



Čítajte nás:

www.cujte.sk

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

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

0908 425 380

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

SŤAHOVANIE

0911 319 509 MARTIN
0918 799 309

SVD

www.stahovaniesvasnou.sk

BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA

Výkup káblov,
farebných kovov,
železa, papiera,
kartónu

KK NOVOKOV

Dielenská Kružná 5020, Vrútky
(smer ŽOS) 0907 300 076

**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
www.nabytokgabor.sk
výpočet ceny
cez telefón

AUTOŠKOLA
LUBOMÍR LÍŠKA

Martin, Kuzmányho č. 36
043/4133 534

www.autoskola-liska.sk
info@autoskola-liska.sk

**ŽALÚZIE, SIEŤKY
OPRAVY ŽALÚZIÍ**

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com

**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.comwww.vitager.eu

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €

Dosekávanie písma

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

Obnova písma 1 €/znak

Doprava a impregnácia ZDARMA!!

Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

AKCIA
do
16.7.2024!!

KANÁL – servis

KRTKOVANIE

VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE

0903 737 800

STK NA VŠETKY KATEGÓRIE

STK + EK

HORNÁ ŠTUBŇA

0915 765 892

www.stkhornastubna.sk

VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE

OTVORENÉ
PONDELOK - PIATOK
od 6³⁰ - 18³⁰

KUCHYNE
na mieru



za cenu ako z Poľska

MARTIN

Robotnícka 18 A
(bývalý hutný závod)

kontakt:

0902 828 109

STAVEBNÉ PRÁCE

omietky • stierky • fasády
maľovanie
rekonštrukcie
jadrá • obklady • dlažby
zatepľovanie
zámkové dlažby

0908 387 373

**KLAMPIARSKÉ
PRÁCE**

ŽLABY, ZVODY, KOMÍNY
NÁTER STRIECH, LEPENKA
PRÍSTREŠKY, ALTÁNKY,
MONTÁŽ SNEHOVÝCH ZÁBRAN

0940 235 749

MAČOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH

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

tel: 0905 129 718

ZBAVTE SA VLHKOSTI

pivnice šachty základy obytné priestory

0907 55 77 78 obhliadka + ponuka ZADARMO



Skaleš Plus, s.r.o.
...systémové čistenie fasád

ZBAVTE SA PLESNE A BÝVAJTE ZDRAVO

zdravé bývanie žiadne plesne a huby
lokalizácia závad kvalitné materiály ZERO
dlhodobá záruka

☎ 421 907 851 973 www.skales.sk infoskales@gmail.com

ZABEZPEČÍME PRE VÁS

- VÝKUP
- ODDLŽENIE
- ZALOŽENIE

NEHNUTEĽNOSTI

- VYROVNANIE
EXEKÚCIÍ

0950 561 736





Správna voľba



SUPERCENA

1.99

(1 kg = 796)

Tatranské maslo

250 g



70% ZĽAVA NA DRUHÝ KUS

0.89**

0.58*

(100 ml = 0,48)

Nanuky s polevou

120 ml

rôzne druhy

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,58 €. **Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,89 €. Cena za 2 kusy = 1,35 €.



45% ZĽAVA

11.98***

6.49

Konzumné zemiaky skoré

10 kg balenie
varný typ B - prílohové
neprané

1 kg iba

0.65

48% ZĽAVA

4.79***

2.49

Tmavé hrozno
1 kg balenie



LIDL STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ



SUPERCENA

3.49

(100 g = 2,42)

Plnené makrónky

12 x 12 g = 144 g



32% ZĽAVA

5.89

3.99

Bravčové pľiecko

cena za 1 kg
bez kostí
v celku



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri predaji na rovnakom mieste z aktuálneho týždňa.

Ponuka tovaru platí od 22. 7. do 28. 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. Odber možný v obvyklom množstve.

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



BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA **PONUKA** DLAŽIEB

Top cena

7⁹⁹_{m²}

OBKLAD 20 × 50 CM

Obklad, matná biela.
OBI č. 1934496

Top cena

9⁹⁹_{m²}

Obklad, dekor White Murretto.
OBI č. 2551778

Top cena

10⁷⁹_{m²}

DLAŽBA „ANTRACIT“

Rozmer 60 × 60 cm. Mrazuvzdorná a rektifikovaná.
Do interiéru aj exteriéru. Vzhľad betónu, matný povrch.
Hrúbka: 8 mm. Trieda oteruvzdornosti: PEI4 (vysoké
zaťaženie). Trieda protišmykovosti: R10. Vhodná pre
podlahové vykurovanie. Obsah balenia: 1,8 m² (5 ks).
OBI č. 2425148

Top cena

10⁴⁹_{m²}

DLAŽBA „YORK BEIGE“

1,340 m²/balenie (14 ks). Rozmer 15,5 × 62 cm. Hrúbka
7 mm. Trieda oteru 4. Protišmyková úprava R10. Vhodná
do interiéru aj exteriéru. Mrazuvzdorná. Vhodná pre
podlahové vykurovanie. Matná vo vzhľade dreva.
OBI č. 2425171

Top cena

10⁹⁹_{m²}

DLAŽBA „METROPOLIS BROWN“

1,620 m²/balenie (9 ks). Rozmer 30 × 60 cm.
Hrúbka 7,5 mm. Trieda oteru 4. Protišmyková úprava R9.
Mrazuvzdorná. Rektifikovaná. Vhodná do interiéru
aj exteriéru. Matný povrch, vzhľad dreva.
OBI č. 2325462

Top cena

11⁹⁹_{m²}

DLAŽBA „SGR 206-1“

Rozmery: 60 × 60 cm, matná, mrazuvzdorná,
hrúbka 8 mm, PEI4, R9. OBI č. 2558732

Top cena

14⁹⁹_{m²}

DLAŽBA „CALCUTTA“

1,440 m²/balenie (4 ks). Rozmer 60 × 60 cm. Hrúbka
7. Vhodná do interiéru. Trieda oteru 3. Protišmyková
úprava R9. Rektifikovaná. Mrazuvzdorná. Lesklý povrch,
vzhľad mramoru. OBI č. 2428357

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 19. 7. do 1. 8. 2024 alebo do vypredania zásob.



Bezplatný týždenník

MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO

EV 6217/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník I, Vydanie 12, týždeň 29/2024.

Redakcia: A.Kmefa (St.MC)

MARTIN

martinsko@regionpress.sk

INZERCIA

Alena Špírková 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, Žabokre-
ky, Sklené, Sučany, Belá - Dulice,
Blatnica, Ďanová, Dražkovce, Kláštor
pod Znievom, Krpelany, Necpaly, Pod-
hradie, Sklabiňa, Sútovo, Turčianska
Štiavnička, Valča, Diviaky, Dolná Štub-
ňa, Dubové, Horná Štubňa, Malý Čep-
čín, Mošovce, Slovenské Pravno, Háj

Nepárny týždeň:

Bystrica, Horný a Dolný Kalník,
Tomčany, Košťany nad Turcom, Lipov-
ec, Kolónia Hviezda - H. Gregorovej,
Helsinská, J. Kostru, K. Hviezda, Mu-
drochová, Nerudova

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, 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	DUNAJSKOTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO
HC	30.330	HILOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMĀRĀNSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NĀTRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO
PK	22.970	PEZĀNSKO
PN	41.870	PIĚŠĀNSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKĀLICKO
TO	41.930	TOPOĽCIĀNSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIĀNSKO-DĀA-IL
TT	49.930	TRĀNAVSKO
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSYCKO-CA-KM
LI	37.270	LĀPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUCĚNECKO-VĀK-PT
MT	38.570	MĀRTINSKO-TR
OR	34.980	ORĀVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVĀŽSKO-PB-PJ
PD	40.150	PRIĀVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DĀ-ĀA
ZH	26.880	ZĀRSKO-ZĀ-BĀ
ZA	50.780	ZĀLINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĀEVOJSKO-SK-SP
GE	30.830	GĒMERSKO - RV-RS-RA
HU	27.190	HUMĒNSKO-VĀ-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LĀBOVNĀNSKO
MI	31.260	MĀCHĀLOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPĀDROSKO-KĀ
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Mať svoj maják

Nedávno som si kdesi prečítala, že na svete je aktuálne v prevádzke približne tisícpäťsto majákov. Tieto nevelké stavby či veže, týčiace sa na pobrežiach morí, zohrávajú aj v dnešných časoch vyspelej techniky významnú úlohu. Slúžia námorníkom ako navigačná pomoc pri riadení lodí a lúč svetla, ktorý vysielajú, im ukazuje bezpečnú cestu do prístavu.

Počas nášho života kráčame po mnohých cestách a každá z nich je iná. Kým niektorá ubehne bez problémov, iná je naopak poriadne trnistá či kľukatá a plná prekážok. Neraz narazíme, zakopeme či si spálime prsty, neraz okúsime na vlastnej koži, ako chuť sklamanie, žiaľ, beznádej, neúspech, pád, bolesť alebo sa celkom stratíme.

Práve v takýchto chvíľach je veľmi dôležité mať svoj maják, teda mať pri sebe niekoho, kto nás podrží, keď strácame pevnú pôdu pod nohami, kto nám pomôže niesť ťažké bremeno, kto nás vypočuje, poradí, dodá odvahy, kto nám

pomôže nabráť novú chuť a energiu do života či ponúkne inšpiráciu, motiváciu a niekedy tiež užitočný nadhľad, kto nás upozorní na nesprávny smer a pomôže nám nájsť opäť cestu domov.

Takýto lúč svetla, takúto oporu nachádzame častokrát vo svojich rodičoch, starých rodičoch či súrodencoch, ktorí pri nás stoja vo všetkých chvíľach nášho života, inokedy zasa v dobrých priateľoch či kolegoch, ktorí sú nablízku vždy, keď je to treba a tiež v našich životných partneroch, ktorí nám kedykoľvek podrazia chrbát.

Hovorí sa, že maják je najlepší priateľ každého moreplavca. Ak máme v živote človeka, ktorý je našim svetlom, našou navigáciou, našim majákom, je to naozaj veľmi cenný dar. Mali by sme byť zaň vďační, vážiť si ho a starať sa oň, pretože každý takéto šťastie nemá.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



POKLÁDKA a PREDAJ

zámkovej dlažby

STAVBA PLOTŮV NA MIERU

(pletivo, tehla, betón, tvárnice)

0908 521 381 • duricaf@gmail.com

IN-HOLZ podlahy

BRÚSENIE PARKIET

VÝROBA NÁBYTKU

NA MIERU

VSTAVANÉ SKRINE

0949 327 800

in-holz@marticonet.sk



kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)

Radi Vás navštívime: 0908 965 976

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989



SPISUJEME OBJEDNÁVKY PRE ROK 2024
ZA MINULOROČNÉ CENY

-50%
na všetky pomníky

Kvmont
MARTIN, s.r.o.

OREZÁVANIE
A VÝRUB
DREVÍN

0905 514 652
www.kvmont.sk

ADAMOVSKÝ

0918 956 201
josef@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

STAVEBNÉ PRÁCE

MURÁRSKE PRÁCE
REKONŠTRUKCIE BYT. JADIER
OPRAVA PLOTŮV A KOMÍNOV
MAĽOVANIE STRIECH
KLAMPIARSKÉ PRÁCE

0940 857 096

PALIVOVÉ DREVO
ČISTÝ BUK

ŠTIEPANÉ

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

DOPRAVA ZADARMO

0908 258 112

**palivové
drevo**

štiepané / ukladané
dĺžky od 20 cm do 1 m

0907 062 394
0915 804 871

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 sklolaminátové
žumpy o objeme 5.000,
8.000 a 10.000 litrov a vo-
domerné šachty. Cena 650
€. Dovozy, 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
»SYMPATICKÁ 57 R HLADA
PRIATELA NA ZOZNAMENIE
0907277466

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

Tri tipy, ako zmysluplnejšie tráviť prázdninové dni

Či už trávite dovolenku v zahraničí alebo objavujete krásy Slovenska, určite máte naplánované dni, kedy chcete jednoducho „vypnúť“ a oddýchnuť si od bežného zhonu a povinností.

Dovolenka či prázdniny sú pre človeka nielen príjemné, ale aj potrebné. Preto máme pre vás tri tipy, ako tieto dni využiť naozaj naplno a odniesť si z nich to najlepšie, bez pocitu prázdnoty a znechutenia z návratu do všednej reality.

1. Dovoľte samým sebe oddychovať.
Nemali by sme zabúdať, že prvým dňom, ktorý dal podľa príbehu stvorenia Boh človeku zažiť, bola práve nedeľa. Nemusíte sa teda cítiť previnilo, keď oddychujete. Namiesto toho sa radšej úplne vedome ponorte do oddychu, s vďačnosťou spočíňte v Božej prítomnosti a vychutnávajte si dobrú a krásu, ktoré pre vás Boh stvoril ako dar.

2. Venujte sa činnostiam, ktoré občerstvujú a oživujú vašu dušu.
Dovolenka či prázdniny nemajú byť o prázdnote. Práve naopak. Mali by byť ako hora, ktorá vám po výstupe umožní pozrieť sa na bežné veci z nadhľadu a nanovo v nich nájsť zabudnutý zmysel a krásu. Venujte sa počas svojej dovolenky činnostiam, ktoré máte naozaj radi a ktoré umožnia vašej duši uvoľniť

sa a zhlboka sa nadýchnuť.

3. Neberte si voľno od konania dobra.
Dovolenka nie je výhovorkou pre naše neresti ani pre zbytočnú sústredenosť na samých seba. Nehodnoťte kvalitu svojich prázdninových zážitkov výškou utratenej sumy, množstvom zakúpených darčiekov, alebo vydarenosťou fotiek. Ak chcete byť v závere dovolenky naozaj spokojní, aktívne venujte svoj čas aj druhým – a možno práve tým, ktorí sú na tom horšie ako vy. Cielene vyhľadávajte príležitosti na konanie dobra. Napríklad niekam pozvite osamelého priateľa či známeho. Prekvapte seniora vo svojom okolí pohladnicou. Alebo sa zrieknite jednej zmrzliny či suveníru, a urobte radosť niekomu, kto potrebuje pomoc.

Pre inšpiráciu na konanie dobra navštívte stránku www.acnslovensko.sk. Priamo cez ňu môžete pomôcť konkrétnym ľuďom v núdzi.



» acn zdroj foto ACN

Kamenárstvo B+B
Vojtech Botoš

AKCIOVÉ CENY
PLATIA
DO VYPREDANIA
ZÁSOB

0905 296 197 • kamenarstvobotos@gmail.com
Dolná Kružná 7, Vrútky
www.kamenarstvobplusb.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

INZERCIA

martinsko@regionpress.sk

HYDROIZOLÁCIE

- balkóny
- terasy
- ploché strechy
- altánky

0907 103 755

AKCIA na JÚL

PELETY ANI PLUS

CENA 29 0€

0915 212 021

S.P.O. SERVIS PLASTOVÝCH OKIEN

- opravy
- údržba
- nastavenie
- pretesnenie

obhliadka a konzultácie ZDARMA

TR, MT 0918 389 850

NOVINKA! DREVENÉ PELETY EN PLUS A1

- UHLIE
- BRIKETY
- KOKS
- EKOHRÁŠOK

Všetko na sklade pod strechou

SUČANY - HRADISKÁ 0917 220 007

KASÁK

SERVIS OKIEN

OPRAVY A ÚDRŽBA

OKNÁ - DVERE - TESNENIA - SKLÁ

0949 119 535 | www.servisokien.com

Ul. Bottova 19, Martin

tel.: 043/ 4220 120 NON-STOP

0911 043 778, 0903 807 640

DOVEZIEME AJ SUCHÉ 1 - 2 r.

BUK-SMREK

ŠTIEPAME (25, 30-33, 40, 50 cm) KUBIKOVANÉ, ŠTIEPANÉ, 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

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

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

LYDNESS

PLASTOVÉ OKNÁ

- 5 a 6 komorové
- GEALAN
- SALAMANDER

ŽALÚZIE, ROLETY

- sieťky proti hmyzu
- žalúzie
- textilné rolety

GARÁŽOVÉ BRÁNY

HÖRMANN

autorizovaný predajca

- sekčné
- výklopné
- rolovacie

MARKÍZY

- manuálne
- pohon

realizácie

Firma VARINSKÝ je obchodným partnerom nákupnej spoločnosti

VRÚTKY, 1. Čsl. brigády 53

043/4303 474, 0915 10 66 10

varinsky@varinsky.eu

www.varinsky.eu

Dôležitá je aj tepelná úprava a skladovanie

Bezpečné rozmrazovanie potravín

Aby boli potraviny, ktoré konzumujeme bezpečné pre naše zdravie, mali by sme sa naučiť ich správne rozmrazovať, spracovať aj skladovať. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR), ponúkajú rady Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín (EFSA):

- Pred rozmrazovaním rozlomte veľké kusy mrazených rýb, kreviet alebo bobúľ v balení. Rozmrazte len nevyhnutné množstvo potravín a zvyšok nechajte zmrazený.
- Aby ste predišli kontaminácii iných potravín, mäso, ryby a morské plody rozmrazujte na podnose v chladničke.
- Zeleninu a ovocie rozmrazujte pod tečúcou studenou vodou, najlepšie v pôvodnom obale.
- Pri manipulácii s potravinami, napríklad pri lámaní väčších kusov potravín na menšie, sa uistite, že máte čisté ruky a kuchynské pomôcky.

Ďalšie odporúčania EFSA k rozmrazovaniu potravín:

- Rozmrazené potraviny uchovávajte v pôvodnom obale alebo vo vhodnej nádobe, aby ste predišli kontaminácii.
- Potraviny rozmrazujte pri nízkej teplote, aby ste zabránili množeniu baktérií.

- Rozmrazené potraviny pred konzumáciou tepelne upravte, aby ste odstránili baktérie.
- Po rozmrazení potraviny znova nezmrazujte.
- Vždy dodržiavajte pokyny výrobcu na skladovanie, aby ste sa uistili, že potraviny zostanú bezpečné.

Doktorka Katarína Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu výživy a bezpečnosť potravín, ďalej odporúča:

- Kupujte len také množstvo a druhy potravín, ktoré ste schopní skonzumovať do vyznačeného dátumu spotreby, a pre ktoré máte zaistené podmienky skladovania podľa pokynov výrobcu na obale.
- Výrobky/pokrmu z mäsa, hydiny, vajec konzumujte len dostatočne tepelne spracované - je potrebné tepelne ich upraviť tak, aby sa dosiahla teplota najmenej 70 °C vo všetkých častiach spracovanej potraviny; ideálne je používať teplomer. Presvedčte sa pri tepelnej úprave, či šťava z mäsa hydiny je číra a nie ružová, či mäso hydiny nie je červené alebo ružové, a v prípade vajec či sú bielka a žltka pevné (odporúča sa tepelná úprava vajec min. 6 minút v závislosti od ich veľkosti).
- Pri nákupe uprednostňujte pasterizované mlieko pred surovým.



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

- Pokiaľ sú uvarené pokrmy ponechané v izbovej teplote, mikroorganizmy, ktoré proces varenia prežili, sa začnú množiť, prípadne produkovať toxín. Čím dlhší je interval medzi tepelným spracovaním a konzumáciou, tým je riziko väčšie.
- Výrobky z mäsa, vajec a mlieka konzumujte len dostatočne tepelne spracované. Dôkladným varením sa zbavujeme mikroorganizmov, podmienkou je však dosiahnutie teploty minimálne 70 °C počas 20 minút vo všetkých častiach spracovanej potraviny (napríklad hydina pri kosti).
- Pokrmu je nutné uchovávať buď v teplom stave (okolo 60 °C) alebo v chlade (pod 5 °C). Chybou je uloženie väčšieho množstva potravín, ktoré sú ešte teplé, do chladničky. Môžu sa tak pomnožiť

mikroorganizmy.

- Zabráňte skříženej kontaminácii surových a uvarených potravín: bezpečne uvarené potraviny sa môžu sekundárne kontaminovať surovými, a to priamo dotykom alebo nepriamo, použitím toho istého noža, dosky na krájanie a pod.
- Umývanie rúk je nutné pred prípravou potravín, počas jej prerušenia, po opracovaní surových potravín a, samozrejme, po použití toalety, prebalovaní dieťaťa a dotyku domácich zvierat.
- Potraviny môžu byť kontaminované mikroorganizmami z pracovných plôch a kuchynských pomôcok. Prevenciou je udržiavať celé kuchynské zariadenie v čistote.

» ren

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

BUKOVÉ/ DUBOVÉ BRIKETY RUF

AKCIA

210€/
paleta - 960kg

DOVOZ ZDARMA

0905 783 360 • www.be-prostav.eu

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

**OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOCH**

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrabu 100€

0944 229 001

Insolvenční služby, s.r.o., so sídlom správcovskej kancelárie Radlinského 1730, 026 01 Dolný Kubín, správca zapísaný v zozname správcov vedenom Ministerstvom spravodlivosti SR pod č. 51856 (ďalej len „Správca“), správca dlžníka: Milan Kubaľa, nar. 08.05.1969, Bystrička 149, 038 04 Bystrička (ďalej len „Dlžník“) oznamuje, že dňa 13.08.2024 o 09:00 hod. sa na adrese Poštová 1, 010 08 Žilina, notársky úrad JUDr. Martiny Harantovej (zasadacia miestnosť na prízemí) bude konať prvé kolo dobrovoľnej dražby, predmetom ktorej je spoluvlastnícky podiel Dlžníka o veľkosti 1/2 v pomere k celku k nehnuteľnosti zapísanej na LV č. 29 vedenom Okresným úradom Martin, katastrálny odbor pre okres Martin, obec Bystrička, katastrálne územie Bystrička, a to k Bytu č. 2 nachádzajúcemu sa vo vchode č. 1 na prízemí stavby - rod. dom so súp. č. 149 postavenom na pozemku parcely registra „C“ s parc. č. 339, ku ktorému patrí:

- spoluvlastnícky podiel o veľkosti 8619/17440 na spoločných častiach a spoločných zariadeniach domu, na príslušenstve,
- spoluvlastnícky podiel k pozemku parcely registra „C“ s parc. č. 339, o výmere 469 m², druh: Zastavaná plocha a nádvorie o veľkosti 8619/17440, a
- spoluvlastnícky podiel k pozemku parcely registra „C“ s parc. č. 340, o výmere 228 m², druh: Záhrada.

Najnižšie podanie: 51.800,- EUR.

Bližšie informácie poskytuje dražobník telefonicky na čísle: +421 45 5240 200

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

**PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZÁKLADE ZMLUVY**

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

Oprava komínů GRATIS

0950 266 604

ZEĽAVA pre seniorov

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

Pozor na podvodné SMS správy

Finančná správa (FS) upozorňuje na podvodníkov, ktorí sa snažia oklamať daňovníkov. „Tentoraz im zasielajú podvodné SMS správy, v ktorých im ponúkajú vrátenie dane vo výške 100 eur, ak cez priložený odkaz vyplnia svoje bankové údaje,“ informuje Finančná správa a dodáva, že takéto SMS neodosiela a daňovníkom odporúča, aby na ne nereagovali a najmä neposkytovali žiadne svoje údaje.

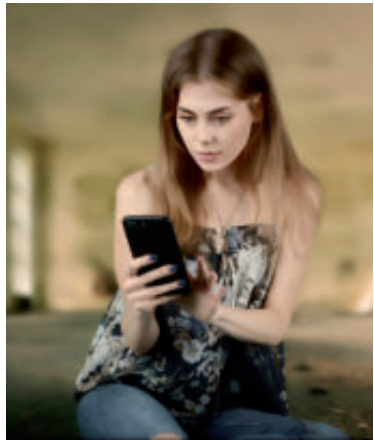
Finančná správa apeluje na občanov, aby sa nenechali nachytať. Neznámy odosielateľ v mene finančnej správy rozposiela daňovníkom SMS správy, v ktorých ich informuje, že im „bolo schválené vrátenie dane vo výške 100 eur“, ktoré im budú elektronicky pripísané na účet, keď zadajú svoje bankové údaje cez priložený odkaz. Cez tento odkaz sa podvodníci snažia vylákať údaje k platobnej karte, aby ich následne mohli zneužiť.

Na SMSky nereagujte!

Finančná správa informuje verejnosť o týchto podvodných praktikách, aby občania zbytočne nenaleteli podvodníkom a neprichádzali tak o svoje pe-

niaze. Finančná správa vyzýva verejnosť, aby na takéto SMSky nereagovali, neklikali na priložené linky a nevyplňali žiadne údaje. Finančná správa takýmto spôsobom nekomunikuje.

Finančná správa je orgánom štátnej správy v oblasti daní, poplatkov a colníctva. Úlohou FS je výber daní a cla s cieľom zabezpečiť príjmy do štátneho rozpočtu SR a EÚ.



» ren
Ilustračné foto. zdroj foto JerzyGorecki pixabay

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

BUKOVÉ brikety
čistý produkt zo 100% čistého bukového dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby
AKCIA 229€
ROZMER BRIKETY 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

KVALITNÉ ČIERNE UHLIE Záruka kvality
0908 944 618
RAŠELINOVÉ BRIKETY
DOPRAVA K VÁM DOMOV
KANEX
KANEX s.r.o.
BOBROV – Obchodná 73
TRSTENÁ – Oravická 758
Balené v BIG-BAG (1000 kg)

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

0908 977 855
Tu v Horáčkovej pasáži
Turčianske realitné služby aj hodinová kancelária

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

48. Podroháčske folklórne slávnosti / 2. - 4. 8. 2024
Zuberec - Brestová

medzinárodný folklórny festival
pfs.zuberec.sk / #festivalzuberec

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 ŽĽABOV

tu mohla byť
VÁŠA REKLAMA

STOLÁRSTVO ZACHAR
Návrh Výroba Doprava Montáž
KUCHYNE NA MIERU
STOLÁRSKA VÝROBA Z MASÍVU
VSTAVANÉ SKRINE
TESÁRSKE PRÁCE
0902 579 797
www.stolarstvozachar.sk

PREDAJ RUF BRIKET
CENA 239€
DOVOZ V OKRESE MARTIN ZADARMO
0915 212 021

Prelomový objav slovenskej naturopatickej chemičky v boji proti kŕčovým žilám

Bylinné tablety prof. Milánskej odstraňujú **KŔČOVÉ ŽILY**, **METLIČKOVÉ ŽILKY** a opuchy nôh za 7 dní.

Prof. Alžbeta Milánska, chemička

Som chemička, takže mám skvelú myseľ. Ako mladé dievča ma však zaujímali bylinky a na čo všetko sa dajú využiť. Vyrastala som blízko hraníc s Ukrajinou. Moja stará mama bola v okolí známa bylinkárka a všetko ma naučila. Potom som išla na vysokú školu a študovala som chémiu. Keď som začala s výskumom, môj záujem o bylinnú medicínu upadol na vedľajšiu koľaj. Dlhé roky vedeckej práce som si myslela, že akademické poznatky a konvenčná medicína sú vo všetkom nadradené ľudovej múdrosti.

Teraz už viem, že to tak nie je vždy a nie pri všetkých chorobách!

Týka sa to napríklad kŕčových žíl. Prvé kŕčové žily a metličky na nohách som si všimla po tehotenstve. Nijak zvlášť ma to nezaujímalo. Popri starostlivosti o novonarodené dieťa som sa venovala doktorandskému štúdiu. Občas som zaspala nad písacím stolom alebo nad posteľou s dcérou, bola som taká vyčerpaná. V takejto situácii sa človek netrápi tým, že sa mu niečo stalo s nohami.

Dlhé roky môjho života v behu ma nezaujímalo, že začal pribúdať počet kŕčových žíl. Až do jedného letného dňa, keď som stála na autobusovej zastávke oblečená v šatách. Vedľa mňa stálo mladé dievča a pozeralo sa mi na nohy. Na jej tvári bola grimasa znechutenia.

Až potom som sa bližšie pozrela na svoje nohy. Boli modré s kŕčovými žilami! Problém so vzhľadom nôh sa ale ukázal ako najmenej dôležitý. S každým ďalším rokom ma nohy bolia viac a viac, puchli a robili sa vredy.

Ako vedecký pracovník som sa rozhodla preveriť, čo ponúka moderná medicína ľuďom trpiacim kŕčovými žilami. Ako sa ukázalo... nič moc!

Nie je ani známe, odkiaľ pochádzajú. A prečo sú na ne niektorí ľudia predisponovaní a iní nie. Používala som veľa prípravkov – tablety, gély, mastičky... Nič nepomáhalo. Potom sa stalo nešťastie... Nešťastnou náhodou som si udrala nohu o posteľ a praskla mi jedna z kŕčových žíl! Manžel mi dal na nohu škrtidlo a odviezol ma na pohotovosť.

Tam som sa dopyčovala, že musím ísť na operáciu. Moje kŕčové žily boli už také vyvinuté, že som mala trombotické ochorenie. Tiež som sa dopyčovala, že keby nebolo správne aplikovaného škrtidla, možno by som to krvácanie neprežila.

PROBLÉMY S NOHAMI, ktoré maximálne do 30 dní REDUKUJE bylinná kúra:



- ✓ kŕčové žily
- ✓ pavúčie žily
- ✓ bolesť a opuch
- ✓ ulcerácia
- ✓ problémy s krvným obehom

Ako funguje prírodná kúra?



Už od prvého použitia znižuje bolesť a opuch.



Postupne odblokuje žily a zregeneruje obehový systém.



Maximálne do 30 dní navracia žily do pôvodného stavu, odstraňuje kŕčové žily.

Málokto hovorí o takých vážnych následkoch kŕčových žíl, však?

Bola som objednaná na operáciu. Nedalo mi neprečítať si, ako tento zákrok vyzerá a aké môžu byť komplikácie. Vyzerá to hroziivo, bola by som na dlhé týždne vyradená zo života a... kŕčové žily by asi aj tak narastli. Pretože ak sa objavili, znamená to, že mám k nim sklony, krvný obeh nemám v norme a operácia nepomôže! Pomôže len na chvíľu. Koncom roka 2021 som sa zmierila s tým, že v prípade môjho stavu mala klasická medicína na výber len zákrok, ktorého som sa veľmi bála. Potom som si spomenula, že súbežne so štúdiom som absolvovala veľa kurzov bylinkárstva a naturopatie. Ako som už spomínala, zaujímalo ma to už za mlada. Hlavne vďaka mojej babke, ktorá bola bylinkárka.

Spomenula som si aj na to, že moja stará mama používala na výrobu „modrých cestovín“ istú bylinkovú zmes. V mojom okolí sa takto vtipne hovorilo o kŕčových žilách, ktoré v skutočnosti pripomínajú cestoviny, len sú modré.

Chodilo k nej veľa žien a ako malé dieťa, počúvajúc ich rozhovory, som dlhé roky žila v presvedčení, že moja stará mama predáva cestoviny! Až po rokoch som zistila, o čo vlastne ide.

Babička už nežije, mama si našťastie tento recept zapaľovala. Od nej som sa dozvedela, že babička dávala ženám piť bylinky, z ktorých pripravovali horúci nálev, ktorý zvnútra posilňoval steny žíl.

TIETO BYLINKY POMÁHALI NA:

- + kŕčové žily
- + pavúčie žily
- + vredy a opuchy nôh



Ženy tento nálev pili pred spaním, regenerácia potom nastala rýchlejšie a efektívnejšie.

Na bylinkový nálev na kŕčové žily bolo potrebných 14 bylín. Zbierané v konkrétnom ročnom období a dni. Babička bylinková zmes bola pripravená v správnom pomere. Nazbierala som tieto bylinky. Pomáhali mi ženy z dediny. Bylinky na „modré cestoviny“ poznali všetci dokonale.

Tento horúci nálev som hneď vyskúšala. Tak ako ma to naučila moja stará mama, pila som ho pred spaním. Už po 2 dňoch som si všimla, že ma prestali bolieť nohy. Zmizol aj opuch. V nasledujúcich dňoch sa udieli veci, ktoré som aj ja, vedec, človek, musela nazvať zázrakom! Kŕčové žily, aj tie najväčšie a najhrubšie, sa vstrebávali každým dňom! Pila som horúci nálev 29 dní.

Moje kŕčové žily jednoducho zmizli! A každá jedna žilka či prasknutá cieva tiež. Bola som šťastná, ale môj druhý záver ma šokoval ešte viac:

Ľudová medicína porazila konvenčnú medicínu!

Lekár, ktorý mal operáciu vykonať, zostal v šoku. Myslel si, že potajomky som operovala žily u niekoho iného. Nevedel však pochopiť, prečo nemám jazvy. Urobil dopplerovský test. Ukázalo sa, že obeh v nohách je teraz normálny. Potom sa na mňa pozrel ako na čarodajnicu!



„Akoby nové nohy“

„Kŕčové žily sú v mojej rodine vlastne normou. Má to moja mama, má to moja staršia sestra, ja som to mala pred tridsiatkou. Mama bola operovaná pred rokmi. Dala si do toho veľa úsilia a o pár rokov neskôr vyzerali jej nohy ešte horšie ako pred operáciou! Keď som si tento prípravok objednávala, mama a sestra neverili, že pomôže, veď na kŕčové žily sme už všetky tri vyskúšali asi všetko. Keď som im po mesiaci ukázala nohy, na pár minút onemeli! Ani jedna kŕčová žila!“

Beata F. (38 r.), Trnava



„Operácia nebola potrebná“

„Už som čakala na operáciu, lebo nič iné mi nepomáhalo a nohy som mala tmavomodré s kŕčovými žilami, opúchali a boleli. Nemohla som už chodiť ani na dlhé prechádzky. Tento prípravok mi priniesla moja dcéra. Sľúbila som jej, že to vyskúšam, aj keď som veľmi neverila, že to pomôže. Už o pár dní ma nohy boleli menej, opuch takmer zmizol a potom to veľmi rýchlo prešlo. Celá kúra trvala asi 3 týždne. Všetky kŕčové žily sa vstrebali!“

Silvia L. (57 r.), Košice



„Ďakujem, profesorka!“

„Od mladosti som bojovala s kŕčovými žilami. S prípravkom profesorky som sa stretla ešte keď bol ešte vo forme bylín, z ktorých ste si museli urobiť vlastný nálev. Dalo to trochu práce a nebolo to veľmi chutné, ale podarilo sa! Každé ráno po prebudení som sa pozerala na svoje nohy a neverila som, že kŕčových žíl je stále menej a menej. Profesorka Milánska bude čoskoro známa po celom svete!“

Renáta O. (66 r.), Bratislava

Horúci nálev som odniesla do laboratória na univerzite, kde pracujem. Spolu s asi desiatkou kolegov z môjho oddelenia (všetci sa o tieto bylinky zaujímali. Potrebovali ich buď pre seba, alebo pre niektoré ženy v ich blízkosti. To je taký častý problém!) sme ich začali distribuovať v bylinkárňach.

Mnoho žien uviedlo, že pre svoju špecifickú chuť nemohli piť horúce nálevy. Od detstva som poznala vôňu a chuť rôznych bylinných zmesí, no pochopila som, že pre iných to môže byť problém. Navyše, bylinky museli byť varené špecifickým spôsobom, aby si zachovali svoje plné vlastnosti. Oslovila som malú farmaceutickú firmu, ktorá vyrába rôzne bylinné prípravky a spoločne sme vyvinuli prípravok na kŕčové žily vo forme tabliet.

To výrazne uľahčilo použitie kúry všetkým ženám! Nie je potrebné nič variť. Stačí vám na to ľahko prehltnateľná tableta s rovnakým účinkom ako horúce nálevy mojej babičky.

Objav prof. Milánskej vstupuje na trh

Bylinný prípravok prof. Milánskej (zmes 14 bylín vo forme tabliet) je momentálne dostupný len telefonicky. Vďaka špeciálnej refundácii môže 30 ľudí získať jeden balíček ZADARMO! Počet bezplatných balíčkov je obmedzený – rozhoduje poradie volajúcich.

Prvých 30 ľudí, ktorí zavolajú do 26.07.2024, má nárok na špeciálnu 100% zľavu. Následne dostanete jedno balenie bylinného prípravku, ktorý za 30 dní odstráni problém s kŕčovými žilami a opuchmi nôh ZADARMO!

ZBAVTE SA KŔČOVÝCH ŽÍL!

Bylinná kúra prof. Milánskej (vo forme tabliet) je dostupná iba telefonicky.



054/230 44 13

Pondelok-piatok od 8:00-20:00 a v sobotu a v nedeľu od 9:00-18:00
(Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)

PRÍRODNÝ PRODUKT

ZAVOLAJTE BEZPLATNÉ BALENIA ČAKAJÚ!

BYLINKY z ekologických oblastí!

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV

ZDARMA

NÁTERY STRIECH

0905 826 420

Facebook.com/Výškové práce, nátery striech – Martin Mlynárčík

EKOKANAL NON-STOP

0908 967 587, 0911 967 587

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inspekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bezvýkopové opravy -výkopové opravy kanalizácií

- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bezvýkopové 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

UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom

plný úväzok, na dohodu (brigády)

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

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

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

OravaKrb

NAJVÄČŠÍ VÝBER SPORÁKOV NA DREVO

DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV

- SPORÁKY A KACHLE S TEPLOVODNÝM 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

ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

OBNOVA A DOSEKÁVANIE PÍSM

DOSEKÁVANIE PÍSM NA CINTORÍNE znak - 9€

OBNOVA PÍSM - zlatá, strieborná, čierna farba znak - 0,80€ do 48 hodín

stoneco@centrum.sk

0940 705 434

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, 8 týždňové morky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0944 842 953

HIKVISION

Zariadenia majú nadštandardnú **záruku na 5 rokov**

+ Súčasťou balenia je **inštalčná sada na uchytenie na stenu**

Interaktívny displej na výučbu aj videokonferencie

Vybavený najmodernejšími technológiami s vynikajúcim vizuálnym zobrazením pre rôzne profesionálne potreby ako sú konferencie, výuka a ďalšie.

HIKVISION DS-D5B65RB/C

- Jas displeja: 350 cd/m²
- Pozorovací úhol: 178°(H)/178°(V)
- Doba odozvy: 6 ms
- Počet dotykových bodov: Max 45 bodov
- Podporované jazyky: čeština, slovenčina
- Životnosť panelu: 50 000h
- Operačný systém: Android 11.0
- Rozhrania: WiFi, Bluetooth
- Pamäť: 4 GB
- Kapacita úložiska: 64 GB
- Reproduktory: 2 x 16 W
- Rozmery: 1507 x 930 x 86 mm

Vhodný pre firmy, školy a edukačné centrá

PREDAJNÁ CENA 1 692 EUR s DPH

LICENCIA NA 6 MESIACOV ZADARMO

VEĽKOSŤ DISPLEJA: 65"

4K

Touch

Bluetooth

WiFi

<https://eshop.zmgroup.sk/interaktivne-ploche-panely/>

Z + M group, a.s.

Martinčekova 17 | 851 04 Bratislava | Slovak Republic

pobočka: Pribinova 13 | 022 01 Čadca | Slovak Republic

pobočka: Čermelská 3 | 040 01 Košice | Slovak Republic

www.zmgroup.sk zmgroup@zmgroup.sk

Z+M GROUP

Kontaktujte nás: **+421 414 331 340**



KONEČNE JE JOBBEES V NEMECKU A RAKÚSKU

zárobok 3 000 €/mesiac | 12,40 €/hod. a viac

V súčasnosti prebiehajú prvé **nezáväzné registrácie** na prácu na jeseň:
Zber chmeľu / Zber Jablk / Zber vo vinohradoch
Nástupy 10.8.2024 ale dohodou

S radosťou vám oznamujeme, že naša spoločnosť úspešne rozšírila svoje aktivity na **Nemecký a Rakúsky trh**. Spolupracujeme iba s overenými partnermi, kde pracovné a životné podmienky budú odpovedať jasným štandardom. V závislosti od strediska a práce, budú rôzne aj podmienky práce. **Niekde sa pracuje v hodinovej odmene, inde v úkolovej odmene.** Prídelovanie miest bude prebiehať na základe poradovníka. **Práce nie sú ťažké**, ale hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. **Pracuje sa 10 hodín denne, PO – SO.**
Ponúkame aj celoročnú prácu a možnosť získania dôchodku z Nemecka/Rakúska.

Viac na **0948 944 782** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).
Jobbees – tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

Píla Vasil'ov s.r.o.

Pelety A1
certifikované

VŠETKO SKLADOM



PELETY BRIKETY

**AKCIA BRIKETY
220 € /1000 kg**

**ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM
DOMOV, AJ V SOBOTU**

www.pilavasilov.sk
Kontakt **0907105 008**

D R A Ž B A 2-izbového bytu

NAJ dražby s.r.o.
Kozmonautov 35, 036 01 Martin

o z n a m u j e

Dátum konania dražby: **6.8.2024**
čas otvorenia dražby: **13:30 hod**
Miesto konania dražby: **budova OSBD Martin**
Kozmonautov 35, 036 01 Martin

Najnižšie podanie: **67.400,-€**
Minimálne prihodenie: **500,- €**
Dražobná zábezpeka: **3.000,- €**

Obhliadka predmetu dražby:
Obhliadka 1: **04.08.2024 o 16:00**
Obhliadka 2: **05.08.2024 o 16:00**

Bližšie informácie a pokyny na tel.: **0918 834 526**

Predmet dražby: byt č.3 na 2.p., vchod č. 2 v bytovom dome
súp.č. 1109 na ul. Mládeže v Martine o veľkosti 52,59 m²
zapísaný na LV č. 5131 v k.ú. Martin

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

martinsko@regionpress.sk

**REGION
PRESS**



27. júla 1991

biskupská vysviacka **Františka Rábeka** za
nitrianskeho pomocného biskupa

Výročia a udalosti

	9		3				7	5	
S							2		
U			4			1		3	
D		3		5			8		
O		4		1					
K	7	9			4				1
U			5				7		
	8					2	4		9

	5	8		7					
S									
U			2			6	1		
D	9		1			3		6	
O		7	6				3		
K					6	2	5		8
U				1			6	3	
	8			9	3			7	





VOĽNÁ PRACOVNÁ POZÍCIA

CHCETE MAŤ STABILNÉ ZAMESTNANIE S PRAVIDELNÝM PRÍJOMOM?
STAŇTE SA SÚČASŤOU MEDZINÁRODNEJ SPOLOČNOSTI
A PRIDAJTE SA DO NÁŠHO TÍMU!

SKLADNÍK/SKLADNÍČKA MARTIN - SUČANY

Náplň bežného dňa:

- príjem a výdaj tovaru, manipulácia s tovarom v sklade
- obsluha vysokozdvížneho vozíka
- zabezpečenie čistoty a poriadku v sklade
- účasť na pravidelných inventúrach

Požiadavky na uchádzača:

- zodpovedný, dôsledný, precízny
- si tímový hráč
- vlastný preukaz na obsluhu VZV
- predošlá prax v skladovom hospodárstve je tvojou výhodou

Termín nástupu: Ihneď

Práca na 2 zmeny.

Informácie o odmeňovaní:

- základná hrubá mesačná mzda od 1 177€ z čoho je základná mzda 1070 € a variabilná zložka 107 € čo predstavuje 10 % z hrubej základnej mzdy
- možnosť navýšenia mzdy po skúšobnej dobe
- pravidelné ročné navýšenie mzdy v závislosti od výsledkov spoločnosti

ČO PONÚKAME NAVÝŠE:

ZAMESTNANIE V STABILNEJ MEDZINÁRODNEJ SPOLOČNOSTI
PRACOVNÁ ZMLUVA PRIAMO SO SPOLOČNOSŤOU HEINEKEN SLOVENSKO DISTRIBÚCIA, SPOL. S.R.O.
VÝPLATA VŽDY VO VÝPLATNOM TERMÍNE
MOŽNOSŤ NADČASOV PLATENÝCH NAD RÁMEC ZÁKONA
STRAVNÉ LÍSTKY S PRÍSPEVKOM OD ZAMESTNÁVATEĽA V HODNOTE 5,85 € NA DEŇ (4,05 € PRÍSPEVOK OD ZAMESTNÁVATEĽA)
ZAMESTNANECKÉ PIVO – PREPRAVKA PIVA NA MESIAC (24KS)
225 EUR VO FORME BENEFITOV PODĽA VLASTNÉHO VÝBERU (KULTÚRA, ŠPORT, VZDELÁVANIE, WELLNESS...)
KÁVIČKA NA KAŽDÝ DEŇ
FINANČNÁ ODMENA ZA ÚSPESNÉ ODPORUČANIE NOVÉHO ZAMESTNANCA A ĎALŠIE...

V prípade záujmu nám pošli aktualizovaný životopis na:
ivan.klucka@heineken.com; +421 917 901 427
marek.semelak@heineken.com; +421 915 789 835



PRIJMEME PRACOVNÍČKU

na čistiace a upratovacie práce
objektu v Martine, Priekopa

Práca je na TPP, v čase od 16.00 do 21.00 hod.,
s nástupom ihneď.

Mzda: 478 EUR / mesiac (brutto)

Tel. kontakt: **0905 204 906**

HĽADÁME ĽUDÍ, STROJNÍKOV

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

dopravex@dopravex.sk

0915 870 839
0917 399 777

Cestovateľská lekárnica

Na dovolenku je potrebné si zbaliť aj cestovateľskú lekárníčku, pričom jej obsah podľa odborníkov závisí od krajiny, do ktorej cestujeme, a aj od dĺžky pobytu a dostupnosti zdravotnej starostlivosti.

Čo obsahuje kompletná cestovateľská lekárnica? Radí docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež:

- lieky, ktoré cestovateľ bežne užíva,
- lieky proti horúčke a bolestiam hlavy,
- kvapky do nosa, očí, uší
- lieky proti hnačke,
- lieky proti nevoľnosti pri takzvanej chorobe z pohybu,
- lieky proti zápchu,
- antihistaminiká (lieky pri alergických reakciách),
- lokálne antihistaminiká - krém, gél (potrebný pri poštipaní hmyzom),



Ilustračné foto.
zdroj foto [adexo_medical pixabay](#)

- lieky na ochranu proti malárii, v prípade pobytu v oblasti s výskytom malárie,
- sprej alebo krém proti hmyzu (repellent),
- dezinfekčný prostriedok,
- pohotovostné obvazy, elastický obväz,
- lieky proti plesňovej infekcii nôh,
- rehydratačný roztok (najmä pre deti),
- teplomer, obväzovú vatú, pinzetu, nožničky, náplasti.

„Príbalové letáky všetkých liekov si prečítajte ešte doma pred odchodom - je nutné splniť všetky podmienky na skladovanie a uchovávanie liečiv, prísne dodržiavať účel liečby a dávkovanie, kontraindikácie, zohľadniť vedľajšie účinky a znášanlivosť, respektíve pôsobenie s inými liekmi. Lekárnička musí byť v suchu, chlade a tme, aby nedošlo k poškodeniu jej obsahu,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

» ren

Zásady ochrany zdravia pre cestovateľov Na čo pamätať, aby sa dovolenka vydarila

Vyrážate onedlho na dovolenku a chcete si ju užžiť čo najlepšie? Na čo nezabudnúť, aby sa dovolenka vydarila k spokojnosti celej rodiny? Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) ponúkajú užitočné rady, na čo si dávať pozor na dovolenke a to nielen v zahraničí:

Cestovanie

„Počas cestovania autom je potrebné klimatizáciu používať tak, aby vám neškodila. To znamená, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím auta nebol vyšší ako 5, maximálne 7 stupňov Celzia. Tiež je potrebné nasmerovať prúd vzduchu do priestoru a nie priamo na tvár a chrbát,“ odporúča vedúca odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR doktorka Milada Ešťáková a dodáva, že počas leteckej prepravy sa odporúča používať respirátor.

Turistika na horách

„V prípade turistiky na horách zvažte počasie v aktuálny deň, nepreceňujte svoje fyzické schopnosti. Počas búrky sa nezdržiavajte na otvorenom priestranstve, pri otvorených lokalitách vodných plôch a ich blízkom okolí. Opustite vrchol a hrebene hôr, postupujte do nižších polôh a dolín, vzdialte sa od vysokých stromov, stožiarov, kovových reťazí, plotov či zábradlí. Počas búrky preventívne vypnite elektronické zariadenia, ako napríklad mobil. Snažte sa nájsť a prečkať búrku napríklad v chate, útulni alebo pod prístreškom, ktorý nevyčnieva nad okolitý terén. Ak sa rozhodnete ukryť v previse alebo jaskyni, držte sa čo najďalej od vchodu a stien, posadte sa na izolujúci materiál a spojte končatiny. Zamedzte kontaktu s vodivými predmetmi - kovové predmety, turistické palice či dáždnik dajte čo najďalej od seba. Pri ústupe pred búrkou sa snažte robiť menšie kroky a ruky držte pri tele, aby ste minimalizovali riziko krokového napätia. Ak



Ilustračné foto.
zdroj foto [DariuszSankowski pixabay](#)

sa pohybujete ako väčšia skupina ľudí, snažte sa rozptýliť na vzdialenosť aspoň troch metrov,“ radí vedúca odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR doktorka Milada Ešťáková.

Zvieratá a hmyz

Podľa odborníkov je tiež prospešné vyvarovať sa kontaktu s voľne sa pohybujúcimi zvieratami, uprednostniť kvalitné bývanie v hoteloch vzdialených od liahní komárov, využívať neporušené moskytiéry - ochranné siete proti komárom, používať repelentné prípravky, nosiť košeľe s dlhým rukávom, dlhé nohavice, predovšetkým po súmraku, nosiť bavlnené či lanové odevy, ktoré sajú pot, chrániť sa pred kliešťami, nosiť vhodné oblečenie ktoré účinne bráni kliešťom v prístupe k pokožke, používať repelenty, po pobyte v prírode dôkladne skontrolovať pokožku, či nedošlo k zakliešteniu.

Stravovanie

V prípade stravovania sa počas dovolenky, odborníci odporúčajú:

- piť nápoje (vrátane minerálnej a pramenitej vody a mlieka) len v originálnom balení
- na kávu a čaj používať len prevarenú pitnú vodu alebo vodu zo spotrebiteľského balenia,
- konzumovať len dôkladne tepelne spracované jedlo (dôkladne uvarené a prepečené)
- nejest neumyté surové ovocie a zeleninu; jesť len ovocie, ktoré sa dá ošúpať, respektíve ovocie a zeleninu, ktoré sú dôkladne umyté pitnou (balenou) vodou,
- vyhýbať sa konzumácii surového mäsa, surových rýb a surových morských živočíchov (vrátane šalátov z nich pripravených)
- vyhýbať sa majonézam, vajičkam, studeným misám,
- mlieko a mliečne výrobky jesť iba pasterizované, čiže riadne tepelne upravené (inak hrozí aj riziko nákazy kliešťovou encefalitídou),
- nekonzumovať jedlá, ktoré už raz boli zohriate
- v zahraničných destináciách nepoužívať na chladenie nápojov ľadové kocky, pretože môžu byť vyrobené z kontaminovanej vody,
- zvažovať, či je v danej destinácii bezpečné konzumovať zmrzlinu - pozrite si, či je zmrzlina hladká, bez kryštálikov ľadu alebo hrudiek nerozmixovaných surovín, či vonia po použitých surovinách; všimnite si, či sú prostredie predajne, pracovné plochy a náčinie čisté, či sú nádoby aj kornútky na zmrzlinu chránené pred znečistením, či personál používa jednorazové rukavice, prípadne, či má kornútok okolo seba obal, ktorý bráni jeho kontaminácii. Porciované náradie nesmie byť skladované v nádobe so stojacou vodou (množia sa tam mikroorganizmy),
- časté a dôkladné umývanie rúk mydlom a vodou, prípadne použitie čistiacich výrobkov na báze alkoholu,
- umývanie zubov len pitnou (balenou) vodou.



Ilustračné foto.
zdroj foto [dpung pixabay](#)

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EURO THERM
MONT

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
FRITÉZA**

Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková ★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo
0800 162 162 • www.stannah.sk

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

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.8.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

**OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY**

od 13€

POĎĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko
potrebné pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de
+421 944 995 400

**KÚPIM
PAROZIE**

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT Celá SR
0940 723 073
trojejeu@gmail.com

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

**ZĽAVA
50%**
rodinné
domy

www.BombaFasada.sk
0905 148 393

Oplatí sa!.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE**

**11. ROČNÉ
SKÚŠENOSŤI**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

OVERENÁ FIRMA

HĽINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016

Hliník

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**