



Čítajte nás:

www.cujte.sk

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

STAVEBNÉ PRÁCE

MURÁRSKE PRÁCE
REKONŠTRUKCIE BYT. JADIER
OPRAVA PLOTOV A KOMÍNOV
MAČOVANIE STRIECH
KLAMPIARSKE PRÁCE

0940 857 096

LESNÉ DRUŽSTVO



Turčianske Jasnó

**PONÚKA NA PREDAJ
PALIVOVÉ DREVO****BUK - POLIENKA**

rôzne dĺžky PMS 55€

PMU 85€

prac. dni od 7⁰⁰ - 16⁰⁰**0915 928 629****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

**palivové
drevo**

štiepané / ukladané
dĺžky od 20 cm do 1m
možný DOVOZ
0907 062 394
0915 804 871

inzerujte u nás

DAJTE O SEBE VEDIET'

prezentujte svoju myšlienku
zvýšte povedomie o svojej firme
zvýšte si tržby z predaja

0908 979 477, 0905 423 331**OPRAVY A ÚDRŽBA****OKNÁ - DVERE - TESNENIA - SKLÁ**

0949 119 535 | www.servisokien.com

ČISTENIE HROBOV**JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €****Dosekávania písma**

Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak

Obnova písma 1 €/znak**Doprava a impregnácia ZDARMA!!****Ing. Miroslav Greisiger** **AKCIA****0940 653 651, 0919 205 521** do**www.greisiger.sk** 16.7.2024!!**STK NA VŠETKY KATEGÓRIE****STK + EK**
HORNÁ ŠTUBŇA
0915 765 892

www.stkhornastubna.sk

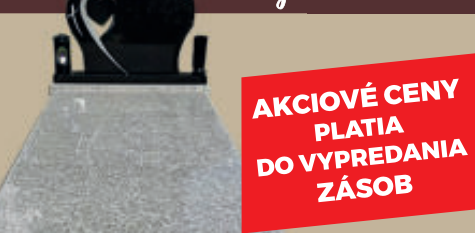
OTVORENÉ
PONDELOK - PIATOK
od 6³⁰ - 18³⁰**VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE****DOVEZIEME AJ SUCHÉ 1 - 2 r.****BUK-SMREK** ŠTIEPAME (25, 30-33, 40, 50 cm)
KUBIKOVANÉ, ŠTIEPANÉ, UKLADANÉ
POLIENKA, METROVICASTÁLYM ZÁKAZNÍKOM PRIPRAVUJEME DREVO UŽ POČAS
9.-12. MESIACA - VYSKLADŇUJEME V 4.-6. MESIACI SUCHÉ 1 r.**ĎAKUJEME VÁM ZA ZAVOLANIE, PRACUJEME CELOROČNE.****0948 510 710****!!! REKVALIFIKUJTE SA !!!**

v perspektívnom odbore

Ministerstvom školstva SR akreditované nadstavbové
štúdium pre získanie elektrotechnickej kvalifikácie**ELEKTROTECHNICKÉ MINIMUM**Určené pre osoby bez elektrotechnickej kvalifikácie,
ktoré majú záujem uplatniť sa v oblasti elektrotechniky**Začiatok vzdelávania: 13. september 2024**

Prednášky cez internet bez nutnosti cestovať do Žiliny.

Kurzy preplácajú Úrady práce zamestnaným a aj nezamestnaným.

MARKAB s.r.o., A.Rudnaya 21, Žilina, oprávnená vzdel.org.**www.markab.sk, 041/5626 188, markab@markab.sk****Kamenárstvo B+B**
Vojtech Botoš**AKCIOVÉ CENY
PLATIA
DO VYPREDANIA
ZÁSOB**

0905 296 197 • kamenarstvobotos@gmail.com

Dolná Kružná 7, Vrútky

www.kamenarstvobplusb.sk

KANÁL - servis**KRTKOVANIE**
VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE**0903 737 800****STAVEBNÁ
ČINNOSŤ****Kvalitné služby
za rozumnú cenu**

- REKONŠTRUKCIE BYTOV A DOMOV
- ZATEPLOVANIE
- SADROKARTONÁRSKE PRÁCE
- OBKLAD, DLAŽBY, MAČOVANIE
- VODOINŠTALÁCIE, ELEKTROINŠTALÁCIE
- BÚRACIE PRÁCE
- POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY
- REVÍZNE SPRÁVY
- FASÁDY
- MONTÁŽ OPLOTENIA
- MAČOVANIE STRIECH

0948 415 817

vitager.sro@gmail.com

www.vitager.eu

PLASTOVÉ OKNÁ

- 5 a 6 komorové
- GEALAN
- SALAMANDER

ŽALÚZIE, ROLETY

- sieťky proti hmyzu
- žalúzie
- textilné rolety

GARÁŽOVÉ BRÁNY

- sekcčné
- výklopné
- rolovacie

MARKÍZY

- manuálne
- pohon

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



Správna voľba

41% ZĽAVA
~~1.19~~
0.70
Trvanlivé mlieko
1 l
3,5 % tuku



38% ZĽAVA
~~1.95~~
1.19
Čerstvé vajcia „M“
10 kusov



1 kus iba
0.12

80 PRANÍ
15.99
Perwoll tekutý
prací gél
rôzne druhy
1 pranie iba
0.20



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Zlaza ušetrná z najvyššej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 26. 6. 2024.

Ponuka tovaru platí od 8. 7. do 14. 7. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Ōdber možný v obvyklom množstve.

OD PONDELKA

OD PONDELKA 8. 7. DO NEDELE 14. 7.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ
TOALETNÉ
PAPIERE
Floralys

1+1

ZADARMO

PLATÍ LEN V PONDELOK 8. 7.



AKTIVNÝ
KUPÓN

33% ZĽAVA

~~0.89~~
0.59

44% ZĽAVA

~~0.89~~
0.49
Kukurica
1 kg



Lidl
STÁNOK
BERNÉ CESTY



46% ZĽAVA

~~4.99**~~
2.69
Biele hrozno
stôlové
cena za 1 kg



XXL

50% ZĽAVA

~~1.99~~
0.99

Kačacie prsia XXL
cena za 100 g
s kožou



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

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JÚLOVÁ PONUKA



Top cena
49,99

BAZÉN „FAST SET“

Vr. kartušovej filtrácie, modrý, pr. 305 × 76 cm.
OBI č. 1114362



Top cena
29,99

ZÁHRADNÉ LEHÁTKO „TANGURO“

Odolný rám z ocele s práškovou povrchovou úpravou.
Potah z priedušnej textílie, v rôznych farbách.
OBI č. 2028405 a i.



Top cena
299,99

COMPASS NOSIČ BICYKLOV NA ŤAŽNÉ ZARIADENIE „DOLPHIN“¹

Sklápacia konštrukcia, nosnosť 45 kg. Zástrčka
ťažného zariadenia 13-pólov. Pre 3 bicykle.
Certifikácia TÜV. OBI č. 1907203



Top cena
17,98 bal.

TERASOVÁ DLAŽBA „STATION IRON“

Sivá, z porcelánovej kameniny, 60 × 60 × 2 cm,
balenie 2 ks (0,720 m²). OBI č. 2218659 (8,99 €/ks)



Top cena
24,99 ks

KOVOVÝ VYSOKOZÁŤAŽOVÝ REGÁL

Bezskrútkový regál
z pozinkovanej ocele,
rozmery: 180 × 90 × 40 cm,
nosnosť 175 kg/polica.
OBI č. 2327856 a i.

5 l



Top cena
29,99 5 l

LUXOL „ORIGINÁL“

Tenkovrstvá lazúra na dekoratívne nátery na drevo
s ochranou proti poveternostným vplyvom
a UV žiareniu. V ponuke rôzne odtiene.
OBI č. 3714623 (5,99 €/l) a i.

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 4. 7. do 18. 7. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Bezplatný týždenník

MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO

EV 6217/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník I, Vydanie 10, týždeň 27/2024.

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

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 roznašaných v nepárny týždeň, Záturcie, Košťany nad Turcom, Pribovce, Sučany, Turany, Turčianske Kľačany, Vrútky, Žabokreky, Sklené, Sučany, Belá - Dulice, Blatnica, Ďanová, Dražkovce, Kláštor pod Znievom, Krpeľany, 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	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SÁLIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60.750	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	LUČENECOKO-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	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL



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

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



**POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY,
PALISÁD A OBRUBNÍKOV
MURÁRSKE PRÁCE**

0908 425 380 www.pokladka-zamkovej-dlazby.sk
e-mail: nbdlazby@gmail.com

ADAMOVSKÝ



0918 956 201
josef@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

KVmont
MARTIN, s.r.o.



OREZÁVANIE
A VÝRUB
DREVÍN

0905 514 652
www.kvmont.sk

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

KAMENÁRSTVO
JANTÁR

- náhrobné pomníky
- žulové zakrytia hrobov
- urny a urnové schránky
- lampáše, vázy, kríže...



0908 252 071 Doživotná záruka na prácu
www.kamenarstvojantar.sk

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

**PREDAJ
RUF BRIKET**

CENA
239€

DOVOZ V OKRESE
MARTIN ZADARMO

0915 212 021

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

- »Výkup mot. vozidiel, všet-
ky značky, nepojazd., staré,
havarované. T.č.: 0905 505
129
- »Kúpim murovanú garáž.
T.č.: 0905 505 129
- »ODKÚPIM PIONIERA BABETU
SIMSONA STELU AJ POKAZE-
NE 0915215406

08 STAVBA

- »Kúpim haki lešenie. tel.
0908 532 682
- »Predám sklomatinátové
žumpy o objeme 5.000,
8.000 a 10.000 litrov a vo-
domerné šachty. Cena 650
€. Dovož, osadenie, tlaková
skúška. T.č.: 0905 925 991
- »Kúpim pozemok, ornú
pôdu, trávnaté porasty,
zadĺženú aj nezadĺženú
nehnutelnosť. T.č.: 0905
925 991

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

hračky. T.č.: 0905 505 129

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

- »Dôchodca 71r.ešte vytál-
ny.v.165cm. Hľadám si po-
dobnú priateľku zn.úprim-
nosť za úprimnosť.len
smskujte lebo ešte pracu-
jem na č.t.0940330375
- »68r s domom hľada part-
nerku 0909105842
- »SYMPATICKA 57 R HLADA
PRIATELA NA ZOZNAMENIE
0907277466



Pošlite SMS
na číslo 8866
v tvare:
RPmedzera MT
medzera číslo
rubriky
medzera Text
Cena 0,60 €
s DPH za každých
začatých 30 znakov

Pozor na riziko úpalu a úžehu

Letné horúčavy a extrémne môžu spôsobiť prehriatie organizmu aj viaceré zdravotné komplikácie. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) ponúkajú užitočné rady ako nástrahy letných dní lepšie zvládnuť.

„Letné oblečenie by malo byť ľahké, vzdušné, voľnejšieho strihu, skôr svetlých farieb a z prírodných materiálov. Syntetické materiály nie sú vhodné, pretože bránia odparovaniu potu. Pozor na zvýšenú fyzickú námahu. Robievajte si časté prestávky v tieni a v čase medzi 10. až 16. hodinou obmedzte pobyt vonku a nezdržiavajte sa na slnku. Ak je to možné, fyzicky náročnú aktivitu si v období horúčav plánujte na skoré ránné hodiny, ideálne do siedmej ráno,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR

Pomoc pri úpale a úžehu - V horúčavách nepodceňte riziko úpalu a úžehu. Úpal je prehriatie organizmu, ktoré vzniká aj bez priameho slnečného žiarenia. Úžeh je prehriatie organizmu vplyvom slnečného žiarenia. Prejavujú sa bolesťami hlavy, nevoľnosťou, mdlobami až závratmi, povrchným a zrýchleným dýchaním, rýchlym pulzom, zvýšenou telesnou teplotou, zvracaním. Podľa odporúčaní odborníkov je postihnutého potrebné premiestniť do chladného prostredia, najlepšie chladnej miestnosti s vetraním a uložiť ho do stabilizovanej polohy. Zbavte ho nepotrebného oblečenia, vrátane obuvi a ponožiek. Postupne ho ochladzujte,

najlepšie obkladmi, nie sprchou alebo kúpeľom. Tekutiny mu podávajte po malých množstvách, najlepšie lyžičkou. Väčšie množstvo vody naraz sa neodporúča. Pri zhoršení stavu je dôležité privolať pomoc - volať 155 alebo 112.

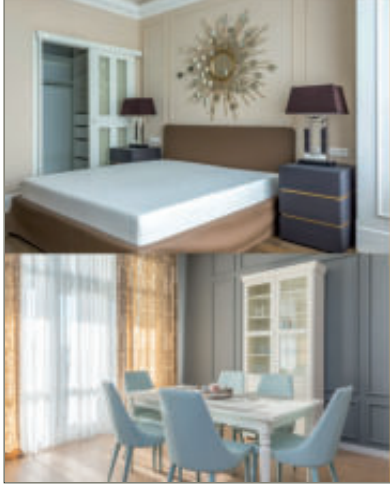
Pozor na deti - „Deti mladšie ako jeden rok by sa vôbec nemali vystavovať slnečnému žiareniu a pobyt vonku treba obmedziť na skoré ránné a podvečerné hodiny. Deti do 6 mesiacov nenatierajte krémami s ochranným faktorom (SPF), keďže tieto deti na slnko vôbec nepatria. Chránime ich slnečníkom alebo clonou, nie plienkou prehodenou cez striešku kočičara, pretože hrozí prehriatie. Staršie deti je potrebné pri pobyte vonku opakovane natierať vhodnými krémami a vhodne obliekať,“ povedala docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež.

Ochrana je dôležitá - Počas leta je potrebné chrániť sa v exteriéri vhodnou pokrývkou hlavy, slnečnými okuliarmi a ochranným krémom s vysokým ochranným faktorom proti UV žiareniu. „Neodporúčame opakované vystavovanie sa slnečnému žiareniu, pretože negatívne vplyva na kožu. Nikdy nenechávajte deti a zvieratá čakať v zaparkovanom vozidle ani ak ste presvedčení, že sa vzdialite iba na chvíľu. Nespoliehajte sa na pootvorené okná vozidla, k prehriatiu organizmu dochádza rýchlo a môže mať smrteľné následky,“ zdôrazňujú odborníci.

» ren

info@idealdecor.sk

0903 283 952



www.idealdecor.sk

Šitie, čalúnenie,
rezanie molitanu
všetko na mieru

Areál Izoglobal
Kollárova 85
036 01 Martin

KUCHYNE

na mieru



za cenu ako z Poľska

MARTIN

Robotnícka 18 A

(bývalý hutný závod)

kontakt:

0902 828 109

POKLÁDKA a PREDAJ

zámkovej dlažby

STAVBA PLOTŮV NA MIERU

(pletivo, tehla, betón, tvárnice)

0908 521 381 • duricaf@gmail.com

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH

od 4,50 €/m² – v cene je farba + práca

tel: 0905 129 718

NOVINKA! DREVENÉ PELETY

EN PLUS A1

UHOĽNÉ SKLADY

PTP

• UHLIE

• BRIKETY

• KOKS

• EKOHRÁŠOK

Všetko na sklade pod strechou

SUČANY - HRADISKÁ

0917 220 007

Opakovaná DRAŽBA skladovej haly

s prislúchajúcimi pozemkami v Martine

Hala je zapísaná na LV č. 6886, pozemky sú evidované na LV č. 6870. Nehnuteľnosti sa nachádzajú na adrese: Robotnícka 38, 036 01 Martin.

Dátum a čas dražby: 17.07.2024 o 10:00 hod

Miesto dražby: Hotel Galileo, Hlinská 25, 010 01 Žilina.

Obhliadka: 10.07.2024 o 10:00 hod na mieste samom.

Najnižšie podanie: 1.322.835,52 EUR s možnosťou ZNÍŽENIA!

Pre viac informácií nás prosím kontaktujte na tel. č. 0915 850 667, emailom: info@licify.sk alebo navštívte našu stránku www.licify.sk.

Organizátor dražby: Licify s.r.o., IČO: 54 314 585

Dražba garáže

v katastrálnom území Priekopa, okres Martin

Stavba je zapísaná na LV č. 1596 a nachádza sa na adrese: Kratinova 199, 036 01 Martin-Priekopa.

Dátum a čas dražby: 30.07.2024 o 10:30 hod

Miesto dražby: Zasadacia miestnosť správcu Profesionálna správcovská kancelária, k.s., Sládkovičova 6, 010 01 Žilina.

Obhliadky: č.1: 10.07.2024 o 10:45 a obhliadka č.2: 23.07.2024 o 10:00 hod na mieste samom.

Najnižšie podanie: 12.200,00 EUR s možnosťou ZNÍŽENIA!

Pre viac informácií nás prosím kontaktujte na tel. č. 0902 788 128, alebo emailom: psk@psk-ks.sk

Organizátor dražby: Profesionálna správcovská kancelária, k.s., IČO: 46 333 908

IN-HOLZ podlahy

BRÚSENIE PARKIET

VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU

VSTAVANÉ SKRINE

0949 327 800

in-holz@marticonet.sk

KLAMPIARSKÉ PRÁCE

ŽLÁBY, ZVODY, KOMÍNY

NÁTER STRIECH, LEPENKA

PRÍSTREŠKY, ALTÁNKY,

MONTÁŽ SNEHOVÝCH ZÁBRAN

0940 235 749

STAVEBNÉ PRÁCE

omietky • stierky • fasády

maľovanie

rekonštrukcie

jadrá • obklady • dlažby

zatepľovanie

zámkové dlažby

0908 387 373

ADAM KRTKO s.r.o.

• čistenie

kanalizácie,

• lapačov tukov

• kamerovanie

lokalizácia

potrubia

NONSTOP 0948 948 606

Digitálna revolúcia vo verejných knižniciach

Verejné knižnice už dávno neplnia len funkciu miest na požičiavanie kníh. Stávajú sa pulzujúcimi komunitnými centrami plnými nových vedomostí, zručností, zážitkov a príbehov. Avšak ich tradičné poslanie, uchovávať a sprístupňovať knižné dokumenty, ostáva stále rovnako dôležité. Ako však môžeme toto cenné kultúrne dedičstvo ochrániť a sprístupniť pre budúce generácie? Odpovedou je digitalizácia.

Projekt Knižnice pre Slovensko spája verejné knižnice po celom Slovensku už tri roky v úzkej spolupráci s vedeckou knižnicou CVTI SR. Táto kooperácia prináša inovatívne služby do slovenských knižníc a posúva ich dopredu. A práve digitalizácia zbierok partnerských knižníc je jednou z významných oblastí spolupráce. Verejné knižnice totiž často disponujú vzácnymi periodikami, ktoré počas desaťročí zachytávali bohatý kultúrny a spoločenský život v regiónoch a v súčasnosti sú obchodne nedostupné. „Digitalizácia našich knižníc je kľúčovým krokom pre uchovanie nášho kultúrneho dedičstva a pre zabezpečenie prístupu k informáciám pre budúce generácie. Tento projekt je skvelým príkladom toho, ako môžeme pomocou moderných technológií uľahčiť prácu výskumníkom, študentom a širokej verejnosti,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Od septembra 2021 sa do digitalizácie svojich zbierok zapojilo 18 partnerských knižníc, pričom sa zdigitalizovalo viac ako 3100 titulov a vyše 900 000 strán. „Pomaly, ale isto sa blížíme k magickej hranici 1 000 000 zdigitalizovaných strán, čo považujem za významný míľnik pre uchovanie informácií pre ďalšie generácie. Cieľom vedeckej knižnice je, aby bola každá významná publikácia z fondov partnerských knižníc zachovaná a následne bezplatne prístupná online v našej digitálnej knižnici,“ uviedol Jozef Dzivák, riaditeľ Vedeckej knižnice CVTI SR. Tá v spolupráci s partnerskými knižnicami v rámci konzorcia Knižnice pre Slovensko, ktoré združuje 56 knižníc z celého Slovenska, ponúka bezplatnú digitalizáciu a profesionálne spracovanie dokumentov. „Každá z nich získala zo strany CVTI SR možnosť digitalizácie dokumentov zo svojich fondov a možnosť spravádzkovať digitálnu knižnicu. Dohodu o spolupráci s CVTI SR môžu knižnice uzavrieť na dobu určitú a knižnici ňou nevznikajú žiadne finančné náklady,“ uvádza Dávid Baranko, koordinátor konzorcia Knižnice pre Slovensko. Digitalizácia zároveň podporuje vedu a výskum v konkrétnych regiónoch.

Týmto projektom sa podarilo nielen uchovať kultúrne dedičstvo pre budúce generácie, ale aj výrazne prispieť k rozvoju a dostupnosti vedomostí po celom Slovensku.

» ren

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

eko^{max}

Letná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava
v rámci celej SR
ZDARMA

* **Bukové brikety**

960 kg / -285€ **252€**
600 kg / -285€ **195€**

* **Smrekové peletky A1**

1005 kg / -340€ **292€**
780 kg / -265€ **249€**

* **Drevo v klieťke**

1 prm / **172€**
1,7 prm / **210€**

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.sk

info@ekomax.sk

Akcia platí do vyčerpania zásob

S.P.O. SERVIS PLASTOVÝCH OKIEN

- opravy
- údržba
- nastavenie
- pretesnenie

obhliadka
a konzultácie
ZDARMA



TR, MT

0918 389 850

**VŔTANIE
STUDNÍ**

0908 943 835
0918 570 286

PONÚKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO
BUK » JASEŇ » SMREK
dovoz ZADARMO
PRI OBJEDNÁVKE 13,0 PRMS - voľné uloženie
podmienka vhodný prístup (MT + okolie)
Objednávky prijímame v čase od 9.00 hod do 14.00 hod.
email: urbarmt@urbarmt.sk • 0917 565 619

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÍ FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

BUKOVÉ brikety
čistý produkt
zo 100% čistého bukového
dreva, bez umelín, lepidiel
alebo škodlivín,
našej vlastnej výroby
AKCIA 229€
ROZMER BRIKET
155 x 90 x 60mm
výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnatosť: 1,3%
nízka popolnatosť
nedehtujú
pre všetky typy pecí,
sporákov a krbov
NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

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

Píla Vasil'ov s.r.o. Pelety A1
certifikované
**PELETY
BRIKET**
VŠETKO
SKLADOM
AKCIA BRIKET
220 € / 1000 kg
ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM
DOMOV, AJ V SOBOTU
www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907105 008

METALSKOBA
KLAMPIARSKÉ CENTRUM
KJG
QUALITY
ODKVAPOVÝ SYSTÉM
STREŠNÁ KRYTINA
NÁJDETE NÁS:
Kamenná 91, Žilina, 0903 638 463
Langsfeldova 5, Martin, 0902 670 406
www.metalskoba.sk

Opatrnosť pri príprave a skladovaní potravín

„Obzvlášť v letnom období, ktoré sa spája s vyššími teplotami či cestovaním, môžete významne znížiť riziko ochorenia z potravín dodržiavaním niekoľkých jednoduchých zásad. Najdôležitejšie zásady prevencie sú spracované do takzvaných piatich kľúčov k bezpečnejším potravinám,“ hovorí a radí doktorka Katarína Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu výživy a bezpečnosť potravín.

Udržiavajte čistotu:

Umývajte a čistite všetky plochy a zariadenia používané na prípravu jedál. Chráňte priestory kuchyne a jedlo pred hmyzom, hlodavcami a inými zvieratami. Umývajte si ruky pred manipuláciou s potravinami a často aj počas prípravy jedla. Umývajte si ruky po použití toalety.

Prečo? Aj keď väčšina mikroorganizmov nespôsobuje choroby, nebezpečné mikroorganizmy môžeme nájsť v pôde, vode, u zvierat i u ľudí. Tieto mikroorganizmy sa prenášajú rukami, ale aj na utierkach a náradí, predovšetkým na doskách na krájanie, a aj ten najmenší kontakt ich môže preniesť do jedla a vyvolať choroby spôsobené jedlom.

Oddelujte surové potraviny a uvarené pokrmy

Oddeľte surové mäso, hydinu a ryby od ostatných potravín. Používajte oddelené

náradie a pomôcky, ako napríklad nože a dosky na krájanie pre manipuláciu so surovými potravinami. Uskladňujte jedlo v nádobách - obaloch, aby ste zabránili kontaktu medzi surovinami a pripravenými jedlami.

Prečo? Surové potraviny, predovšetkým mäso, hydina a ryby, ako aj ich šťavy, môžu obsahovať nebezpečné mikroorganizmy, ktoré sa môžu prenášať na ostatné potraviny počas prípravy jedál a skladovania.

Buďte dôkladní pri varení a ohrievaní pokrmov

Potraviny dôkladne tepelne upravte, predovšetkým mäso, hydinu a ryby. Jedlá, ako sú napríklad polievky a vývary, priveďte do varu a presvedčte sa, či dosiahli teplotu aspoň 70 °C, u mäsa a hydiny sa presvedčte, či šťava je číra a nie ružová. Ideálne je používať teplomer. Uvarené jedlá dôkladne prihrievajte.

Prečo? Správna tepelná úprava zabíja takmer všetky nebezpečné mikroorganizmy. Štúdie preukázali, že varenie potravín pri teplote 70 °C môže pomôcť zaistiť ich bezpečnosť pre konzumáciu. Potraviny, ktoré vyžadujú zvláštnu pozornosť, sú mleté mäso, rolované pečené mäso, veľké kusy mäsa a celá hydina.

Skladujte potraviny pri bezpečnej teplote

• Pri nákupoch sa snažte potraviny vyžadujúce chladenie či mrazenie transportovať

podľa možnosti v chladiacej taške a čo najskôr uskladniť v chladničke či v mrazničke.

- Rýchlo schlaďte v chladničke všetky uvarené a skaze podliehajúce potraviny (najlepšie pod 5 °C).
- Pred servírovaním udržiavajte jedlo horúce viac ako 60 °C.
- Neskladujte jedlá príliš dlhý čas, dokonca ani v chladničke.
- Nerozmrazujte potraviny pri izbovej teplote
- Pri cestovaní uprednostnite potraviny, ktoré si nevyžadujú chladenie, prípadne ich počas cesty uskladnite v prenosnej chladničke.

Prečo? Mikroorganizmy sa môžu množiť veľmi rýchlo, ak sa potraviny skladujú pri izbovej teplote. Tým, že sa teplota udržiava na hodnote pod 5 °C alebo nad 60 °C, rast mikroorganizmov sa spomaľuje alebo zastavuje. Niektoré nebezpečné mikroorganizmy sa však rozmnožujú aj pri teplote pod 5 °C.

Používajte zdravotne bezpečnú vodu a suroviny

Používajte zdravotne bezpečnú vodu. Vyberajte si čerstvé a zdravé potraviny a tie, ktoré boli vyrobené bezpečnými postupmi, ako je napríklad pasterizované mlieko. Umývajte ovocie a zeleninu pitnou vodou, týka sa to napríklad aj šupy melóna (pri porciovaní neumytého melóna si môžete nechcť preniesť mikroorganizmy zo šupy melóna priamo na jeho jedlú časť).



Ilustračné foto.

zdroj foto o89photoshootings pixabay

Nekonzumujte potraviny s narušeným obalom, zmeneným vzhľadom, farbou, chuťou alebo po uplynutí dátumu spotreby.

Prečo? Suroviny, vrátane vody a ľadu, môžu byť kontaminované nebezpečnými mikroorganizmami a chemikáliami. Toxické chemikálie sa môžu vytvárať v poškodených a plesnivých potravinách. Starostlivosť pri výbere potravín a jednoduché opatrenia, ako napríklad umývanie a šúpanie, môžu znížiť riziká.

Informácie poskytol
Úrad verejného zdravotníctva SR
» ren

NÁTERY STRIECH
práce vo výškach
0917 578 839 www.altitudo.sk
REKONŠTRUKCIE RÍŇ

• Frézovanie komínov
• Vložkovanie komínov
• Revízie komínov na kolaudáciu
• Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov
Všetko pre Váš komín
www.kominy-kabac.sk
0908 591 216 0905 742 808

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk

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
Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
Lokálne bezvýchopové opravy

BRIKETY - PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY
AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM
0948 153 799 www.drevoza.sk

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

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

HYDROIZOLÁCIE
• balkóny
• terasy
• ploché strechy
• altánky
0907 103 755

OravaKrb
NAJVÄČŠÍ VÝBER
SPORÁKOV NA DREVO
DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV
- SPORÁKY A KACHLE S TEPOVODNÝM VÝMENNÍKOM
- PALETOVÉ KACHLE
- radiátory BOSCH
- KRBY - NEREZOVÉ TROJPLÁŠTOVÉ KOMÍNY S MONTÁŽOU od 652 €
www.oravakrb.sk
Oravakrb - Žilina 0918 364 633
Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3

NÁTERY STRIECH
0905 826 420
Facebook.com/Výškové práce,
nátery striech - Martin Mlynárčík

Prírodné verzus umelé vodné plochy

Zásady bezpečného kúpania

Čistota vody na kúpaliskách a tiež bezpečnosť pri kúpaní je pre nás a tiež pre naše ratolesti zo zdravotného hľadiska veľmi dôležitá a rozhodne by sme túto skutočnosť nemali podceňovať.

„Kúpanie vo vodných plochách a pobyt na kúpaliskách sú určené pre zdravých ľudí s neporušenou pokožkou. Ak je pokožka poškodená, môže byť vstupnou cestou infekcie,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a prinášajú všetky dôležité informácie ohľadom bezpečného kúpania.

Radí Ing. Darko Babjak z Odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR:

Všeobecné zásady pri kúpaní

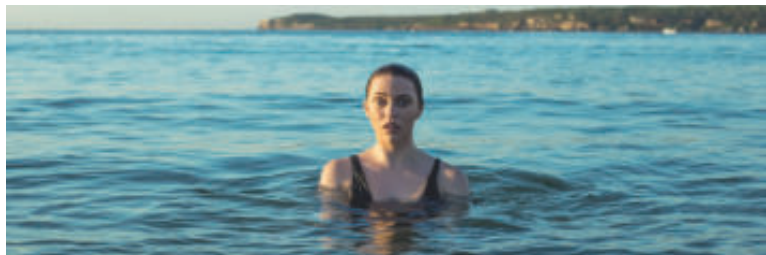
- Navštevujte oficiálne prevádzkované kúpaliská a vodné plochy, ktorých kvalita je monitorovaná úradmi verejného zdravotníctva; pred ich návštevou sa informujte o ich aktuálnom stave.
- Nenechávajte deti bez dozoru dospelých osôb.
- Dodržiavajte zásady správania sa na kúpaliskách, pokyny prevádzkovateľov i výstražné upozornenia v blízkosti prírodných vodných plôch.
- Po každom kúpaní sa dôkladne osprchujte, vyperte plavky a prezlečte sa do suchého oblečenia.

Zásady kúpania sa na prírodných vodných plochách

- Nevstupujte do neznámej stojatej či tečúcej vody.
- Do hlbkej vody by sa mali odvážiť iba zdatní plavci a ani tí nikdy nie jednotlivci, nepreceňujte svoje schopnosti a sily.
- Vstupujte do vody postupne, vyhýbajte sa prudkému ochladeniu organizmu.
- Nevstupujte do vody, ktorá na základe senzorických vlastností (farba, zákal, priehľadnosť, zápach) pôsobí odpudivo.
- Nevstupujte do zelenej vody s premnoženými riasami a sinicami a nedovoľte ani deťom či zvieratám hrať sa s vysušeným vodným kvetom, ktorý vzniká po poklese hladín v zátokách a na brehu vodných plôch.
- Nevstupujte do vody, v ktorej je nahromadený odpad.
- Nekúpte sa vo vodách, kde sa zhromažďuje vodné vtáctvo a v okolí ktorých ste našli uhynuté vtáky alebo iné zvieratá.

Zásady kúpania sa na umelých kúpaliskách

- Pred každým vstupom do vody sa osprchujte a prejdite brodiskom.
- Používajte WC a dodržiavajte zásady osobnej hygieny.
- Rešpektujte výstražné označenia pri bazéne.



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

- Neskáčte do vody tam, kde je to zakázané, môžete ublížiť nielen sebe, ale aj iným ľuďom.
- Pred vstupom do bazéna si všimnite farbu vody, zákal či zápach, respektíve plávajúce nečistoty na hladine.
- Nekúpte sa vo vode, ak páchne po moči alebo výrazne po chlóre, ak sú na stenách bazéna slizovité povlaky, alebo ak sú steny a dno bazéna poškodené.

Ako chrániť zdravie najmenších

- Deti pred vstupom do bazéna osprchujte, urobte to aj po ukončení kúpania - vtedy je vhodné použiť klasické mydlo, ktoré zabezpečí odstránenie bakteriálnej mikroflóry z kože a zbaví ju zvyškov chlóru.
- Do troch rokov dieťa je potrebné mať v bazénoch plavky s priliehavou gumičkou okolo bruška a stehien - kúpanie nahých detí nie je z hygienických dôvodov vhodné.

- Tých najmenších počas pobytu vo vode stále upozorňujte na používanie toalety, v zápale hry môžu na to zabudnúť.
- Upozorňujte deti na zákaz pitia vody z bazéna, veku primeraným spôsobom im vysvetlite, prečo to robiť nemajú.
- U detí špeciálne dbajte na hygienu rúk, najmä tí najmenší si ich vkladajú do úst, čím sa ľahšie šíri infekcia.
- Nedovoľte deťom, aby vstupovali do vody, ak sa necítia byť v dobrom zdravotnom stave alebo majú porušenú pokožku.

„Deti pri pobyte vo vode a v zápale hry robia hluk. Prosím, spozornite a okamžite skontrolujte situáciu v prípade, že nastalo ticho, pretože v tomto prípade ide o neštandardnú situáciu. Dieťa sa mohlo nechtiac na dlhší čas potopiť a môže mu ísť o život,“ upozorňuje doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

» ren

**Vyberáme
POMOCNÚ SILU
do kuchyne**



**Mzdové podmienky (brutto)
1350 EUR/mesiac**

email: grillpubsro@gmail.com 0903 900 915
FB: stranske-medvede.grill pub

UPRATOVAČKA

Teplica nad Váhom

plný úväzok, na dohodu (brigády)



Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**
Mzda: **750-1000 EUR/mesiac**
Základ 4,31 - 4,60 EUR /hod.+ príplatky,
dochádz. bonus, prísp. strava a doprava

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

čujte.sk

Čítajte nás:



www.cujte.sk

HĽADÁME ĽUDÍ, STROJNÍKOV

(báger, nakladač), šofér (sk.T).
Práca v kameňolome pri Párnici

dopravex@dopravex.sk

**0915 870 839
0917 399 777**



VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

**HYUNDAI
MOBIS**

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSSEL

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie



Plat: 7,48 € - 8,11 €/hod

Príplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,20 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: Žilina – Gbeľany

kontakt: praca@mobis.sk

041 515 8158, 041 515 8169

**VCHODOVÉ
DVERE**

**VCHODOVÉ DVERE
DO BYTOV**

15-bodové bezpečnostné zamykanie
zvukovotesniaca a tepelná izolácia
oceľová zosilnená konštrukcia



cena od
409 €
+ montáž

**záručný
a pozáručný
servis**

DOPRAVA ZDARMA

0917 678 746
www.vchodove-dvere.sk

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód: **OPLATISA**

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

decoreum.sk

2-KOMOROVÝ BOTNÍK S POLICOU

-10%

71,10 EUR

decoreum.sk

ERGONOMICKÁ OTOČNÁ KANCELÁRSKA STOLIČKA HC-1011 GREY SIVÁ BIELA

-10%

143,10 EUR

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Dražobná spoločnosť Arveres s.r.o. pripravuje 1. kolo dražby:

Trojzbový byt č. 16, nachádzajúci sa na 8. p. obytného domu so súp. č. 4453, vo vchode č. 20, bytový dom je postavený evidovaný na LV č. 5070, kat. úz. Martin.

Miesto konania dražby: Budova Martimex, Červenej armády 1, 036 65 Martin

Dátum konania dražby: 30.07.2024

Čas konania dražby: 11:00 hod.

Hodnota predmetu dražby stanovená znaleckým posudkom: 121 000,00 €

Najnižšie podanie: 109 000,00 €

Minimálne prihodenie: 500,00 €

Dražobná zábezpeka: 30 000,00 €

Obhliadky pred dražbou sa budú konať: 10.07.2024 o 17:30 hod. a 17.07.2024 o 17:30 hod.

S				9	8	3		
			1					
U	6			3	4		8	
		1		5	7	9	6	
D	3				6		9	4
O						5		
K	9					7		
				5	1		4	
U		6					3	9

S	6				3			1
			9	7				
U		7		1	6	8	4	
D	1	9						
					4			
O	5		3		1	4	6	8
K								7
				3	5		6	
U					8	9		

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

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 nechtov.

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 /1 KS

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE 45,90 EUR /1 KS

KOLAGÉN FORTE 2 V 1

KOLAGÉN FORTE

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

užívání 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

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

Coborihu 1, Nitra - OC Polygon

MT24-27 strana

9



112,00€

Chloé Love Story
Parfumovaná voda 75 ml

Demro.sk



229,00€

Pánske hodinky police polychromované
pewj0006204

ZlatnictvoLion.sk



1.199,00€

Americká chladnička Haier
HFW7720ENMB

ZlavneneSpotrebice.sk



69,99€
79,99€

-13%

Kitchen Tools Hrnec na zaváranie
Sead 1800 B1/Soead 1800 B1

Lidl.sk



13,90€

Musetti zrnková káva Deca
bezkofeínová 500g

Domkavy.sk



15,50€

3D nástenné hodiny BAST
čierne

Wellhox



51,29€

Akumulátorový plotostrih
HECHT 6020

trtechnic.sk



339,00€

Kärcher - K 4 Power
Control Car and Home

karcher-store-karimtech.sk



161,45€

NERF Detský bicykel, chlapčenský
16 palcový - Satin Blue

market24.sk



10,39€

AMBITION forma Lukrecja
na 12 muffinov

Kuchyňovo.sk



12,99€

Bambusový regál/držiak
na uteráky Livarno home

Lidl.sk



79,99€

Elektrická reťazová píla
Parkside® PKS 1600 B2

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Bezplatné prehliadky Trnavy

Počas letných prázdnin môžu návštevníci Trnavy absolvovať spolu so sprievodcom prehliadku najzaujímavejších pamiatok. Bezplatné prehliadky mesta sa budú konať päť dní v týždni - každý pracovný deň, s pravidelným začiatkom o 10.30 h. pred mestskou vežou až do konca augusta.

„Aj v tomto roku ponúkame všetkým návštevníkom Trnavy možnosť absolvovať bezplatnú prehliadku a spoznať tak naše mesto o niečo viac. Záujemcov prevedú mestom turistickí sprievodcovia a spoločne navštívia kostoly, stredoveké hradby aj radnicu,“ hovorí Alexander Prostinák, riaditeľ Oblastnej organizácie cestovného ruchu Trnava Tourism.

Dva tematické okruhy

Celý program potrvá približne 60 minút a je vhodný pre deti aj anglicky hovoriacich návštevníkov. Zájemcovia môžu absolvovať dva tematické



Začínajú sa bezplatné prehliadky Trnavy. zdroj foto Región Trnava

okruhy - sakrálnymi alebo svetskými pamiatkami. „V pondelky, stredy a piatky navštívime Baziliku sv. Mikuláša, ktorá patrí medzi významné pútnické miesta, a pôjdeme aj do Kostola Najsvätejšej Trojice, ktorý je vyhlásený za národnú kultúrnu pamiatku,“ hovorí Slavomír Dzvonič, sprievodca. Návštevy svetských pamiatok budú prebiehať v utorky a štvrtky. Záujemcovia budú mať možnosť spolu so sprievodcom spoznať prevažne stredoveké architektonické skvosty ako hradby, obrannú baštu a žalár, ktorý je súčasťou stredovekej radnice. „Dva okruhy prehliadok sa striedajú tak, aby návštevníci mali dôvod a možnosť absolvovať prehliadky dva dni po sebe. Región Trnava ponúka množstvo príležitostí na trávenie dovolenky, či už ide o objavovanie prírody, architektúry, alebo športové aktivity,“ dodáva Alexander Prostinák.

Región Trnava ponúka na objednávku aj prehliadky mesta pre menšie i väčšie skupiny. Tie je možné si zarezervovať v Turistickom informačnom centre alebo na webe.

» ren

Motiváciou sú zážitky, ale aj výhra Velká pátracia súťaž pre rodiny s deťmi

Čarovná krajina HARAVARA, ktorú dospelí poznajú ako Košický kraj, prichádza opäť s pátracou súťažou. Rodiny s deťmi môžu od júna 2024 pátrať po 45-tich pečiatkach, ktoré sú ukryté križom-križom po celom Košickom kraji. Umiestnené sú priamo v zapojených inštitúciách alebo vonku v prírode, v špeciálnych vtáčích búdkach.

Zábavné cestovanie a spoznávanie nových miest interaktívnou formou je atraktívne pre ľudí v každom veku a z rôznych kútov sveta. Hľadanie nejakého pokladu alebo jeho častí motivuje nielen deti, ale aj dospelých, aby vyšli, takpovediac, do sveta a zažili nejaké to dobrodružstvo. Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Región Turizmus preto prichádza už 2. rok s pátracou súťažou pre rodiny, ktorej cieľom je prilákať do kraja nových návštevníkov a domácim dať priestor na interaktívne spoznávanie ich okolia.

Haravarník 4 a zberateľská mapa

Haravara Pátračka, ako sa samotná súťaž volá, funguje na jednoduchom princípe – je nevyhnutné cestovať po kraji, nachádzať pečiatky a zbierať ich do svojej zberateľskej mapy. Každý



pátrač potrebuje okrem odhodlania aj Haravarník 4, teda skladacu brožúrku, ktorej súčasťou je zberateľská mapa, obsahujúca 45 políčok a taktiež presné označenie lokalít, kde sa pečiatky nachádzajú. Haravarníky sú voľne dostupné vo vybraných turistických informačných centrách v Rožňave, Spišskej Novej Vsi, Michalovciach, Trebišove a taktiež v Regionálnom informačnom bode Košice Región Turizmus v Košiciach, ako aj vo viacerých záujmových inštitúciách, ktoré sú do Pátračky zaradené a spolupracujú na súťaži. Pečiatky sú umiestnené v exteriéri vo vtáčích búdkach, ktoré sú označené logom Haravara, alebo pria-

mo v inštitúciách, kde je však získanie pečiatky väčšinou podmienené nákupom vstupenky. „Pátračka, samozrejme, nadväzuje a je prepojená s jednotlivými turistickými aktivitami, čo je dôležité, aby naša súťaž neostala len pri samotnom pátraní, ale bola aj poučná a rodiny si zo svojich výletov odniesli viac, ako len pečiatku,“ povedala výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus (KRT) Lenka Vargová Jurková a doplnila, že malých pátračov čakajú za získané pečiatky aj zaujímavé výhry.

Informácie a foto poskytla KOČR Košice Región Turizmus

» ren

Vyskúšajú si ryžovanie zlata Spoznajte Vodné dielo Gabčíkovo

Na blížiacu sa letnú sezónu pripravili v Trnavskom kraji nové zážitky, ktoré sľubujú výletníkom príjemné prekvapenia. Spomenúť môžeme splavovanie riek, ryžovanie zlata či celodenné výlety k Vodnému dielu Gabčíkovo.

Prvou tohtoročnou novinkou je celodenný výlet na Žitný ostrov, ktorý zahŕňa exkurziu na Vodnom diele Gabčíkovo a popoludnie plné zábavy v akvaparku. Dostal názov TurboVýlet odkazujúci na možnosť spoznať fungovanie obrovských vodných turbín zblízka. Získavanie vedomostí o jednom z najväčších vodohospodárskych projektov v Európe je doplnené o oddych na obľúbenom kúpalisku s termálnou vodou, ktoré je plné atrakcií pre deti a wellness možnosti pre dospelých. „Individuálne prehliadky najväčšieho vodného diela na Dunaji nie sú verejnosti bežne dostupné. Vodohospodárska výstavba ich však ponúka organizovaným skupinám, preto sme sa rozhodli vypraviť autobus s nástupnými miestami v Piešťanoch, Trnave a Galante. Pre turistov, ktorí sa chcú dozvedieť ako táto viacúčelová monumentálna stavba funguje, je to jedinečná príležitosť. Bezstarostný výlet si užijú rodiny s deťmi, partie kamarátov a všetci, ktorí sa zaujímajú o techno-



Vodné dielo Gabčíkovo.

lógie,“ pozýva na TurboVýlet Katarína Rohalová z Krajskej organizácie cestovného ruchu (KOČR) Trnavský kraj.

Žitný ostrov aj ryžovanie zlata

Autobusy sa na cestu na Žitný ostrov vydajú počas štyroch prázdninových sobôt – 13. a 27. júla aj 10. a 17. augusta 2024. Na objavovanie prírodných krás Žitného ostrova je zamerané Ryžovanie zlata na splave. „V sprievode odborníkov spoznáme priamo z vodnej hladiny typickú dunajskú krajinu - ostrovy, lužné lesy, flóru i faunu. Splavovať budeme na desaťmiestnych nafukovacích kanoe so skúsenými kormidelníkmi,“ hovorí Petra Hencelová z KOČR Trnavský kraj.

Súčasťou týchto unikátnych letných splavov budú ukážky ryžovania zlata spojené s prezentáciou jeho cesty od zlatonosných žíl po Žitný ostrov. Každý výletník si vyskúša vyryžovať zlatinku pomocou ryžovacej lavice podobne ako za starých čias. Ryžovanie zlata na splave sa koná 13. júla a 17. augusta 2024.

Od vody k vode

Celé leto premáva vždy cez víkendy a počas štátnych sviatkov Cyklobus od vody k vode. Vyráža z Dunajskej Stredy do Gabčíkova.

Informácie a foto poskytla KOČR Trnavský kraj.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY**
gszasklenie.sk
0800 333 223

**ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

Ahoj, Leto!
PONUKA
GRIL alebo
FRITEZA

**Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah
máte nekonečno možností.**

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Služby
Špičkovej
Kvality

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do
31.7.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

**KÚPIM
PAROZIE**

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny, vzduchovky
Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT
0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

Celá SR

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injeckáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

**rodinné
domy
ZĽAVA 50%**

**Patentovaná
kontaktná technológia**

**Bez vysokotlakových
čističov**

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE**

**11 ROČNÉ
SKUSENOSŤI**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

Hliník

**ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016**

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

LETO SA BLÍŽI!

**POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj
bez ZÁLOHY!**
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

**Montujeme
po celom Slovensku**

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730
OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

DOM KAVY

**DOMKAVY.SK
TRNAVA**

KAVOVA5
ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK