

MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

KÚPIM
DOM, BYT
PLATBA IHNEĎZaplatím právnik
a kataster. Nie RK
0902 614 251

Výkup káblov,
farebných kovov,
železa, papiera,
kartónu

KK NOVOKOV

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

**PREDAJ
DIVINY
V KOŽI**

0910 469 072

ŠTAHOVANIE

0911 319 509 MARTIN
0918 799 309

SVD

www.stahovaniessvasnou.sk

BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA

ČISTENIE HROBOV
HROB 90€ 50€ ZHROB 140€ 70€
OBNOVA PÍSM: 15€ 1€ / ZNAK
DOŠKOVANIE PÍSM: DATUM 100€, TEXT 10€ / ZNAK
DO DUŠÍČEK ŠTÍHAJE!
CENY PLATNÉ DO 30.9.!!

ING. MIROSLAV GREISIGER
0940 653 651, 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK

**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

STK NA VŠETKY KATEGÓRIE

STK + EK

HORNÁ ŠTUBŇA
0915 765 892
www.stkhornastubna.sk

OTVORENÉ
PONDELOK - PIATOK
od 6.³⁰ - 18.³⁰

VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE

RIČI
Martin

**PAPLÓNY A VANKÚŠE
ČISTENIE PERIA**

www.rici.sk
TEL: 0908 838 838

DOVEZIEME AJ SUCHÉ 1 - 2 r.

BUK-SMREK

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

STÁLYM 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

KAČACIE HODY
už od 21.9.

- rodinné oslavy
- svadby
- firemné akcie
- kary

v našej reštaurácii

U Martina
penzion *** steak restaurant

Tešíme sa na vašu návštevu

0908 234 694 • www.umartina.sk

**VÝROBA - MONTÁŽ
3D NÁVRHY - PORADENSTVO**

KUCHYNE - ŠATNÍKY - NÁBYTOK

marek juras
kuchyne a nábytok

0944 396 165
www.marekjuras.sk

**HODINOVÝ
manžel**
Čo sa pokazí, to opravíme !!!

Pomôžeme Vám s údržbou Vašej domácnosti
s čímkoľvek a kedykoľvek budete potrebovať.

**KOMPLETNÁ ÚDRŽBA VAŠEJ
DOMÁCNOSTI A FIRMY**

- maliarske práce
- drobné rekonštrukcie
- pokládka podláh
- montáž dverí, zárubní, batérií,
nábytku, garníží, obrazov
- výmena a oprava WC,
svetiel a zásuviek
- tepovanie
- murárske práce
- sadrokartonárske práce

stačí zavolať
a spolu nájdeme
riešenie

0944 856 009

AKCIA 15%
na všetky matné strešné krytiny
a plechové doplnky k nim*.

MASLEN

**LESKLÉ
KRYTINY**
od 7,90€/m²
9,48€ s DPH

* platí na všetky škridlové tvary
pri objednávke nad 100m² krytiny

NOVINKA **SENDVIČOVÉ
PANELY** SKLADOM

slovenský
výrobca

skladové zásoby
ihneď k odberu

najrýchlejšie výrobné
a dodacie lehoty

www.maslen.sk

Martin, Francúzskych partizánov 5666 maslenmt@maslen.sk 0948 993 673

**palivové
drevo**
štepané / ukladané
dĺžky od 20 cm do 1 m
možný DOVOZ

0907 062 394
0915 804 871

DRAŽBA GARÁŽ

Parcela č. 2893/105 súp.č. 8979 Martin pri strelnici,
JAMA+ELEKTRINA.

Dňa 9.10.2024 o 10:00 v budove exekútora

Vyvolávacia cena: 5700 Eur (zábezpeka 2850 Eur).

Exekútorský úrad JUDr. Martin Hermanovský
Moskovská 18, 81108 Bratislava, tel: 02/556 43130

Bezplatný týždenník

MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO

EV 6217/24

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

Ročník I, Vydanie 21, týždeň 38/2024.

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 918www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (38.570 domácností)

Každý týždeň:

Martin, Turčianske Teplice, Jahodníky,
Košúty, Podháaj, Priekopa, Kolónia
Hviezda - mimo ulíc rozňášaných v
nepárny týždeň, Záturcie, Košťany
nad Turcom, Pribovec, Sučany, Turany,
Turčianske Kľačany, Vrutky, Žabokre-
ky, Sklené, Sučany, Belá - Dulice,
Blatnica, Danová, Dražkovce, Kláštor
pod Znievom, Krpelany, Necpaly, Pod-
hradie, Sklabíňa, Šútovo, Turčianska
Štiavica, 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, Lipo-
vec, Kolónia Hviezda - H. Gregorovej,
Helsinská, J. Kostru, K. Hviezda, Mu-
drochová, NerudovaVydavateľ 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	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO
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	TOPOČIANSKO-PE-BN
TT	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TR	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	32.720	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇSKO-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-BŠ
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKE-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	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Naučme sa umeniu vnímavosti

V poslednom čase sa často na rôznych fórach stretávam s pojmom mindfulness. Dozvedám sa, že ide o dôležitú schopnosť, ktorú by sme mali ovládať. Uľaviť by nám mala od úzkosti, ale aj pomôcť zlepšovať medzilidské vzťahy, ľahšie zvládať stres či konflikty a naučiť nás žiť tu a teraz. O čo teda vlastne ide?

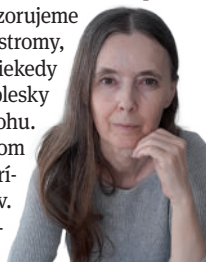
Mindfulness by sme mohli preložiť ako všímavosť či všímavý stav mysle. V praxi to znamená, že by sme mali zámerne venovať našu pozornosť tomu, čo sa práve s nami či okolo nás deje, a to bez akýchkoľvek predsudkov či očakávaní. Mali by sme sa pokúsiť byť naplno súčasťou daného okamihu, vnímať naše aktuálne telesné vnemy, myšlienky a pocity bez toho, aby sme ich nejakým spôsobom posudzovali, hodnotili či analyzovali.

Aby sa nám to podarilo, je potrebné trochu spomaliť, nadýchnuť sa, pokojne sa okolo seba rozhliaďnuť a všímať si všetky zvuky, vône, farby a tvary, ktoré možno inokedy prehliadame, pretože myslíme na čosi iné a nesledujeme to, čo je práve v našom bezprostrednom okolí. Našou snahou by malo byť naučiť sa vnímať svet okolo nás a vlastné emócie práve tu a teraz.

Čítala som kdesi, že tejto schopnosti sa dá naučiť. Dá sa dokonca aj trénovať a posilňovať tak, ako keď sa učíme napríklad hrať na hudobný nástroj alebo sa venujeme nejakému športu či inej aktivite. Dostupné je množstvo literatúry a jestvujú tiež kurzy, ktoré nás naučia potrebné techniky.

Za seba môžem povedať, že som si pri písaní týchto riadkov uvedomila, že mindfulness či všímavosť predsa len praktizujem. Každý deň, keď ideme podvečer s manželom a našou sučkou na dlhšiu vychádzku, sa aspoň na krátky čas oprostíme od každodenných povinností, zabudneme na všetky starosti či trápenia, nič neriešime, len sa Kocháme, vnímame atmosféru daného miesta, občas postojíme a užívame si prítomný okamih, pozorujeme okolie, budovy, stromy, kvety, hmyz, niekedy dúhu, inokedy blesky či hviezdnu oblohu. Domov sa potom vraciame plní príjemných pocitov. Tak ako? Vyskúšate aj vy?

» Renáta Kopáčová, redaktorka

ÚRADNÉ
PREKLADY

NEMČINA

s pečiatkou súdneho prekladateľa
beglaubigter Übersetzungen
0907 846 195, antalova.anna@gmail.com

HYDROIZOLÁCIE

- balkóny
- terasy
- ploché strechy
- altány

0907 103 755

KLAMPIARSKÉ
PRÁCEŽLABY, ZVODY, KOMÍNY
NÁTER STRIECH, LEPENKA
PRÍSTREŠKY, ALTÁNKY,
MONTÁŽ SNEHOVÝCH ZÁBRAN

0940 235 749

SPOJENÁ ŠKOLA V MARTINE

Československej armády 24, 036 01 Martin

ponúka do nájmu:

- * **nebytový sklad (archív)** s rozlohou 100 m², parc. KN-C 3500/7, LV 3947 v Martine
- * **nebytový priestor (učebňa)** s rozlohou 51 m², parc. KN-C 3500/11, LV 3947 v Martine
- * **nebytový priestor (ambulancia)** s rozlohou 25,5 m², parc. KN-C 3500/11, LV 3947 v Martine
- * **nebytový priestor (učebňa)** s rozlohou 36 m², parc. KN-C 3500/11, LV 3947 v Martine
- * **nebytový priestor** o rozlohe 78 m², stavba č. 4549, parc. KN-C 3500/12, LV 3947 v Martine
- * **časť pozemku (umiestnenie reklamnej plochy)** s rozlohou 14 m², parc. KN-C 3511/4, ostatná plocha o výmere 9863 m², LV 3947 v Martine
- * **nebytový priestor (prístrešok pre stroje)** s rozlohou 156 m², parc. KN-C 639/5, LV 408 v Mošovciach
- * **nebytový priestor (stena Domova mládeže)** s výmerou 2 x 60 m², s.č. 4549, parc. KN-C 3500/12, LV 3947 v Martine

Blížšie informácie na tel.: 043/400 1112



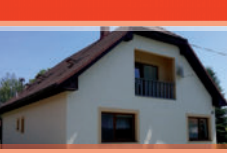
Výjazdový veterinár

MVDr. Karin Palová

0952 022 696

Po - Pi: 7⁰⁰ - 20⁰⁰

ADAMOVSKÝ



0918 956 201

jozef@adamovsky.sk
www.adamovsky.sk

SADROKARTONÁRSKE PRÁCE

ÚPRAVA PODKROVÍ
SYSTÉMY - RIGIPS - KNAUF
MONTÁŽ KAZETOVÝCH
STROPOV
MAĽOVANIE - STIERKOVANIE
ZATEPLENIE RD A BUDOV
KOMPLETNÉ
REKONŠTRUKCIE RD A BYTOV
MURÁRSKE PRÁCE,
OBKLADY, DLAŽBYPALIVOVÉ DREVO
ČISTÝ BUK

ŠTIEPANÉ

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

DOPRAVA ZADARMO

0908 258 112



50% ZĽAVA

~~1.19**~~
0.59

Tatranské mlieko
1 l
1,5 % tuku



ZĽAVA AŽ -33% NA PRODUKTY

33% ZĽAVA

~~4.79~~
3.19

• (1 kg = 6.38)

Spišské párky
500 g



44% ZĽAVA

~~7.49*~~
4.19

• (1 l = 5.59)

Hubert de Luxe
0,75 l
blanc/rosé



OD PONDELKA
OD PONDELKA 23. 9. DO NEDELE 29. 9.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

VYROBENÉ NA SLOVENSKU

53% ZĽAVA

~~5.99~~
2.79

Konzumné zemiaky neskoré
5 kg balenie
prané
varný typ B – prílohové



33% ZĽAVA

~~1.19~~
0.79

Červené jablká
cena za 1 kg



35% ZĽAVA

~~6.99~~
4.49

Bravčové karé
cena za 1 kg
bez kostí
v celku



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!



*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 4. 9. 2024.

Ponuka tovaru platí od 23. 9. do 29. 9. 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

Občianska
riadková
inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»KUPIM NAHRADNE DIELY
NA STARE AUTA-SKODA,TAT-
RA,AERO,LADA,TRABANT,FIAT
ATD.0907687634

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

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

»KÚPIM BABETU PIONIERA
SIMSONA STELU STADIONA
AJ NEPOJAZDNE 0915215406

»ČZ-JAWA Odkúpim Moto-
cykel/Diely-SERIÓZNA DO-
HODA 0908 205 521

08 STAVBA

»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

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám zltu tekvicu GO-
LIAS vhodnú na kuchynské
spracovanie tel. 0949 361
548

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim Vzduchovky,flo-
bertky,pistole ponúkni-
te.0949505827

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Zberateľ kupí hodinky
OMEGA,bodaky,nem.hel-
my,staré vojenské pracky a
mince. 0907 166 358

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»RADA SPOZNÁM MUŽA NE-
FAJČIARA VEK OKOLO 65 RO-
KOV.TEL.0902 730 501

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

ADLO
NEPREKONATELNÉ

**BEZPEČNOSTNÉ
VCHODOVÉ DVERE**

**PRESKLIEVANIE
BALKONY, TERASY**

OKENNÉ A KAMENÁRSKE CENTRUM - A.Kmeťa 17, Martin
0908 912 970 • info@okenne-centrum.sk • www.okenne-centrum.sk

**PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ
OKNÁ, DVERE • EUROOKNÁ**

• vonkajšie žalúzie, rolety, žalúzie, siete
• garážové brány

PEMAT
GARÁŽOVÉ BRÁNY

**AUTORIZOVANÝ
PREDAJCA**

TICHÉ • BEZPEČNÉ • SPOĽAHLIVÉ

**HROBY,
HROBKY,
POMNÍKY**

• renovácie
starých hrobov
• urny

**GARANCIA
NAJLEPŠEJ
CENY**

KUCHYNE
na mieru

za cenu ako z Poľska

MARTIN
Robotnícka 18 A kontakt:
(bývalý hutný závod) **0902 828 109**

KANÁL – servis

KRTKOVANIE

VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE

0903 737 800

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

**STAVEBNÁ
ČINNOSŤ**

**Kvalitné služby
za rozumnú cenu**

VITAGER

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

0948 415 817

vitager.sro@gmail.com **www.vitager.eu**

Ponúkame

**novozriadené priestory
pre ambulanciu všeobecného
lekára alebo špecialistu**

v Turčianskych Tepliciach na pešej zóne,
84m² a 5 minút od MHD aj vlakov

0905 151 033 • oaza@penzion-oaza.sk

ZBAVTE SA VLHKOSTI

pivnice šachty základy obytné priestory

0907 55 77 78 obhliadka + ponuka **ZADARMO**

**POKLÁDKA a PREDAJ
zámkovej dlažby**

STAVBA PLOTŮV NA MIERU
(pletivo, tehla, betón, tvárnice)

0908 521 381 • duricaf@gmail.com

URBARM

**PONÚKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO
BUK » JASEŇ » SMREK**

dovoz ZADARMO

PRI OBJEDNÁVKE 13,0 PRMS - voľné uložené
podmienka vhodný prístup (MT + okolie)

ZĽAVA 15% JASEŇ, ZĽAVA 10% BUK

Zľava platná do 31.10.2024, pri objednávke 6 ks paliet a viac.
Objednávky prijímame v čase od 9.00 hod do 14.00 hod.

email: urbarmt@urbarmt.sk • 0917 565 619

STAVEBNÉ PRÁCE

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

0908 387 373

STAVEBNÉ PRÁCE

MURÁRSKE PRÁCE
REKONŠTRUKCIE BYT. JADIER
OPRAVA PLOTŮV A KAMÍNOV
MAĽOVANIE STRIECH
KLAMPIARSKE PRÁCE

0940 857 096

Wildmar spol. s r.o.

PALIVOVÉ DREVO
štiepané
plnometer ukladaný
BRIKETY

wildmar6@gmail.com
0919 192 606

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

**OREZÁVANIE
A VÝRUB
DREVÍN**

0905 514 652
www.kvmont.sk

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

DOMÁCI MAISTER

0918 378 954

**MÁTE DOMA
PROBLÉMY?**

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



vám prináša *gaya*

#naplno
znamená
1000 + VIAC

INTERNET TELEVÍZIA

#naplno

www.nuo.sk

NET



TV



Ústne zdravie je dôležité

Európsky deň ústneho zdravia, ktorý sa koná každoročne v septembri, sa snaží upriamiť pozornosť obyvateľov na dôležitosť prevencie a vzdelávania v oblasti ústneho zdravia.

„Ústne zdravie je neoddeliteľnou súčasťou celkového zdravia,“ hovoria odborníci a dodávajú: „Aby boli výsledky prevencie priaznivé, je dôležité dodržiavať štyri piliere, ktoré dokazujú, že zubnému kazu je možné úspešne predchádzať:

- správna výživa s redukciou cukrov,
- správna ústna hygiena,
- aplikácia fluoridov na čistý zubný povrch,
- pravidelné prehliadky u zubného lekára.“

Štandardnou prevenciou / odporúčaniami pri správnej ústnej hygieene sú podľa odborníkov tieto:

1. S ústnou hygienou začať hneď po prerezaní prvého mliečného zuba.
2. Používanie fluoridovaných zubných pást.
3. Čistenie zubov dvakrát denne, pričom večerné čistenie je efektívnejšie pre pôsobenie fluoridov na zuby v noci.

4. Cieľom čistenia zubov je dôkladné odstránenie zubného povlaku zo zubov.

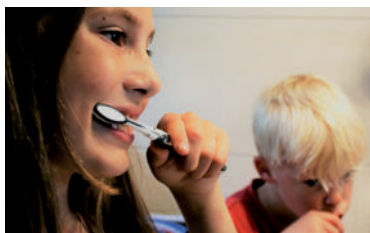
5. Po čistení zubov je potrebné zubnú pastu vyplúť a nevyplachovať ústa, aby mohli fluoridy z pasty na zuby naďalej pôsobiť (neplatí pre deti v predškolskom veku)

6. Zubnú kefku je potrebné meniť každé tri mesiace alebo po infekčnom ochorení.

7. Menším deťom sa odporúča dočisťovať zuby.

8. Dôležité je dočisťovanie medzizubných priestorov zubnou niťou alebo medzizubnou kefkou (s čistením medzizubného priestoru začať, keď sa u detí začnú dotýkať dva susedné zuby).

Informácie poskytol Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu ÚVZ SR



» ren

zdroj foto jennyfriedrichs pixabay

30. septembra 1952

v Košiciach sa začal **súdny proces** s členmi protikomunistickej organizácie **Biela légia**plodov

Výročia a udalosti



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**

Služby



**Prenájom montážnych plošín
(max. pracovná výška 25m)**



**Údržba, modernizácia
verejných osvetlení**



**Elektromontážne a stavebné
práce vo výškach**



**Orezávanie a spíľovanie
stromov a drevín**



**Čistiace a iné rôznorodé
práce vo výškach**



**Komplexné služby pre mestá,
obce, firmy, SVB a organizácie**

Kontakty

0905 514 652

0905 433 992

kvmont@kvmont.sk

www.kvmont.sk



**KVmont
MARTIN, s.r.o.**

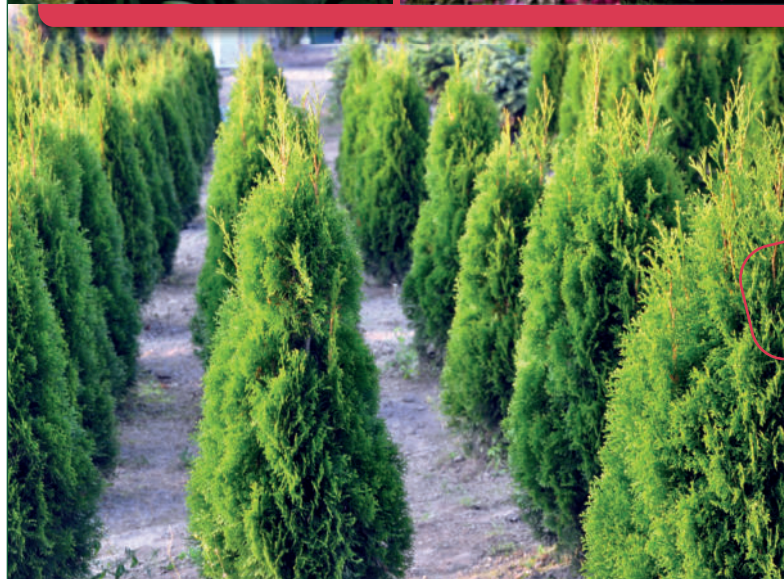
**...ak niečo vysoko máte,
stačí keď nás
zavoláte**

Záhradníctvo LOSKOL



ŠIROKÝ SORTIMENT OKRASNÝCH DREVÍN A KVITNÚCICH KROV

**JESENNÝ SORTIMENT SKLADOM
VRESY, CHRYZANTÉMY, CIBUĽKY**



TUJA ZÁPADNÁ 'SMARAGD'

balovka, vhodná na jesennú výsadbu

akcia

výška 80-100 cm = **6 €**

výška 100-120 cm = **10 €**

výška 120-140 cm = **12 €**

výška 140-160 cm = **14 €**

JESENNÉ OTVÁRACIE HODINY

PONDELOK - PIATOK

9:00 - 12:00 • 13:00 - 17:00

SOBOTY

8:00 - 13:00

Horná Štubňa 196, pri kaplnke 0908 428 157

Záhradníctvo LOSKOL www.loskol.sk

Ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu?

Odborníci radia čo robiť v prípade povodní

Extrémne horúčavy vystriedal v uplynulých dňoch pretrvávajúci dážď a v mnohých oblastiach Slovenska spôsobil povodne. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesli informácie o tom, aké opatrenia treba po záplavách vykonať a ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu.

Radia: „Nezabúdajte, že pri vzniku povodne je potrebné“:

- celý čas sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konať s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starým, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

Základné odporúčania pre občanov:

- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Nepoužívajte otvorený oheň a nefajčite.

Svieťte len baterkou.

- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedením a pitím, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonzumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácii a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.

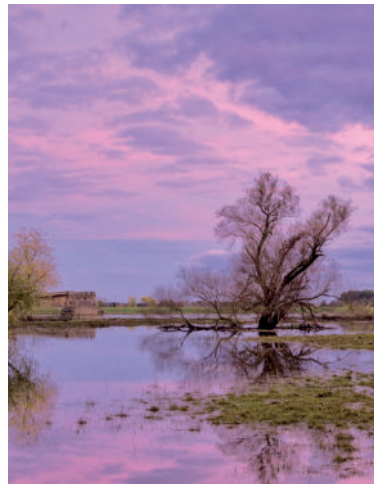
Vďaka spolupráci ÚVZ SR a Slovenského hydrometeorologického ústavu nájdete kompletne odporúčania aj priamo na stránke SHMÚ pri meteorologických a hydrologických výstrahách a podrobné informácie k ochrane zdravia nájdete uverejnené na webe ÚVZ SR.

Základné zásady vysušania domu alebo bytu:

- Zasiahnuté územie a objekty čo naj-

skôr odvodnite.

- Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou.
- Podlahy, steny, nábytok, zasiahnuté zariadenie a povrchy vydezinfikujte dezinfekčným prostriedkom, ktorý je určený na tento účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie.
- Skôr, než začnete s dezinfekciou, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riešenia použitého dezinfekčného prostriedku a možnosťami jeho použitia.
- Po vykonanej dezinfekcii predmety, plochy a podlahy umyte čistou vodou.
- Dezinfikované zariadenia a predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky (zaplavené drevené náčinie, cumlíky a dojčenecké fľaše však radšej vyhoďte).
- Urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí.
- Ak je to možné, použite ventilátory a teplovzdušné zdroje.
- Buďte však opatrní pri používaní benzínových teplovzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa priotraviť splodinami (oxid uhoľnatý)!
- Odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách).



Ilustračné foto.

zdroj foto Peggychouair pixabay

- Znečistenú bielizeň namočte do dezinfekčného prostriedku určeného na daný účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie. Bielizeň po dezinfikovaní vyperte obvyklým spôsobom s použitím pracieho prášku.
- Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať, vysušte, vykefujte a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarni.

Zdroj informácií ÚVZ SR.

» **ren**

PREDAJ štiepaného palivového dreva BUK / SMREK

V dĺžke 25 až 50 cm podľa požiadaviek zákazníka



- > ponúkame smrekové stavebné rezivo rôznych rozmerov najlepšej kvality - od 220 €/m³
- > hranoly, fošne, dosky, strešné laty
- > krovy, altánky, drobné stavby
- > porez na zakázku
- > v ponuke aj bukové rezivo



Vieme zabezpečiť vlastnú dopravu

0910 469 072

Martin, Turčianske Teplice, Žilina

DOVOZ A PREDAJ OSIEVANEJ ZÁHRADNÍCKEJ ZEMINY-ORNICE A PREDAJ NASTIELACEJ KÔRY

Doprava od 1 tony do 20 ton

- 📍 doprava sklápacom do 3,5 t,
- 📍 doprava sklápacom s hyd. rukou do 12 ton
- 📍 doprava sklápacom do 20 ton

Tel.: 0948 929 162 / E-mail: info@vykopmt.sk / Web: www.vykopmt.sk

📱 www.facebook.com/vykopmt 📷 www.instagram.com/vykop_mt

SAMOZBER MALÍN - SLIVIEK - JABÁK - HRUŠIEK

PREBIEHA

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

PREDAJ JABÁK HRUŠIEK A SLIVIEK NA KVAS

0903 426 217,



AKCIA!!! SLIVKY NA KVAS 0,6€/kg

V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSTNÉ PODMIENKY
www.samozberjablk.sk, www.samozbersliviek.sk



CO SKORO ROZDÁME

ZDARMA až 30 kusov

Najnovšej generácie trojmagnetických pásov **KNEE REGENERATION** proti bolestiam kolien a všetkým iným bolestiam s nimi spojených!

Akcia začína budúci týždeň, takže stále máte čas prihlásiť sa do zoznamu záujemcov na telefónnom čísle:

02/33 456 003

AK ste sa narodili pred rokom 1973 a:

ste unavený z dlhodobých bolestí kolien, nôh a chrbta, ktorých sa chcete definitívne zbaviť,

trpíte artritídou, reumatizmom, chronickou degeneráciou a opuchmi kolien,

sťažujete sa na problémy s pohybom a vykonávaním najjednoduchších činností,

trápi Vás pocit šúchania, pichania a vŕzgania kolien

alebo trpíte inými neduhmi...

...získajte svoj trojmagnetický pás na **KNEE REGENERATION** proti bolesti kolena a súvisiacej bolesti, ktorý bojuje proti všetkým zápalom a prospieva zdraviu pri degenerácii, artritíde a reumatizme.

Na sklade čaká na odoslanie 30 kusov najnovšieho modelu trojmagnetického pásu **KNEE REGENERATION**! Každému, kto zavolá do 27.09.2024, ich rozdáme **ÚPLNE ZADARMO** – na záseade „kto prv príde, ten prv me lie“. Termín narodenia je potrebné potvrdiť ústne telefonicky.

Nechirurgická, beztabletová kúra trojmagnetickým pasom trvalo odstraňuje bolesti kolien všetkého druhu,

čo je dokázané a podložené desiatkami štúdií a odborných názorov. Na zmiernenie bolesti ho stačí nasadiť na koleno a nosiť minimálne 60-90 minút denne. 4 sektory naplnené špičkovými biomagnetmi hlbokého bunkového vplyvu s celkovou silou až 2000 gaussov stimulujú receptory v kĺboch a obnovujú prirodzenú hustotu synoviálnej tekutiny. Prirodzené magnetické a infračervené pole generované pásom pôsobí na boľavý medzikĺbový priestor, odstraňuje zápaly a nenávratne a natrvalo uľavuje od bolesti.

Tento jednoznačne obľúbenec a best-seller vyrába líder v odvetví rehabilitácie a liekov proti bolesti s celosvetovým dosahom. Za pár sekúnd ho pripevníte aj na veľmi boľavé a opuchnuté koleno. Vďaka odolným a pohodlným materiálom najvyššej kvality Vám bude slúžiť roky.

Prečo ROZDÁVAME Trojmagnetické Pásky Proti Bolesti KNEE REGENERATION?

nie sme charita. Z dôvodu nehody a nedbanlivosti prepravnej spoločnosti máme celú paletu pásov **KNEE REGENERATION** v poškodenom obale. Ich obsah je zdravotne nezávadný a neporušený, no napriek tomu podľa predpisov výroby v poškodenom obale nie sú vhodné na predaj. Preto bolo rozhodnuté darovať tieto vysokokvalitné trojmagnetické regeneračné pásky na kolenná – **ÚPLNE ZADARMO** v náhradnom balení.

Táto ponuka je garantovaná len do: 27.09.2024

ROZHODUJE PORADIE PRIHLÁŠOK. Odporúčame Vám, aby ste sa poponáhľali a zavolali na číslo:

02/33 456 003

hneď teraz, aby ste to stihli skôr, než sa minú zásoby **ZADARMO**.
! POZOR: limit je 1 kus na domácnosť.

Ovocie vhodné na konzervovanie, sušenie i mrazenie

Slivky sú chutné a plné vitamínov

Slivky sú chutné ovocie obsahujúce množstvo zdraviu prospešných živín. Dozrievajú postupne podľa odrody od júla až do októbra a dokážeme ich veľmi dobre spracovať. Dajú sa konzervovať, sušiť aj mraziť, a tak môžu byť súčasťou nášho jedálneho lístka po celý rok.

Pestovanie

Slivka patrí medzi ovocné stromy, ktoré sa na Slovensku pestujú bežne a nie sú príliš náročné na teplo. Treba mať však na pamäti, že vyžadujú úrodné, teplé a mierne vlhké pôdy. Aj u sliviek platí, že ak sa chystáte vysadiť rastlinu pestovanú v kontajneri, môžete tak urobiť počas celej doby vegetácie. Pokiaľ ste si zakúpili voľnokorenné stromčeky, teda rastliny predávané s holými koreňmi, bez črepníka, je možné ich vysadiť do záhrady výlučne na jar - od marca do konca apríla, alebo na jeseň - od septembra do novembra, alebo do prvých mrazov. Nemali by sme zabudnúť osadiť pri stromoch aj oporné koly. Keďže slivky často trpia na najrôznejšie choroby, je dobré voliť rezistentné odrody. Vybrať si však zo širokého sortimentu tú správnu nebýva ľahké, poraďte sa preto radšej s odborníkom.

Účinky na zdravie

„Slivky obsahujú pre zdravie dôležité vitamíny, ako napríklad vitamín C a vitamíny skupiny B. Z minerálov obsahujú napríklad draslík, horčík či fosfor. Obsahujú aj vlákninu, ktorá prispieva k udržaniu správnej činnosti čriev a pomáha pôsobiť preventívne proti zápche. Slivky navyše taktiež obsahujú sorbitol, ktorý má laxatívne účinky, čím slivky taktiež pomáhajú pri zápche,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva MUDr. Šranková z Poradne zdravia a dodáva, že slivky taktiež obsahujú i rôzne fytochemikálie, ako napríklad antokyány. „Antokyány sú pigmenty, ktoré sú koncentrované najmä v šupke sliviek a zabezpečujú jej tmavé sfarbenie. Antokyány majú antioxidantné vlastnosti,“ objasňuje odborníčka. Slivky obsahujú

taktiež pigmenty patriace ku karotenoidom, ako napríklad β -karotén, nazývaný aj provitamín vitamínu A, ktorý slúži na výrobu vitamínu A.

Použitie

Slivky by sme mali skladovať v chladničke. Konzumovať ich môžeme samostatne, alebo využiť pri príprave rozličných koláčov. Sú však veľmi vhodné aj na konzervovanie či výrobu lekvárov, džemov a dokonca i pečených čajov. Rovnako ich môžeme aj sušiť a mraziť.

Sušenie sliviek

Na sušenie vyberáme úplne vyzreté a zdravé plody, pričom celý proces sušenia môže v závislosti od veľkosti plodov trvať 6 až 15 hodín.

Slivky pred sušením umyjeme pod tečúcou vodou, následne ich narežeme nožom a vyberieme z nich kôstky. Sušiť ich môžeme v elektrickej rúre tak, že plech vystelieme papierom na pečenie a rovnomerne naň poukladáme pripravené slivky. Jednotlivé kusy by sa



Slivky sú chutné a plné vitamínov.

zdroj foto s-ms_1989 pixabay

šime na 60 °C. Treba myslieť na to, že slivky budú počas sušenia púšťať šťavu, ktorá sa bude odparovať. Dvierka na rúre by preto mali byť pootvorené.



Slivky sú vhodné na výrobu domácich džemov a lekvárov.

zdroj foto RitaE pixabay

nemali navzájom dotýkať, preto ich ukladáme s medzerou aspoň 3 cm.

Rúru nastavíme na teplotu 50 °C. Po prvých 6 hodinách teplotu sušenia zvý-

ak je šťavy na plechu veľa, slivky opatrne preložíme na ďalší plech s novým papierom na pečenie.

To, že sú slivky správne usušené zistíme tak, že stmavnú, zmršťia sa a zmenšia svoju veľkosť až na štvrtinu tej pôvodnej, sú pružné a nevyteká z nich šťava.

Mrazenie sliviek

Na mrazenie sú vhodné úplne vyzreté plody. Slivky pred mrazením umyjeme pod tečúcou vodou, následne rozdelíme na polovice, vykôstkujeme, vložíme ich do nádobiek a dáme zamraziť. V nádobách by sme mali nechať aspoň 2 cm vzduchovej medzery.

Pri dodržaní správneho postupu prípravy, by nám mali slivky v mrazničke vydržať 2 až 4 mesiace pri teplote mínus 12°C, 10 až 12 mesiacov pri teplote mínus 18°C.

Slivkový koláč s posýpkou

Suroviny: 125 g maslo, 250 g hladká múka, 1 ks vajce, 80 g kryštálový cukor, 1 vanilínový cukor, 1 ČL prášok do pečiva, slivky

na posýpku: 50g maslo, 50g krupica, 40g kryštálový cukor

Postup: Do misky preosejeme múku a prášok do pečiva, pridáme maslo izbovej teploty, vajce, cukor a vypracujeme hladké cesto.

Hotové cesto preložíme na pomúčenú dosku, vyvaľkáme na veľkosť okrúhlej formy a následne preložíme do formy tak, že ho popritlačáme aj na okraje a popicháme vidličkou.

Slivky očistíme, rozdelíme na polovice, odkôstkujeme a poukladáme na cesto.

V miske zmiešame maslo, krupicu a kryštálový cukor. Vznikne nám syká zmes, ktorou posypeme vrch koláča. Takto pripravený koláč dáme piecť do vyhriatej rúry na 180 stupňov na približne 40 minút.

Pečený slivkový čaj

Suroviny: 2kg slivky, 200g cukor, 1 hrnček voda, 1ks badián, škoricca a klinčeky podľa chuti

Postup: Slivky umyjeme, vykôstkujeme, nakrájame na menšie kúsky a pokladíme na plech, kde ich posypeme cukrom. Na vrch rozložíme na menšie kúsky polámanú škoricu, celé klinčeky a badián. Následne do plechu prilejeme hrnček vody a dáme piecť zakryté na 220 stupňov na 45 minút. Ešte horúce plníme do pohárov, ktoré ihneď po uzatvorení otáčame hore dnom.

Príprava čaju: Do šálky dáme 1 lyžicu pečeného čaju, zalejeme horúcou vodou a necháme lúhovať.

Slivky pečené v sušenej šunkke

Suroviny: 15 až 20 sušených sliviek, 7 až 10 plátkov sušenej šunky, špáradlá

Postup: Sušené slivky zalejeme horúcou vodou a necháme v nej namočené približne 15 minút. Zatiaľ si sušenú šunku rozkrojíme pozdĺžne, každý plátek na dva pásiky. Každú slivku omotáme jedným pásikom sušenej šunky a prepichnete špáradlom. Slivkové závitky pokladíme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre vyhriatej na 180 stupňov približne 15 minút.



Slivkové koláče sú veľmi obľúbené.

zdroj foto NoName_13 pixabay

- **PELETY A SUCHÉ DREVO**
- **UHLIE**
- **BRIKETY**

Všetko na sklade pod strechou

UHOENÉ SKLADY



PREDAJ TUHÝCH PALIV

SUČANY - HRADISKÁ 0917 220 007

18-0008

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZĽAVA na materiál 40%

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV

• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

• OBHLIADKA KOMÍNOV

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

46-0007-1

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
VÝROBA
KONTROLA
REVÍZIA
KONZULTÁCIA
MERANIE SPALÍN
STAVBA A MONTÁŽ



KOMÍNY KABÁČ







+421 905 742 808

JKABAC@ORAVA.SK

NOVÁ 169, LIESEK

MUROVANÉ KOMÍNY S NEREZOVOU VLOŽKOU

- Trojvrstvový nerezovo betónový komínový systém na obvod spalín zo spotrebičov na tuhé, plynné a kvapalné palivá
- Dobré tepelnoizolačné vlastnosti
- Jednoduchá montáž
- Vysoká požiarne bezpečnosť







www.kominykabac.sk

www.kominy-kabac.sk

86-0148

VÝPREDAJ



NEXEN

185/60 R14 82T WINGUARD SNOW G3

42,90 €

V PNEUSERVISOCH **MIKONA**

www.mikona.sk

37-114-2

BRIKETY - PELETY

EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO

ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

AUTODOPRAVA

NAJNIŽŠIE CENY

S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799

www.drevoza.sk

47-005

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH

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

tel: **0905 129 718**

86-0093

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY

OCEĽOVÉ DYMOVODY

FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY



komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

0948 267 814

kominstro@kominstro.sk

kominstro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov



24-0022

KVALITNÉ ČIERNE UHLIE

Záruka kvality



0908 944 618

RAŠELINOVÉ BRIKETY

KANEX s.r.o.

BOBROV – Obchodná 73

TRSTENÁ – Oravická 758

Balené v BIG-BAG (1000 kg)



24-0037

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

08-0002

BUKOVÉ brikety

Čistý produkt

zo 100% čistého bukového dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby

AKCIA

OD 209€

- **nízka popolnatosť**
- **nedehtujú**
- **pre všetky typy pecíok, sporákov a krbov**

NONSTOP SLUŽBA

0915 113 102

Rozvoz aj v sobotu

ROZMER BRIKETY

155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 19 MJ/kg

popolnatosť: 1,3%

24-0040

OravaKrb



NAJVÄČŠÍ VÝBER

SPORÁKOV NA DREVO



DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV



- **SPORÁKY A KACHLE S TEPOVODNÝM VÝMENNÍKOM**
- **PELETOVÉ KACHLE**
- **RADIÁTORY BOSCH**
- **KRBY - NEREZOVÉ TROJPLÁŠŤOVÉ KOMÍNY S MONTÁŽOU od 652 €**

www.oravakrb.sk

Oravakrb - Žilina 0918 364 633

Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3

86-013

KAMENÁRSTVO JANTÁR

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



0908 252 071

Doživotná záruka na prácu

www.kamenarstvojantar.sk

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

47-0022

MT24-38 strana

11

Snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty

Na záhony vysádzame cibuloviny

Ak sa chcete na jar tešiť z pohľadu na prvých poslov jari, treba sa už teraz pustiť do práce. Rozkvitnuté prvé jaré kvietky sa vám za to odvdčia svojou krásou. Vybrať si môžete snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty.

Cibuloviny rozdeľujeme podľa termínu výsadby na jaré a jesenné. Medzi jaré cibuloviny môžeme zaradiť napríklad gladioly, kaly, pivonky či begónie. Medzi jesenné cibuloviny patria snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty.



Je čas na výsadbu cibulovín.

zdroj foto Caprizauto pixabay

Ako si vybrať cibuloviny

V obchodoch je už v tomto období pestrá ponuka cibulovín. Tie balené sú zvyčajne o čosi drahšie, máte však väčšiu záruku, že ide o cibulky rovnakej odrody. Ak uprednostníte voľne predávané cibuloviny, treba si skontrolovať ich kvalitu. Zamerajte sa najmä na to, aby neboli poškodené, naklíčené, prípadne pokryté plesňou. Zdravá cibulka by mala byť pevná, nie mäkká a scvrknutá.

Ako sadiť cibuloviny

• Cibuloviny zväčša obľubujú dobre priepustnú pôdu s dostatočným množstvom živín.

• Pred výsadbou najskôr pôdu dôkladne prekyprite a odstráňte z nej burinu.

• Ak je pôda príliš ťažká, pridajte na zlepšenie jej štruktúry jemný štrk alebo hrubší piesok.

• Cibulky treba sadiť do hĺbky, ktorá by mala predstavovať dvojnásobok výšky cibulky. Ak cibulka meria napríklad tri centimetre, zasadiť ju musíte do hĺbky šesť centimetrov.

• Vzdialenosť medzi jednotlivými cibulkami by mal byť približne trojnásobok veľkosti cibulky.

• Nezabudnite, že cibulky sa sadia špičkou hore. Po výsadbe zasypte ci-



Cibuloviny sa vám už na jar odvdčia svojou krásou.

zdroj foto Anders_Mejlvang pixabay

bulky zeminou, utlačte a polejte.

Náš tip:

Cibuloviny vyniknú, ak ich budete sadiť do skupiniek, pričom jednotlivé druhy môžete aj kombinovať.

bulky a zatlačte ich do pôdy. Odhalené miesto po výsadbe opäť prikryte vyrezaným kusom a dobre pritlačte.

Náš tip:

Na výsadbu cibulovín si zvolte vlhké počasie.

Cibuloviny ukážu aj v trávniku

Narcisy, tulipány, modrice či krókusy sa budú na jar veľmi pekne vynímať aj vo vašom trávniku. Stačí nožom vyrezať potrebný kus trávniku aj s pôdou. Odkrytú pôdu prekyprite, vysaďte ci-

Pestovanie cibulovín

Cibulovinám prospeje každoročné jaré prihnojenie kompostom. Po odkvitnutí nechajte listy rastlín zosušieť a odkvitnuté kvety zstrihajte.

» ren

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

KÚPIM BYT, DOM
aj zadĺžený, v exekúcii, aj v dedičskom konaní
0948 001 811

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

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0944 842 953

NÁTERY STRIECH
0917 578 839 www.altitudo.sk
REKONŠTRUKCIE RÍŇ

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ
• prestavba bytových jadier
• rekonštrukcie kúpeľní v rod. domoch a bytoch
• realizácia bezbariérových kúpeľní - ZTP
• rekonštrukcie rodinných domov a bytov (obklady a dlažby, omietky, sádkokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)
www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk, tel: 0911 699 577

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 komínu GRÁTIS
0950 266 604
www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

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

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587
Čistenie kanalizácií a odtokov
Inšpekcia potrubia kamerou
Čistenie lapačov tukov
Tlakové skúšky potrubia
Bezvýkopové opravy
- výkopové opravy kanalizácií
Frézovanie kanalizačných potrubí
Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
Lokálne bezvýkopové opravy

PREDAJ SLOVENSKÝCH ZEMIAKOV NA USKLADNENIE. ŽLTÉ AJ RUŽOVÉ 0,69 eur za 1kg
CIBUL'A 0,75 eur za 1kg
0915 988 336
Nad 100kg dovoz ZDARMA

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

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

Pri Útulni J. Maka pribudla suchá toaleta

Útulňu Jozefa Maka v Malých Karpatoch navštevujú stovky turistov. „Rastúci záujem o pobyt v prírode však prináša aj negatíva,“ informoval Trnavský samosprávny kraj (TTSK) s tým, že preto v lokalite Mihalínová v rámci dobrovoľníckej brigády osadili suchú toaletu a brigádnicí zároveň upratali interiér útulne a skrášlili celé jej okolie.

Útulňa Jozefa Maka je ukážkou spolupráce verejného a občianskeho sektora. Výsledkom ďalšej fázy spoločného úsilia viacerých subjektov bola brigáda, ktorá sa v lokalite Mihalínová uskutočnila v septembri 2024. Stretli sa na nej zástupcovia TTSK, Krajskej organizácie cestovného ruchu (KOCR) Trnavský kraj, Lesov SR, Chránenej krajiny Malé Karpaty, Klubu slovenských turistov aj viaceru dobrovoľníkov, aby vyčistili okolie útulne od odpadkov a postavili suchú toaletu. Drevo a ďalší materiál na stavbu suchej toalety a šikovného rezbára zaobstaralo občianske združenie Hikemates. „Ak chceme, aby bol cestovný ruch udržateľný, musíme byť ústretoví k návštevníkom a zároveň zamedziť negatívnym dopadom na životné prostredie, ktoré sú s ich pobytom v rôznych lokalitách spojené. Aj preto sme sa rozhodli zorganizovať brigádu, počas ktorej sme spoločne skrášlili okolie Útulne Jozefa Maka, o ktorú je zo strany turistov veľký záujem. Aby bol pobyt uprostred bukového lesa aj naďalej príjemný, je nutné túto turistickú infraštruktúru neustále zlepšovať a starať sa o

ňu,“ povedal trnavský župan Jozef Viskupič po brigáde. „Okrem osadenia novej toalety sme spoločne upratali široké okolie, ale aj interiér útulne. Uvedomujeme si totiž, že zanedbané prostredie priťahuje ľudí, ktorí ho ďalej ničia a práve tomu sa touto aktivitou snažíme predchádzať,“ dodal vicežupan Rastislav Mráz, ktorý bol jedným z iniciátorov brigády. Na udržiavanie Útulne Jozefa Maka spolupracuje KOCR Trnavský kraj s Klubom slovenských turistov aj s miestnymi lesníkmi. Stavba je neustále pod dohľadom, ale práve letný nápor návštevníkov a jej rastúca obľuba boli podnetom na zvolanie brigády.

Svojou ohľaduplnosťou môže priložiť ruku k dielu každý návštevník. Stačí sa riadiť jednoduchými pravidlami – odniesť všetko, čo do útulne prinesieme, vyčistiť použitú piecku, doplniť spotrebované drevo, vzájomne sa rešpektovať a tolerovať.

Útulňa Jozefa Maka bola verejnosti sprístupnená v júni 2023 a slúži tiež diaľkovým turistom prechádzajúcim cez Malé Karpaty po Ceste hrdinov SNP.



» **ren**
zdroj foto KOCR Trnavský kraj

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny**

→ zameranie → odborné poradenstvo
→ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

slovenská firma

ZÁRUKA 25 ROKOV

Insolvency SERVICES

Insolvency services, k.s., so sídlom správcovskej kancelárie Radlinského 1730, 026 01 Dolný Kubín, správca zapísaný v zozname správcov vedenom Ministerstvom spravodlivosti SR pod č. S1856 (ďalej len „Správca“), správca dlžníka: Milan Kubaľa, nar. 08.05.1969, Bystrička 149, 038 04 Bystrička (ďalej len „Dlžník“) oznamuje, že dňa 15.10.2024 o 10:00 hod. sa na adrese Poštová 1, 010 08 Žilina, notársky úrad JUDr. Martiny Harantovej (zasadacia miestnosť na prízemí) bude konať druhé (prvé opakované) 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 nachádzajúcim 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: 46.620,- EUR.

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

Zabehnutá ZUBNÁ AMBULANCIA ENAMELUM v nových moderných priestoroch

so sídlom na ulici **Švermova 35 vo Vrútkach** prijíma od 1.9.2024 nových klientov

bez ohľadu na vek. Pri registrácii do 15.12.2024 ponúkame novým klientom nasledujúce **benefity:**

1. **Vstupné vyšetrenie zdarma**
2. Prvé ošetrenia so **zľavou 20%** bez ohľadu na zdravotné poistenie, náročnosť výkonu, spotrebu materiálu vrátane zubnej protetiky
3. **Termíny akútneho ošetrenia do 12 hodín**
4. Termín neakútneho ošetrenia do 72 hodín
5. **Novinkou je bielenie zubov najnovšou technológiou bez poškodenia zubnej skloviny s dlhotrvajúcim efektom za zvýhodnenú cenu!**

www.enameludentist.sk kontakt: **enamelum.dentist@gmail.com, 0908 659 400**

ZUBNÁ AMBULANCIA ENAMELUM

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

S.P.O. SERVIS PLASTOVÝCH OKIEN

- opravy
- údržba
- nastavenie
- pretesnenie

TR, MT 0918 389 850

obhliadka a konzultácie ZDARMA

25. septembra 1576 **Výročia a udalosti**

Rudolf II. Habsburský bol korunovaný za uhorského kráľa

26. septembra 1969 **Výročia a udalosti**

Beatles vydali svoj posledný štúdiový **album Abbey Road**

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

			4	8			
S	5	3		9			2 7
U		6			5		
D							4
O			4			3	
K	2		9			6	3
U		5			2	7	
	3					8	2
					9	6	4

		7		2			
S		4	1				
U	8		9	1		7	
D		1					8 3
O						3	9 6
K		3		6	9		
U			2			8	
	8			7	6	4	
	6		4			9	

Vyberáme POMOCNÚ SILU do kuchyne



Mzdové podmienky (brutto)
1350 EUR/mesiac

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

0903 900 915



27. septembra 1825

George Stephenson riadil svoju parnú Locomotion na trase dlhej 38 kilometrov medzi mestami **Stockton a Darlington**

Výročia a udalosti

**NÁTERY
STRIECH**
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531



www.mtec.sk

Spoločnosť M-TEC s.r.o.
Príjme pracovníkov
na plný úväzok na pozície:

Obsluha CNC obrábacieho centra

Mzda: od 7,30 Eur/ hod.

Obsluha CNC sústruhu

Mzda: od 8,- Eur/ hod.

Obsluha CNC horizontky

Mzda: od 8,50 Eur/ hod.

Ponúkame:

- práca v stabilnej spoločnosti
- nástup ihneď
- výška mzdy sa odvíja od skúsenosti a praxe

Kontakt: **Peter Pták**
+421 905 466 458, vyroba1@famis.sk
www.mtec.sk

UPRATOVAČKA

Teplička 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, prís. strava a doprava

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

HĽADÁME ĽUDÍ, STROJNÍKOV
(báger, nakladač), šofér (sk.T).

Práca v kameňolome pri Párnici

dopravex@dopravex.sk

0915 870 839

0917 399 777



Žilinský samosprávny kraj informuje verejnosť

o vyhlásení výberového konania
na funkciu **riaditeľa organizácie**
v zriaďovateľskej pôsobnosti
Žilinského samosprávneho kraja:

**Stredná priemyselná škola technická,
Novomeského 5/24, 036 36 Martin**

Kvalifikačné požiadavky a podmienky zaradenia
uchádzačov do výberového konania sú zverejnené na
internetovej stránke www.zilinskazupa.sk v rubrike
„Voľné pracovné miesta“.



REGIONPRESS

Pre posilnenie pracovného tímu prijmeme pracovníkov do tlačiarenskej prevádzky na pozíciu:

TLAČIAR

NÁPLŇ PRÁCE:

» obsluha rotačného offsetového tlačiarenského stroja ROTOMAN, LITHOMAN (16, 32, 48 strán)

POŽIADAVKY:

» technická zručnosť, v prípade potreby zaučime

MECHANIK

NÁPLŇ PRÁCE:

» údržba a servis tlačových strojov
» odstraňovanie porúch na prevádzke

POŽIADAVKY:

» technická zručnosť, v prípade potreby zaučime

ELEKTRIKÁR

NÁPLŇ PRÁCE:

» údržba a servis elektrických strojov a zariadení na prevádzke

POŽIADAVKY:

» technická zručnosť
» min. vyhláška §21

BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

» miesto výkonu práce - Trnava
» možnosť pracovať aj na vedľajší PP
» dvojzmenná prevádzka

PONÚKANÝ PLAT:

» základná zložka mzdy 1 200 € (brutto) / mesiac podľa skúseností uchádzača + variabilná zložka



0908 979 394



kascak@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.

Mikovániho 10

917 01 Trnava



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SIMON - Fleisch

BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY

od 13€

PODĽA 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 PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073

trofej.eu@gmail.com

Hľadáme skladníkov
na VZV v ČR

- vychystávanie tovaru podľa objednávok
- kontrola vychystaného tovaru
- platné oprávnenie na VZV
- spoľahlivosť a zodpovednosť

Mzda od 28 000 Kč

5 500 Kč, výkonnostný bonus+príplatky
• stravenkový paušál 90 Kč/smena
(plne hrazená zamestnávateľom)
• 25 dní dovolenky
• týždenné zálohy
• platené nadčasy, víkendy, sviatky
• ubytovanie a doprava zabezpečené
a plne hrazené

Kontakt: +420 604 515 863
info@empres.sk

Stannah

-10%
ZĽAVA

Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať

Služby
Špičkovej
Kvality

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

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 4/10/2024

POKRÝVAČ- TESÁR



RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!



DOM
KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

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

čujte.sk

Vyberme deťom
vhodnú obuv

www.cujte.sk



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%**



NORWIT

Kubota

**VYSKÚŠAJTE SI
ŠPIČKOVÉ
JAPONSKÉ
MINIBAGRE
KUBOTA**

Každý návštevník
od nás dostane
**ZĽAVOVÝ
VOUCHER**
na nákup až do výšky
1000 €

KEDY A KDE?
15.10 Prešov, Petrovianska ul. (pri ČS Shell), viac info: 0903 610 809
16.10 Banská Bystrica, Zvolenská cesta 37, viac info: 0903 723 690
17.10 Bratislava, Staviteľská 9, viac info: 0903 903 320

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI
EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

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

**Patentovaná
kontaktná technológia**

**Bez vysokotlakových
čističov**

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

5 ROČNÁ ZÁRUKA

**rodinné domy
ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**Revolučná 11
Liptovský Mikuláš
www.automatica.sk**

ROBOTIZOVANÉ PRACOVISKÁ • DOPRAVNÍKOVÉ SYSTÉMY

hľadá OBCHODNÉHO ZÁSTUPCU

**Práca možná aj popri zamestnaní
alebo na dohodu.**

Ohodnotenie za každý projekt samostatne.

V prípade záujmu kontaktujte **p. Martina Líškovú**
Tel: **0903 704 914** E-mail: **automatica@automatica.sk**



**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

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

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**