácie, pracuje s programovým vybavením riadiacich systémov, odladuje programy. Po úspešnom absolvovaní štúdia získa výučný list a maturitné vysvedčenie. Absolvent získa elektrotechnické osvedčenie podľa štátnej normy.

✓ 3693 K technik energetických zariadení budov

Duálne vzdelávanie

Absolvent je pripravený uplatniť sa ako kvalifikovaný stredný technický pracovník schopný samostatne vykonávať činnosti v oblasti technického zariadenia budov vrátane elektroinštalácií, ich montáž, údržbu, opravu a vykonávať skúšky, servis, diagnostikovanie a odstraňovanie porúch na energetických, elektrických a plynových zariadeniach budov a ich príslušenstve. Po úspešnom absolvovaní štúdia získa výučný list a maturitné vysvedčenie.

Ponuka učebných odborov v školskom roku 2024/2025

✓ 2433 H obrábač kovov

Duálne vzdelávanie

Absolvent ovláda trieskové obrábanie na klasických strojoch (brúska, sústruh, fréza), zvláda i obsluhu CNC strojov. Po úspešnom absolvovaní štúdia získa výučný list.

✓ 2487 H 01 – autoopravár mechanik

Duálne vzdelávanie

Absolvent komplexne diagnostikuje, opravuje a udržiava cestné motorové vozidlá výtane alternatívnych pohonov. Uplatnenie nájde nielen v opravách áut, ale taktiež pri ich výrobe alebo v príbuzných strojárskych odboroch, v distribúcií a predaji náhradných dielov. Po úspešnom absolvovaní štúdia získa výučný list. Absolvent získa zvráčačský preukaz.

✓ 2683 H 11 elektromechanik – silnoprúdová technika

Duálne vzdelávanie

Absolvent vie skúšať a obsluhovať všetky elektrické stroje a zariadenia, obsluhovať výrobné elektrickej energie, prevádzkuje a opravuje vonkajšie a vnútorné rozvody. Po úspešnom absolvovaní štúdia získa výučný list. Absolvent získa elektrotechnické osvedčenie podľa vyhlášky.

Odbor na získanie nižšieho odborného vzdelania

✓ 2478 F strojárská výroba

DEVIATACI! POZÝVAME VÁS NA DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ
V PIATOK 16. 2. 2024 OD 8.00 DO 15.00 H.Príďte sa pozrieť na moderné učebne, vyberiete si
odbor a firmu ponúkajúcu duálne vzdelávanie.

www.ssm.sk • ssm@vuczilina.sk • milanpetrzal@gmail.com • tel.: 043/400 11 40, 043/400 11 10, 043/400 11 15

Píla Vasil'ov s.r.o. Pelety A1 certifikované **VŠETKO SKLADOM**

PELETY BRIKETY

AKCIA BRIKETY 250 € / 1000 kg

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU **www.pilavasilov.sk** Kontakt 0907105 008

17. februára 1932 Výročia a udalosti
britský fyzik **James Chadwick** oznámil objav **neutrónu**, čím začala éra modernej jadrovej fyziky

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk
SADA ČIERNYCH KONFERENČNÝCH STOLÍKOV
-10% 33,80 € 29,70 €

decorem.sk
OTOČNÁ DETSKÁ STOLIČKA JOY - RUŽOVO-BIELA
-10% 45,00 € 40,50 €

Využite kód: **OPLATISA**

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

BRIKETY- PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
UHOĽNÉ A RAŠELINOVÉ BRIKETY

NÁKLADNÁ AUTODOPRAVA
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 **www.drevoza.sk**

CHCETE CHOVAŤ HYDINU?
PREDAJ VO VAŠOM OKRESE

NOSNICE • BROJLERY
MORKY • KAČKY
HUSI • HUSOKAČKY

www.matejovdvor.sk
0902 692 290
0902 606 436
0902 380 768

Volať prosím v pracovných dňoch od 9.00 do 14.00 hodiny

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

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

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

slovenská firma
ZÁRUKA 25 ROKOV

BEZPEČNÝ VSTUP DO KAŽDEJ VANE

Montáž do každej vane, za 8 hodín bez búrania.

CA **www.DvereDoVane.sk**
0950 593 026

RÝCHLOČISTIAREN PERIA
ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie + vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel: 0905 267 750 MARTIN

PT GAS **PLNENIE:** **AKCIOVÝ PREDAJ FLIAŠ**

PLNENIE ZÁKAZNICKÝCH FLIAŠ
kyslík, dusík, argón, dusíkové zmesi, argonové zmesi, acetylén, CO₂

PREDAJ FLIAŠ
0904 480 780
0911 780 448

www.ptgas.sk PLATÍTE IBA ZA CENU PLYNU, BEZ ZBYTOČNÝCH NÁJMOV A POPLATKOV

ŽLTÉ SADBOVÉ A KONZUMNÉ ZEMIAKY

CIBUĽA

Viac info: 0915 988 336
Doprava od 100kg ZDARMA

19. februára 1986 Výročia a udalosti
začala sa **výstavba vesmírnej stanice Mir**

eko^{max} **S NAMI VÁM BUDE TEPLA**

Doprava zdarma po celej SR

SMREKOVÉ PELETKY A1
Premium 1005 kg 310 € / 780 kg 265 €
Klasik 1005 kg 305 € / 780 kg 255 €

BRIKETY
Bukové 960 kg 285 € / 600 kg 215 €
Smrekové 960 kg 285 € / 600 kg 215 €

KLIETKA DREVA
1,7 prm 225 €
1 prm 195 €

Viac info a objednávky: **0918 348 999** **www.ekomax.sk**
info@ekomax.sk

TOTÁLNY VÝPREDAJ!

NAJVÄČŠÍ VÝBER **OravaKrb**

SPORÁKOV NA DREVO

CENY OD 179€ **DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV**

Liatinové hrnce a panvice

- SPORÁKY NA DREVO
- SPORÁKY A KACHLE S TEPLVODNÝM VÝMENNÍKOM
- KRBY - KOMÍNY
- radiátory BOSCH

www.oravakrb.sk
Oravakrb - Žilina **0918 364 633**
Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3

opíľovanie konárov
redukcia stromov

RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV

www.altitudo.sk **0917 578 839**

Frézovanie komínov
Vložkovanie komínov
Revízie komínov na kolaudáciu
Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

Všetko pre Vaš komín

0905 742 808 **www.kominy-kabac.sk**

BUKOVÉ brikety

DOVOZ A VYLOŽENIE ZDARMA

volať môžete **NONSTOP aj v nedeľu**
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

295 €
285 €

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

0948 267 814
kominsro@kominsro.sk
kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

Skrytá **HROZBA!**



„Dobrý deň. Volám sa Kamila a stala som sa obeťou mykózy kože a nechťov. Nie je príjemné hovoriť o takýchto veciach! Chcem však, aby sa čo najviac ľudí vyhlo tomu, čím som si prešla!“

Teraz už viem, pretože som o tejto chorobe veľa čítala, že takmer 65 percent ľudí sú infikovaní miernou formou mykózy a ani o tom nevedia. A následky, verte mi, sú desivé! U mňa to začalo:

- začali ma svrbieť nohy,
- odlupovala sa im koža,
- mali nepríjemný zápach,
- necht na palci na nohe začal žltnúť.

Ak ste na seba spozorovali podobné príznaky, konajte čo najskôr!

PLESEŇ UŽ ZAÚTOČILA!

Nohy som si natierala nejakou lekárenskou masťou na mykózu. Myslite, že to pomohlo? A kde tam! **Doktor mi nakoniec odstránil celý necht na nohe.** Bolo to hrozné, to by som nepriala ani najväčšiemu nepriateľovi...

Necht takmer dorástol, keď mykóza zaútočila dvojnásobnou silou! **Už všetky moje nechty vyzerali tak hnusne, že som sa na ne nemohla sama pozeráť.** A ten zápach... Ľudia sa odo mňa vzdávali. Nepomohli žiadne tabletky ani mastičky. Lekári rozhadzovali rukami. Ponúkli mi odstránenie všetkých nechťov. Teraz to už viem: v lekárňach alebo drogériách...

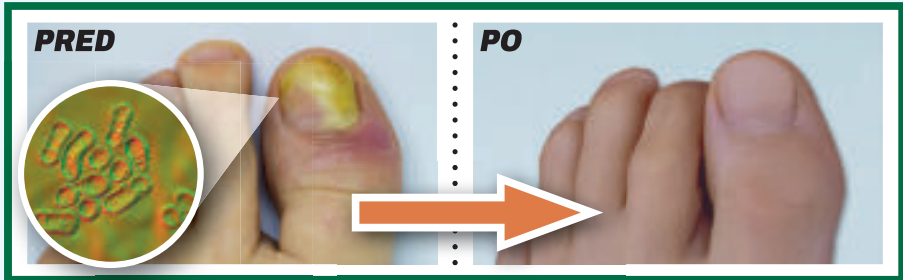
NENÁJDETE PRÍPRAVOK, KTORÝ ZLIKVIDUJE MYKÓZU

Môžu trochu zmierniť príznaky alebo dať mykózu na chvíľu do „spánkového“ stavu, ale vráti sa. Bez toho, aby som to ešte vedela, som našla lekára, ktorý mi predpísal antihistaminiká. Vzala som to ako poslednú možnosť a **takmer by som prišla o zdravie alebo život!** Ukázalo sa, že som na ne alergická, čo sa vraj stáva často, ale ľudia o tom nevedia. Skončila som v nemocnici s ťažkou otravou!

Našťastie ma zachránili včas, hoci s mykózou opäť nepomohli a bolo mi čoraz horšie. Čítala som, že plesne šíriace sa v tele nie sú len škaredo vyzerajúca pokožka alebo nechty. **Tieto**

**ZISTITE PRAVDU
O MYKÓZE**

**kým máte všetky nechty
NA SVOJOM MIESTE!**



huby napádajú aj vnútorné orgány. Plesnivé telo je oslabené telo! Stále som bola malátna, chýbala mi energia, neustále som bola nachladená.

Je to bežný problém. Ležiac v nemocnici som zistila, že nie som výnimkou. **Videla som veľa ľudí s plesňovými infekciami rúk a nôh!** Ľudia sa hanbia o tom hovoriť. Medzitým aj najmenšie svrbenie nôh...

**JE UŽ ALARM!
MYKÓZA ZAÚTOČILA!**

Vaše topánky, ponožky sú inkubátorom pre množenie infekcií! Mykóza je už vo Vás a čaká na príležitosť zaútočiť. A urobí to, keď to budete najmenej čakať. Navyše týmto svinstvom môžete rýchlo a jednoducho nakaziť aj blízkych. Nakazila som manžela a syna.

Keď som si uvedomila svoju tragickú situáciu, začala som hľadať na internete, ako liečiť mykózu v civilizovanom svete. **Môj syn mi pomohol s prekladom anglických medicínskych článkov.** Ukázalo sa, že na Západe sa v boji proti mykóze používa iba

**DERMOSEPTICKÝ PRÍPRAVOK
S NAJVVÝŠŠOU DOSTUPNOU
KONCENTRÁCIOU KYSELINY
QUADRILOVEJ:**

Tento americký prípravok sa považuje za jediný, ktorý funguje, no na Slovensko sa prakticky nedováža. **Prečo ho slovenská farmaceutická starostlivosť nechce v našich lekárňach? Nevieť a nerozumiem...**

Môžete si prečítať výsledky testov z mnohých laboratórií v Európe a USA. Dermoseptický prí-

pravok s najvyššou dostupnou koncentráciou kyseliny quadrilovej:

- + okamžite zmierňuje svrbenie a bolesť,
- + bojuje proti nepríjemnému zápachu,
- + odstraňuje škvrny a odlupovanie,
- + a účinne zabije všetky plesne, ktoré sú vo Vašom tele!

A TO V PRIEBEHU 14 DNÍ!

Žiadna z prírodných zložiek prípravku nespôsobuje vedľajšie účinky, takže mi nehrozila ďalšia otrava a hospitalizácia. Podarilo sa mi objednať tento dermoseptický prípravok. Vďaka Bohu som **naša oficiálneho dodávateľa na Slovensku** a o dva dni neskôr som mala balík v rukách.

Prípravok som brala **2 týždne**. Nohy ma prestali svrbieť už po prvom použití. Plesňové lézie mi doslova zmizli pred očami! Rovnako to bolo aj s manželom a synom, pretože tento prípravok sme užívali všetci spoločne.

Neviem, ako dlho by som ja a moja rodina museli trpieť, keby som tento prípravok nenašla včas. **Po 2 týždňoch sme všetci zabudli na mykózu. Už sa nevrátila!** Zase mám krásne nohy. Narástli mi zdravé nechty. Muž môže byť konečne slobodne medzi ostatnými ľuďmi, bez obáv, že niečo uvidia alebo pocítia.

Preto apelujem na všetkých, ktorí prežívajú rovnakú hrôzu, akú som zažila ja, alebo ktorí práve spozorovali prvé príznaky mykózy:

Existuje spôsob, ako poraziť mykózu – **americký dermoseptický prípravok**. Tento prípravok som dostala zadarmo, môžete aj Vy! **Prajem veľa šťastia v boji so zá-**

Kamila

NESTRÁCAJTE SVOJ ČAS A PENIAZE!

Slovenský dodávateľ v rámci akciovej ponuky ponúka do 16.02.2024 **dermoseptický prípravok** úplne **ZADARMO!** Akcia platí pre prvých 100 volajúcich. Pre rezerváciu bezplatného balíka prípravku na Vašu adresu kontaktujte prosím špecialistu na telefónnom čísle:



033/877 74 28

Pon.-pia. 8:00-20:00, sob.-ned. 9:00-18:00 (Normálne miestne pripojenie bez príplatkov)





Správna voľba

Parené buchty z Kuchyne Lidla po náročnej lyžovačke akoby ste našli

Vitajte na svahu plnom adrenalínu a zábavy! Čo by to bol za svah bez chutného jedla? Vďaka lahôdkam a surovinám z obľúbeného reťazca Lidl si môžete dopriať skvelé občerstvenie, ktoré vás nabudí a posilní k ďalším zimným radovánkam.

Pobaliť sa na dovolenky býva občas stresujúce. Na každú jednu z nich si väčšina z nás balí do kufra aj pomocníkov na zahnanie hladu pomedzi pestré aktivity, či k filmovým večerom na chate s dlhoročnými partiami a rodinami. Vďaka Lidlu teraz dokážete tento stresový faktor eliminovať a nakúpiť si v reťazci všetko, čo potrebujete pre svoje stravovanie za výhodné ceny a čo je najlepšie, bez kompromisov vo vzťahu ku kvalite. V regáloch nájdete hotové polievky, chuťovky, minútky, ale aj vyhľadávané čokolády privátnej značky FinCarré, ktoré skrátia dlhšiu chvíľu pri čakaní na lanovku. Vitamíny po ruke zabezpečia chutné červené jablká. Sledovanie hviezd zase spríjemnia syrovo salámové taniere Deluxe.

Keď okolie hýri za oblokmi farbami zimy, dobre padnú napríklad parené buchty vykúzené za pol hodinky, vďaka receptu cukrárky Kuchyne Lidla Veroniky Bušovej. Vaše chuťové poháriky sa vám poďakujú a k vám sa dostaví pocit, ako keby ste boli u svojej babky a vrátili ste sa do detských čias. Navyše, budete mať dosť aj pre ďalších účastníkov zájazdu. Na buchty budete potrebovať: 15 g droždia, 120 ml vlažného mlieka Pilos, 250 g hladkej múky Belbake, 30 g kryštálového cukru Belbake, štipka soli, 30 g zmäknutého masla Pilos, 1 vajíčko, 1 žltok. Na krém si príchystajte 250 ml smotany na šľahanie Pilos (33%), 5 žltkov, 30 g kryštálového cukru Belbake. Ešte budete potrebovať 160 g slivkového

lekváru, 30 g rozpusteného masla Pilos, 80 g mletého maku a 20 g práškového cukru.

Ako pripravíte buchty? V mlieku rozmiešate droždie, 1 lyžicu múky, 1 lyžicu cukru a na teplom mieste necháte vykysnúť kvások. Zvyšnú múku, cukor, soľ, maslo, vajíčka a kvások vymiešate na hladké a elastické cesto, ktoré sa odliepa od stien misky. Necháte ho na teplom mieste kysnúť približne 1 hodinu.

Vykysnuté cesto na pomúčenej doske rukami krátko miesite a rozvalkáte na tenko do tvaru štvorca, ktorý rozrežete na 4 časti. Do stredu každej pridáte slivkový lekvár. Dôkladne zabalíte, aby plnka nevytiekla a jemne vytvarujete buchty. Takto pripravené knedle necháte podkysnúť ešte asi 20 minút.

Medzitým necháte v parnom hrnci zovrieť vodu. Naparovacie sitko potriete olejom alebo maslom a položíte naň buchty. Paríte pod pokrievkou približne 18 minút (počas parenia hrniec neodkrývajte, aby buchty nespľasli).

Hotové buchty vyberiete z hrnca, popicháme na viacerých miestach špajdlou alebo vidličkou a polejete rozpusteným maslom.

Krém pripravíte nasledovne: V hrnci zohrejete smotanu. Žltky ručne vymiešate s cukrom. Keď zmes skoro vrie, stiahnete ju z ohňa a malé množstvo z nej prílejte do žltkovej zmesi, aby sa vyrovnali teploty. Následne žltkovú zmes prímiešate do smotany. Na miernom ohni za stáleho miešania varíte do zhutnutia. Uvarený krém prelejte do misky. Posledným krokom je servírovanie. Parené buchty podávate s krémom, posypané makom zmiešaným s cukrom.

Dobrá chuť.



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

Čistenie kanalizácií a odtokov

Inšpekcia potrubia kamerou

Čistenie lapačov tukov

Tlakové skúšky potrubia

Bežvýchopové opravy

-výkopové opravy kanalizácií

NON-STOP

Frézovanie kanalizačných potrubí

Vyhľadávajúce kanalizač. trás detektorom

Lokálne bezvýkopové opravy

81-0080

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

FRÉZOVANIE od 15€/bm

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV

ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV

ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 35%

48-0007-1

KVALITNÉ ČIERNE UHLIE

RAŠELINOVÉ BRIKETY

0908 944 618

KANEX s.r.o.

BOBROV – Obchodná 73

TRSTENÁ – Oravická 758

Balené v BIG-BAG (1000 kg)

Záruka kvality

DOPRAVA K VÁM DOMOV

KANEX

24-0017

UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom

plný úväzok, na dohodu (brigády)

SSI GROUP

Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**

Mzda: **750-1000 EUR/mesiac**

Základ 4,31 – 4,60 EUR /hod.+ príplatky, dochádz. bonus, prís. strava a doprava

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

81-0080

INZERCIA

0908 979 477, 0905 423 331

95-0008

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostných pracovníkov do obchodných prevádzok v Martine

1 050 € brutto / mesiac

Nástup ihneď! POS nutný!

0948 002 204

95-0009

tu mohla byť

VAŠA REKLAMA

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na obchodnú prevádzku v Martine (Lidl)

Mzda: 5,40 €/h. brutto

Nástup ihneď. POS NUTNÝ

0948 219 522 • zuzana.horvathova@guarding.sk

95-0008

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na obchodnú prevádzku v Martine - objekt Probugas

Mzda: 4,80 €/h. brutto

Nástup ihneď. POS NUTNÝ

0948 219 522 • zuzana.horvathova@guarding.sk

95-0008

Pracovná ponuka

Montážny pracovník v strojárскеj výrobe

Náplň práce:

○ Jednoduché zámočnícke práce.

○ Montáž jednoúčelových strojov, zariadení a ich častí podľa technickej dokumentácie.

○ Požaduje sa technická zručnosť, precíznosť, zodpovedný prístup k zvereným pracovným činnostiam.

MZDA: od 1300, Euro / mes. nástup IHNEĎ

Miesto práce Martin - Priekopa

Hlavnú činnosť firmy VETECH-SK, s.r.o. predstavuje návrh, vývoj, výroba a montáž jednoúčelových strojov a zariadení podľa požiadaviek zákazníka

Kontakt: Tel.: 0907 844 997, email: vetech@vetech.sk www.vetech.sk

13-0028

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

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

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

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

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

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

AKCIA 2+1 ZADARMO

KOLAGÉN FORTE 2 v 1 38,90 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE 45,90 EUR

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

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

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

text:Medika Expert

Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:

od Pondelka do Piatka, od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť aj v predajni:

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA

Coborho 1, Nitra - OC Polygon

33-0028

MT24-06 strana

11

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodičné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA



UŽ OD
549 €
~~649 €~~

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	AKCIA 549 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**

Nekonečné ďakujem stoličkovým výťahom Stannah

PONUKA
MOBILITA
DOMA ZA CENU
2023!

Zavolajte zadarmo

☎ **0800 162 162**

🌐 www.stannah.sk

Váš partner pre stoličkové
výťahy na Slovensku.
Pretože Stannah
mení váš život.

Stannah

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

*Kampaň platí do 20/3/2024 na základe cenníka z roku
2023. Nekumuluje sa s inými ponukami alebo kampaňami.

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



POMÔŽEME
VÁM
NAŠARTOVAŤ
VAŠE
PODNIKANIE!

INZERCIA

TLAČ

DISTRIBÚCIA

ONLINE

☎ 0908 979 477, 0905 423 331

✉ martinsko@regionpress.sk

f **Martinsko.sk**

MARTINSKO
REGIONPRESS

P&M
CONSTRUCTA

EXKLUZÍVNY HLINÍKOVÝ PLOT V CENE OCEĽOVÉHO

navštívte naše **showroomy**
alebo **www.pmconstructa.sk**

20% ZĽAVA DO KONCA FEBRUÁRA

Robotnícka 30, Martin | 0940 927 060 | obchod@pmconstructa.sk