

MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

ČISTENIE HROBOV
IHROB 110€ 50€ 2HROB 180€ 70€
OBNOVA PÍSM: 2€ 1,2€/ZNAK
DO DUŠÍČEK STÍHAME!
ING. MIROSLAV GREISIGER
0940 653 651, 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK

ŠTAHOVANIE
0911 319 509 MARTIN
0918 799 309
SVD
www.stahovaniesvasnou.sk
BYTY, KLAVIRE, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA

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

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

PROFI PROFIL
Omer s. r. o.
www.profilprofil.sk
info@profilprofil.sk
0944 037 371
OKNÁ • DVERE • ŽALÚZIE • PLISÉ
ROLETY • SIETKY • PARAPETY

Výkup káblov,
farebných kovov,
železa, papiera,
kartónu
KK NOVOKOV
Dielenská Kružná 5020, Vrútky
(smer ŽOS) 0907 300 076

Pôžičky do 30.000 €
+ refinancovanie
SZČO, s.r.o., opatrovatel'ky,
zamestnanci, dôchodcovia
0918 719 500
pozicky.mt@gmail.com

Kvmont
MARTIN, s.r.o.
**OREZÁVANIE
A VÝRUB
DREVÍN**
0905 514 652
www.kvmont.sk

KUCHYNE
na mieru
za cenu ako z Poľska
MARTIN
Robotnícka 18 A
(bývalý hutný závod) kontakt:
0902 828 109

PONÚKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO
BUK » JASEŇ » SMREK
dovoz ZADARMO
PRI OBJEDNÁVKE 13,0 PRMS - voľné uloženie
podmienka vhodný prístup (MT + okolie)
ZĽAVA 15% JASEŇ, ZĽAVA 10% BUK
Zľava platná do 31.3.2025, 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

RASTISLAV CHABADA
Ponúkame Vám
stavebné práce
Zatepľovanie domov
Rekonštrukcie domov a bytov
Rekonštrukcie kúpeľní
Omlietky a stierky
Montáž sadrokartónu
Obklady a dlažby
Dekoratívne omlietky
Maliarske práce
0949 069 195
www.rastislavchabada.sk

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

LYDNES
PLASTOVÉ OKNÁ
• 5 a 6 komorové
GEALAN
SALAMANDER
ŽALÚZIE, ROLETY
• sieťky proti
hmyzu
• žalúzie
• textilné rolety
GARÁŽOVÉ BRÁNY
• sekčné
• výklopné
• rolovacie
MARKÍZY
• manuálne
• pohon
VARINSKÝ
realizácie
VRÚTKY, 1. Čsl. brigády 53
043/4303 474, 0915 10 66 10
varinsky@varinsky.eu
www.varinsky.eu

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

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

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. MESAČA - VYSKLADŇUJEME V 4.-6. MESAČI SUCHÉ 1 r.
ĎAKUJEME VÁM ZA ZÁVOLLANIE. PRACUJEME CELOROČNE.
0948 510 710

Kamenárstvo B+B
Vojtech Botoš
AKCIOVÉ CENY
PLATIA
DO VYPREDANIA
ZÁSOB
0905 296 197 • kamenarstvobotos@gmail.com
Dolná Kružná 7, Vrútky
www.kamenarstvobplusb.sk



20
ROKOV NA SLOVENSKU

OD PONDELKA

OD PONDELKA 14. 10. DO NEDELE 20. 10.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

**VYBRANÉ
OVOCNÉ
ŠTAVY**

Solevita

2+1
ZADARMO

**LIDL
Plus
AKTIVUJ
KUPÓN**

PLATÍ LEN V PONDELOK 14. 10.

**55%
ZĽAVA**

9.99*

4.49
(100 g = 2,49 / 2,25)

Jacobs Velvet
180/200 g
rôzne druhy



**53%
ZĽAVA**

1.89

0.79

Zelené jablká
cena za 1 kg



**Lidl
STÁNOK**
DENNE ČISTÝE

AKTIVUJ KUPÓN

**LIDL
Plus**

**6+6
ZADARMO**

1.19**

0.60*

Polotučné mlieko
1 l
1,5 % tuku

*Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 0,60 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 1,19 €.
Cena za 12 kusov = 7,14 €.
Maximálny odber je 12 kusov na nákup.



**67%
ZĽAVA**

11.98***

3.89

**Konzumné
zemiaky**
10 kg balenie
neprané
varný typ B - prílohové



1 kg iba

0.39

AKTIVUJ KUPÓN

**LIDL
Plus**

**3+3
ZADARMO**

1.59**

0.80*
(1 l = 0,53)

Vinea
1,5 l
biela/červená
+ záloh za obal 0,15 €

*Cena za kus pri kúpe 6 kusov = 0,80 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 1,59 €.
Cena za 6 kusov = 4,77 €.
Maximálny odber je 6 kusov na nákup.



**35%
ZĽAVA**

6.99

4.49

Kuracie stehná XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY
MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!**



*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaneho produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 14. 10. do 20. 10. 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**

Súťaž s aplikáciou heyOBI
SUPER ŠANCA

výhry v celkovej hodnote

30 000 €

100 darčkových kariet v hodnote až
1 000 €

a kupóny na zľavu **50 €** každý deň.

Usporiadateľom „Super šanca“ je OBI Slovakia s.r.o. Tejto súťaži sa môžu zúčastniť fyzické osoby, ktoré sú staršie ako 18 rokov a majú účet v aplikácii heyOBI. Súťaž prebieha od 7. 10. do 17. 12. 2024 podľa podmienok súťaže na obi.sk.



249 ks

CHRYZANTÉMA
(**CHRYSANTHEMUM MULTIFLORA**)

Priemer kvetínáča cca 12 cm. OBI č. 2411965

5 kg



1199 5 kg

FORESTINA JESENNÉ HNOJIVO
NA IHLIČNANY A INÉ OKRASNÉ
DREVINY 5 KG

Na výživu rastlín, zabraňuje žltnutiu a následnému
hnednutiu listov a ihličia. OBI č. 4732251 (2,40 €/kg)



3499

VYSÁVAČ/FÚKAČ
RIWALL PRO „REBV 3200 E“

Silný motor 3 200 W. Rýchlosť prúdenia vzduchu:
270 km/h. Sací výkon: 13 200 l/min. Objem vaku: 45 l.
OBI č. 1572700



10999

BENZÍNOVÁ MOTOROVÁ
PÍLA RIWALL PRO „RPCS 5140“

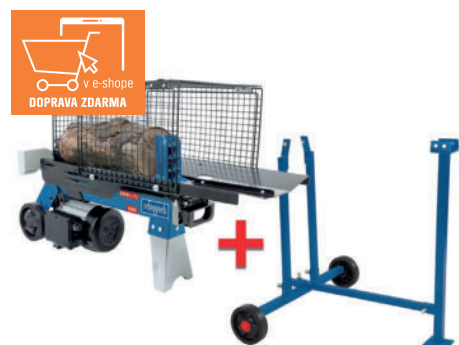
Motor: 49,3 cm³/2 kW. Zapalovanie: elektronické.
Dĺžka lišty: 400 mm, antivibračný systém,
automatické mazanie reťaze. OBI č. 2410546



14999 od

ELEKTRICKÝ VALCOVÝ
DRVIČ RIWALL PRO „RES 3044“

Tichý a silný valcový drvič na vetvy s priemerom
až 44 mm. Prikon 3 000 W.
Verzia bez koša. OBI č. 1529726 **149,99 €**
Verzia so zberným košom 60 l. OBI č. 1529734 **179,99 €**



27999

SCHEPPACH HORIZONTÁLNY
ŠTIEPAČ DREVA „HL 760“

Prikon: 2 200 W. Max. štiepací tlak 7 t. Max. dĺžka
polena: 520 mm. Naštiepe aj čerstvé drevo.
Až 100 polien za hodinu. OBI č. 1679224

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 11. 10. do 24. 10. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Bezplatný týždenník

MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO

EV 6217/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník I, Vydanie 24, týždeň 41/2024.

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 roznášaných v nepárny týždeň, Záturcie, Košťany nad Turcom, Pribovce, Sučany, Turany, Turčianske Kľačany, Vrútky, Žabokreky, Sklené, Sučany, Belá - Dulice, Blatnica, Danová, Dražkovce, Kláštor pod Znievom, Krpelany, Necpaly, Podhradie, Sklabíňa, Šútovo, Turčianska Štiavnička, Valča, Diviaky, Dolná Štubňa, Dubové, Horná Štubňa, Malý Čepčín, Mošovce, Slovenské Pravno, Háj

Nepárny týždeň:

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

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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREŠTSKO
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	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLCIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENCIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇANSKO-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	ZVOLANSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIAVANSKO-ZC-BS
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LUBOVNICKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRAVSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Chystajú zmeny v evidencii vozidiel

Evidenčné úkony v súvislosti s vlastníctvom a držbou motorových vozidiel sa podľa informácií Ministerstva vnútra SR zjednodušia. Umožníť to majú navrhované zmeny v zákone č.8/2009 o cestnej premávke. Dotknú sa nielen fyzických osôb, ale aj podnikateľských subjektov. Návrh pripravený ministerstvom vnútra vláda schválila na rokovaní v stredu 2. októbra 2024.

• Ide najmä o zavedenie jednorazových tabuliek s evidenčným číslom obsahujúcim písmená C alebo M využívaných pri kúpe nových či dovezených vozidiel. Budú zo syntetického polyesteru odolného voči poškodeniu a poverenostným vplyvom. Nahradiť v súčasnosti používané plechové tabuľky, ktoré však po riadnom zaevidovaní vozidla treba vrátiť predajcovi alebo okresnému úradu, čo je administratívne náročné.

• Prihlasovanie nových a jednotlivých dovezených vozidiel bude možné na ktoromkoľvek dopravnom inšpektoráte bez ohľadu na miesto pobytu držiteľa.

• Špecifická tabuľka s evidenčným číslom sa bude vydávať len pre takzvané čisté elektromobily, čiže nie vozidlám s hybridným pohonom. Držitelia hybridov, ktorým boli tabuľky už vydané, však vozidlá nebudú musieť preregistrovať.

• Elektronické služby Národnej evidencie vozidiel bude možné použiť

aj bez plastovej karty osvedčenia o evidencii časť I. Zároveň pribudnú nové e-služby pre vývoz vozidiel do cudziny a na opätovné zaradenie vozidla do premávky po jeho dočasnom vyradení z evidencie.

• Vlastné evidenčné čísla - „Ministerstvo vnútra pristúpilo aj k potrebnej úprave pravidiel pri vytváraní vlastných evidenčných čísel s cieľom eliminovať hanlivé a vulgárne výrazy. Zakázaná bude kombinácia písmen a čísl vytvárajúca alebo evokujúca takéto výrazy, a to aj v cudzom jazyku. Rovnako texty propagujúce hnutia potlačajúce práva a slobody občanov či rôzne formy nenávisť a neznašanlivosti. Okrem iného bude výslovné zakázané používanie evidenčných čísel začínajúcich na písmená SS,“ priblížil rezort vnútra a dodal, že sa tiež ruší možnosť vydávať „podsvietené“ tabuľky zo zmesi polykarbonátu a polyesteru vyžarujúce svetlo pri zapnutom osvetlení.

• Diplomatické evidenčné čísla - „Nanovo sa nastavuje aj systém vytvárania diplomatických evidenčných čísel, ako aj okruh subjektov, ktorým ich bude možné prideliť. Zároveň sa zmení skladba diplomatického evidenčného čísla - na začiatku bude mať dve smerodajné písmená podľa druhu diplomatického subjektu, nasledovať bude štátny znak SK a 5 číslíc,“ uzavrelo ministerstvo vnútra.

» ren



HYDROIZOLÁCIE

- balkóny
- terasy
- ploché strechy
- altánky

0907 103 755



0918 956 201

jozef@adamovsky.sk
www.adamovsky.sk

SADROKARTONÁRSKE PRÁCE
ÚPRAVA PODKROVÍ
SYSTÉMY - RIGIPS - KNAUF
MONTÁŽ KAZETOVÝCH
STROPOV
MALOVANIE - STIERKOVANIE
ZATEPLENIE RD A BUDOV
KOMPLETNÉ
REKONŠTRUKCIE RD A BYTOV
MURÁRSKE PRÁCE,
OBKLADY, DLAŽBY

Ponúkame

novozriadené priestory
pre ambulanciu všeobecného
lekára alebo špecialistu

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

0905 151 038 • oaza@penzion-oaza.sk



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

• PELETY A
SUCHÉ DREVO

• UHLIE
• BRIKETY

Všetko na sklade
pod strechou



SUČANY - HRADISKÁ 0917 220 007

KANÁL - servis

KRTKOVANIE
VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE

0903 737 800

S.P.O. SERVIS PLASTOVÝCH OKIEN

- opravy
- údržba
- nastavenie
- pretesnenie

obhliadka
a konzultácie
ZDARMA



TR, MT

0918 389 850

AUTOŠKOLA
LUBOMÍR LIŠKA

Martin, Kuzmányho č. 36
043/4133 534



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

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»KÚPIM DO ZBIERKY BABETU
STARY PIONIER MUSTANG
JAWU 90 SIMSONA AJ NE-
POJAZDNE PONUKNITE SOM
ZBERATEL 0915 215 406
»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

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 DOMÁCNOST

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim Vzduchovky, flo-
bertky, pistole ponúknite.
0949505827

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

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

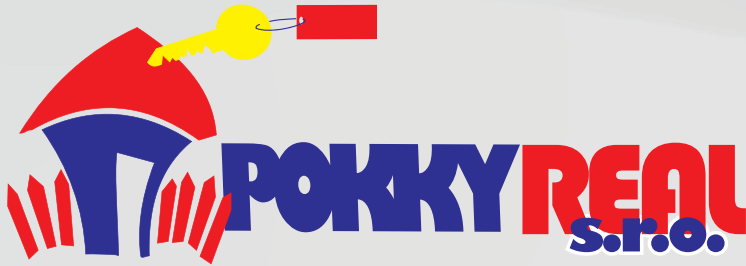
»Ma niekto doma liek BE-
TAHISTIN ACTAVIS 24 mg
100 tabliet, este v záruke a
nepotrebuje ho? Surne ho
zhanam, zaplatím ho. Da-
kujem. Tel. 0950643234

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Pohodový 60-tník, 90/174,
sympatický romantik, pod-
nikateľ, hľadá svoju pretty
woman na priateľstvo,
lasku i komplet život. Po-
prosim odpoved na email:
juraj696@azet.sk resp.
sms na t.c. 0915 201 908

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



PREDAJ RODINNÝCH DOMOV

Novostavba
165 000€ 400m²
Turčiansky Michal



770m²
275 000€
Turčiansky Michal



Diviaky
199 000€
Rodinný dom



Budiš
96 000€
Cca 750m²



Tel. kontakt: **0905 925 991**



Záhradníctvo LOSKOL



ŠIROKÝ SORTIMENT OKRASNÝCH DREVÍN A KVITNÚCICH KROV

JESENNÝ SORTIMENT SKLADOM
VRESY, CHRYZANTÉMY, CIBUĽKY



OD 14.10. SPÚŠŤAME
PREDAJ VOĽNOKORENNÝCH
OVOCNÝCH STROMČEKOV



TUJA ZÁPADNÁ 'SMARAGD'

balovka, vhodná na jesennú výsadbu

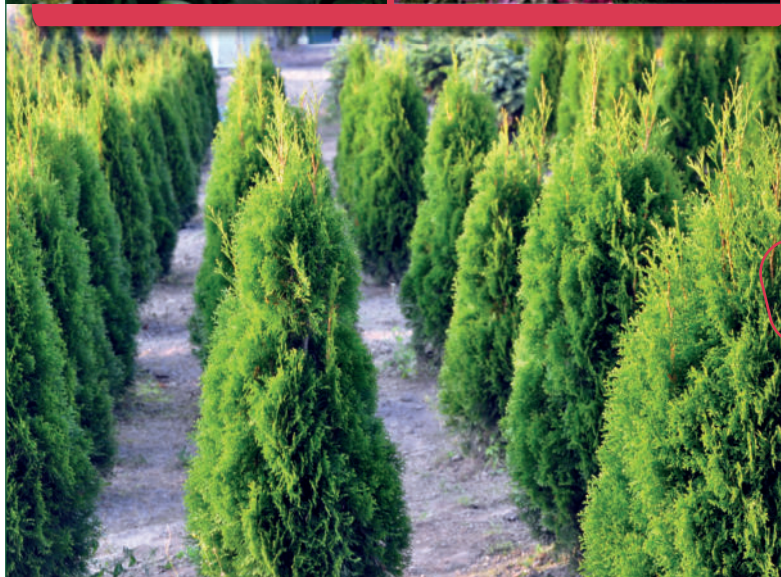
akcia

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

STAVEBNÉ PRÁCE

omietky • stierky • fasády
maľovanie
rekonštrukcie
jadrá • obklady • dlažby
zatepľovanie
zámkové dlažby
0908 387 373

26-005

KLAMPIARSKÉ PRÁCE

ŽLABY, ZVODY, KOMÍNY
NÁTER STRIECH, LEPENKA
PRÍSTREŠKY, ALTÁNKY,
MONTÁŽ SNEHOVÝCH ZÁBRAN
0940 235 749

26-004

STAVEBNÉ PRÁCE

MURÁRSKE PRÁCE
REKONŠTRUKCIE BYT. JADIER
OPRAVA PLOTOV A KOMÍNOV
MAKOVANIE STRIECH
KLAMPIARSKÉ PRÁCE
0940 857 096

26-040

Wildmar spol. s r.o.

PALIVOVÉ DREVO

štiepané
plnometer ukladaný
BRIKETY



wildmar6@gmail.com
0919 192 606

26-123

**PALIVOVÉ DREVO
ČISTÝ BUK****ŠTIEPANÉ**

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

DOPRAVA ZADARMO**0908 258 112**

18-007

DREVOLESTURIEC

palivové drevo

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

26-006

DOVOZ NA ADRESU

**18 týž. mládky,
brojlerové kurence**
1-3 dňové, 2,8 - 3,5 kg
www.hydinashop.sk
0944 842 953

59-0119

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)

24-0047

**VCHODOVÉ
DVERE****VCHODOVÉ DVERE
DO BYTOV**

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



cena od
409 €
+ montáž

záručný
a pozáručný
servis

DOPRAVA ZDARMA

0917 678 746
www.vchodove-dvere.sk

26-020

24-0007

18. október je miliónový deň

Pápežská nadácia ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi 18. októbra organizuje modlitbovú iniciatívu **Milión detí sa modlí ruženec**. V roku 2023 sa na webovej stránke iniciatívy prvýkrát zaregistrovalo vyše milióna detí. To potvrdzuje, čo napísal pápež Benedikt XVI. ešte v roku 2008:

„Modlitba ruženca nie je zbožnou praxou patriacou do minulosti, nie je to modlitba z iných čias, na ktorú človek s nostalgiou spomína. Naopak, ruženec zažíva akoby novú jar. Bez pochyb ide o jeden z najjasnejších znakov lásky, ktorú mladé generácie vyjadrujú Ježišovi a jeho matke Márii. V dnešnom svete, plnom rozptýlení, pomáha ruženec postaviť Krista do centra, ako to urobila Panna Mária, ktorá všetko, čo bolo povedané o jej synovi, i to, čo on urobil a povedal, zachovávala v svojom srdci a premýšľala o tom.“

Skúsenosti Cirkvi dokazujú, že Boh aj v našej modernej dobe prostredníctvom Máriinho orodovania pri modlitbe ruženca udeľuje osobitnú pomoc a milosť, predovšetkým milosť pokoja a mieru. Nadácia ACN sa zasaďuje o oživovanie a praktizovanie modlitby ruženca, a povzbudzuje všetkých, aby modlitbu ruženca predstavili aj deťom. Výsledkom bude veľké požehnanie – pre modliacich sa, pre deti aj pre náš tak mnohorako skúšaný svet.

Ohniská nepokoju a násilia v krajinách Blízkeho východu, na Ukrajine či v afrických krajinách prinášajú nešťastie a skazu. Preto nadácia ACN pozýva aj v tomto roku všetkých ľudí dobrej vôle, aby sa 18. októbra spolu s deťmi pripojili k modlitbe ruženca za jednotu a mier vo svete. Stanú sa tak súčasťou celosvetového prúdu prosieb o zmierenie medzi národmi. Modlitbou v rodinách, školách, na hodinách náboženstva, na strekách či v kostole sa všetci zjednotia so Svätým Otcem, pápežom Františkom, ktorý vyzýva, „aby úprimné hľadanie pokoja uhasilo spory, láska zvíťazila nad nenávisťou a pomsta bola odzbrojená odpustením“.

Na webovej stránke www.milion-deti.sk nájdete potrebné materiály k modlitbe a tiež príležitosť zaregistrovať vašu modlitbovú skupinku.



» acn

zdroj foto ACN

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**

eko max

JESENNÁ AKCIA

DOVOZ v rámci Slovenska ZDARMA

Smrekové peletky Premium A1 1005 kg / 332€ 780 kg / 282€	Bukové brikety 960 kg / 280€ 600 kg / 220€	Drevo v klieťke 1 prm / 182€ 1,7 prm / 232€
--	--	---

Smrekové brikety
960 kg / 275€

OBJEDNAJTE: 0918 348 999 info@ekomax.sk

www.ekomax.sk

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 GRATIS

0950 266 604

ZĽAVA pre seniorov

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCELOVÉ 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

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

BUKOVÉ brikety

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

- nízka popolnatosť
- nedehtujú
- pre všetky typy pecok, sporákov a krbov

AKCIA OD 209€

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnatosť: 1,3%

NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

BRIKETY - PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

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

Všetko pre Váš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216 **0905 742 808**

RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV

ALTITUDE

- opíľovanie konárov
- redukcia stromov

www.altitude.sk **0917 578 839**



*Život je cesta...
...my Vás na cestu pripravíme*



**Zahájenie základného kurzu na skupiny B, T
sa uskutoční 29.10.2024 o 15:00 hod.**

Rozširujúce výcviky **C, D, T, E** otvárame podľa vzájomnej dohody



U NÁS SI NÁJDE KAŽDÝ TO SVOJE!

B osobné auto

B študenti

B individuálny výcvik

rozšírenie z B na BE

T traktor

B+T

rozšírenie z B na C nákladné auto

rozšírenie z B+T na C

rozšírenie z D na C

rozšírenie z C na D autobus

rozšírenie z B na D

rozšírenie z B na C+D

rozšírenie z C na CE

**Kuzmányho 525/36, Martin
0908 118 551, 043/413 35 34**

www.autoskola-liska.sk

Pripravte si jablkové čipsy doma

Ak máte nadbytok úrody jablák, alebo len chcete pripraviť niečo chutné a zdravé pre svoju rodinku, pustite sa do sušenia. Ak objavíte jeho čaro, budete si môcť užívať chutné ovocie plné vitamínov až do ďalšej úrody.

Príprava ovocia na sušenie - na sušenie si vyberajte dozreté a zdravé plody. Dobré ich poumývajte a osušte. Pripravte si misku s vodou a pridajte do nej trochu kyseliny citrónovej. Z ovocia odstráňte jadrovníky a nakrájajte ho na plátky hrubé od 2 do maximálne 4 mm a tie ihneď vkladajte na pár minút do pripravenej misky s vodou. Plátky následne osušte a môžete sa pustiť do samotného sušenia.

Náš tip: Čím budú plátky tenšie, tým budú čipsy chrumkavejšie.

Sušenie ovocia - spôsobov ako sušiť ovocie je viacero a tým najjednoduchším je použiť sušičku na ovocie. Bez problémov to však zvládnete aj bez nej.

Sušenie na vzduchu - plátky ovocia poukladajte v jednej vrstve na podnos



Ilustračné foto.
zdroj foto armendes pixabay

vystlaný papierom na pečenie a ten položte na slnečný okenný parapet, prípadne radiátor. Takto sušte ovocie približne tri až štyri dni, pričom plátky počas sušenia obráťte aj na druhú stranu.

Sušenie v rúre na pečenie - ovocie poukladajte na plech vystlaný papierom na pečenie a sušte v rúre pri teplote 50 stupňov Celzia, pričom dvierka rúry nechajte pootvorené. Takto bude sušenie trvať s prestávkami približne jeden až dva dni. Priebežne rúru na niekoľko hodín vypnite, ovocie skontrolujte, aby sa nespálilo a po čase rúru opäť zapnite. Doba sušenia závisí od množstva prestávok aj od hrúbky plátok ovocia.

Skladovanie - po vysušení plátky ovocia vložte do vzluchotesnej nádoby, prípadne papierového vrečka či plátenej tašky. Skladujte na chladnom tmavom mieste, napríklad v komore alebo v suchej pivnici. Takto vám vydržia aj do nasledujúcej sezóny.

Použitie - plátky sušeného ovocia si môžete dopriať ako sladkú maškrtku, prípadne ich použiť na spestrenie a ochutenie mäsli zmesi.

» ren

Upečte si jablká pod čapicou, jablkové mafiny aj koláč

Doprajme si chutné jablkové hodovanie

Chutné, šťavnaté a navyše mimoriadne zdravé. Také sú jablká. Ak sa chystáte urobiť niečo pre naše zdravie, mali by sme ich podľa odborníkov konzumovať každý deň. Naše telo zásobia množstvom prospešných vitamínov.

Jablká najlepšie chutia čerstvé, priamo odtrhnuté zo stromu. No počas chladných sychravých dní nie je nič príjemnejšie, ako sa po príchode domov z potuliek jesennou prírodou zahriať šálkou voňavého čaju a vychutnať si jablkový koláč. Nechajte sa inšpirovať našimi receptami.

Jablká a vitamíny

Jablká obsahujú vitamín A, B1, B2, B6, B12, C, E, K, kyselinu pantoténovú, niacin, biotín, kyselinu listovú a cholin, pričom prevažná časť týchto vitamínov sa nachádza najmä v šupke. Mimoriadne bohaté sú jablká nielen na vitamíny, ale aj stopové prvky. Majú vysoký obsah draslíka a obsahujú až 30 % vlákniny.

Jablká pod čapicou

Suroviny: jablká, ríbezľový alebo malinový džem, 1 bielok, 7 dkg práškového cukru, mandle alebo vlašské orechy, maslo

Postup: Jablká umyte, očistite, rozdeľte na polovice a z každej z nich vykrojte jadrovník. Do vzniknutého otvoru – jamky, dajte lyžičkou džem.

Z vaječného bielka a práškového cukru ušľahajte tuhý sneh. Na každé jablko dajte snehovú kôpku snehu – čiapku a posypte nasekanými mandľami alebo vlašskými orechmi. Poukladajte do maslom vymasteného pekáča a pečte domäkka.

Jablkový koláč s marcipánom

Suroviny: na cesto: 200g polohrubej múky, 100g masla, 90g práškového cukru, 1 žltok, 2PL mlieka

na plnku: 500g jablák, 2PL slivkového lekváru, 50g kryštálového cukru, 40g bieleho marcipánu

Postup: Do misy vložte múku, cukor



Ilustračné foto.
zdroj foto JulyTRe pixabay

a maslo nakrájané na kocky. Rukami vytvorte posýpku a tretinu z nej odložte do inej nádoby. K zvyšnej posýpke pridajte žltok a vlašské mlieko. Vypracujte cesto, prikryte ho potravinárskou fóliou a odložte do chladničky.

Kým cesto odpočíva, umyte a očistite jablká, pokrájajte ich na kocky a vložte do hrnca. Pridajte cukor, lekvár a miešajte, kým zmes trochu nezhustne. Do ešte horúcej zmesi pridajte dve tretiny nakrájaného marcipánu. Všetko nechajte vychladnúť.

Okrúhlu formu vyložte papierom na pečenie. Cesto vyberte z chladničky a vyložte ním formu tak, aby boli pokryté aj boky. Na cesto rovnomerne rozotrite plnku. Následne posypte odloženou posýpkou a marcipánom. Pečte v rúre vyhriatej na 180°C Celzia približne 40 až 45 minút.

Jablkové mafiny

Suroviny: 150g hladkej múky, 100g celozrnnnej múky, 30g orechov, 2ČL kypriaceho prášku, 1/2 ČL sódy bikarbóny, 140g trstinového cukru, 1 vajce, 80ml oleja, 250g acidofilného mlieka, 150g jablák, 50g hrozienok

Postup: Hrozienka namočíme do vody. Orechy posekáme, jablká očistíme



Ilustračné foto.
zdroj foto anialaurman pixabay

me, zbavíme jadrincov a nahrubo nastrúhame.

Do misy vložíme múku, orechy, kypriaci prášok a sódu bikarbónu. Suroviny dobre premiešame.

Do druhej misy vložíme cukor, olej, vajce a acidofilné mlieko a vymiešame. Následne pridáme jablká a hrozienka a sypké prísady. Všetko spolu premiešame.

Pripravíme si plech na pečenie mafinov a jeho otvory vyložíme košíčkami alebo papierom na pečenie, ktorý sme si predtým nastrihali na potrebnú veľkosť. Cesto naplníme do košíčkov asi do dvoch tretín. Rúru vyhrejeme na 180 °C a pečieme asi 25 až 30 minút.

Netradičné jablkové pité

Suroviny: 3 vajcia, 12 PL oleja, 12 PL vlašného mlieka, 12 PL kryštálového cukru, 12 PL hladkej múky, 1/2 balíčka kypriaceho prášku do pečiva, 1 kg jablák (5-6 väčších jablák), 1 balíček škoricového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 1 hrst hrozienok, práškový cukor na posypanie

Postup: Najskôr si pripravte plnku a to tak, že jablká očistite, zbavte jadrincov a nastrúhajte. Premiešajte škoricový a vanilkový cukor. Nastrúhané jablká vložte do hrnca, zahrejte a pridajte hrozienka. Premiešajte a 5 minút poduste.

Celé vajčka vymiešajte s kryštálovým cukrom do peny. Pridajte trochu olej a mlieko. Premiešajte. Postupne pridajte ešte hladkú múku a kypriaci prášok do pečiva.

Menší plech asi 20x30 cm vystelte papierom na pečenie. Cesto rozdeľte na dve časti a jednu vylejte na plech. Dajte piecť do rúry na 180 stupňov.

Keď je pečenie zhruba v polovici, teda približne po 12 minútach, plech vyberte a na predpečené cesto rovnomerne navrstvite dusené jablká. Na ne vylejte druhú polovicu cesta a dajte piecť ešte na ďalších 12 až 15 minút.

» ren

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 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****SAMOZBER MALÍN - JABÁK****UŽ IBA DO KONCA OKTÓBRA!!!**

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

**PREDAJ JABÁK
HRUŠIEK
A SLIVIEK NA
KVAS**
0903 426 217,**AKCIA!!! SLIVKY NA KVAS 0,55€/kg****V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM**

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSTNÉ PODMIENKY

www.samozberjablk.sk, www.samozbersliviek.sk**OSTRATICE
FRUCTOP****OBNOVA A DOSEKÁVANIE PÍSMA**DOSEKÁVANIE PÍSMA NA CINTORÍNE **znak - 9€**OBNOVA PÍSMA - zlatá, strieborná,
čierna farba **znak - 0,80€**
do 48 hodínstoneco@centrum.sk
0940 705 434**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE****FRÉZOVANIE
od 15€/bm****REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV**
**ZĽAVA
na materiál 40%**• PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV
• OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA0948 012 507 • **www.profikominy.sk****VÝPREDAJ****OTANI** 205/55 R16 91H
WK1000**45,90 €**V PNEUSERVISOCH
MIKONA
www.mikona.sk**EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587**Čistenie kanalizácií
a odtokovInšpekcia potrubia
kamerou

Čistenie lapačov tukov

Tlakové skúšky potrubia

Bežvýchopové opravy

-výkopové opravy kanalizácií

NON-STOPFrézovanie kanalizačných
potrubíVyhľadávanie kanalizač.
trás detektorom

Lokálne bezvýkopové opravy

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, sádkartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk, tel: 0911 699 577**D. I. SEVEN®**

hľadá nových kolegov

PRACOVNÍKOV SBS

(aj predčasných a starobných dôchodcov) na strážení priemyselných objektov /nie obchody/ v Žiline, Vrútkach a v Ružomberku.

Predčasný aj starobný dôchodec - Dohoda o vykonaní práce
V aktívnom veku - pracovný pomer.Mzda od 850 – 1.000 eur v čistom/mesiac podľa náročnosti objektu
(15 zmien/15 stravných lístkov)

Možnosť vyplácania záloh na týždennej báze.

Príspevok na dopravu vo výške 2/3 nákladov na autobus / vlak.

Preukaz odbornej spôsobilosti je podmienkou.

V prípade záujmu nás kontaktujte v prac. dni
Po - Pia od 08:00 - 16:00 hod. na tel. číslo 0911 770 074tu mohla byť
VAŠA REKLAMA**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

martinsko@regionpress.sk

**REGION
PRESS**



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

ZÁMER PREDAJA MAJETKU ŽSK
OVS Č. 006/2024

Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09 Žilina (ďalej len „vyhlasovateľ“) podľa § 9a ods. 1 písm. a) zák. č.446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v platnom znení **zverejňuje zámer predaja svojho majetku** formou obchodnej verejnej súťaže:

stavby

- **budova učilišťa** s. č. 1049, na pozemku parc. KN-C č. 2138/2,
- **kotolňa** s. č. 1752, na pozemku parc. KN-C č. 2138/5,
- **garáž** bez s. č., na pozemku parc. KN-C č. 2138/1, stavba nie je spojená so zemou pevným základom a teda nie je predmetom evidovania v katastri nehnuteľností,

a pozemky:

- parc. KN-C č. 2137/117 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 44 m2,
- parc. KN-C č. 2137/119 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 631 m2,
- parc. KN-C č. 2137/120 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 1826 m2,
- parc. KN-C č. 2137/122 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 768 m2,
- parc. KN-C č. 2137/126 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 119 m2,
- parc. KN-C č. 2137/127 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 123 m2,
- parc. KN-C č. 2138/1 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 4271 m2,
- parc. KN-C č. 2138/2 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 2370 m2,
- parc. KN-C č. 2138/3 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 64 m2,
- parc. KN-C č. 2138/5 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 66 m2,
- parc. KN-C č. 2138/15 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 1707 m2,
- parc. KN-C č. 2138/16 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 547 m2,
- parc. KN-C č. 2138/24 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 247 m2,
- parc. KN-C č. 2138/32 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 398 m2,
- parc. KN-C č. 2138/33 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 412 m2,
- parc. KN-C č. 2138/34 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 265 m2,
- parc. KN-C č. 2138/35 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 78 m2,



ktoré sú zapísané na liste vlastníctva č. 2383, kat. územie Turany, obec Turany, okres Martin, pre vlastníka: Žilinský samosprávny kraj v 1/1, Komenského 48, 011 09 Žilina, v správe správcu: Spojená škola, Červenej armády 25, 036 01 Martin, IČO: 17050499.

Súčasťou predaja nehnuteľností je aj príslušenstvo, a to: plot zo severnej a východnej strany, vodovodná prípojka, plynová prípojka, vodomerná šachta a spevnená plocha zo zámkovej dlažby, uvedené a bližšie špecifikované v znaleckom posudku č. 280/2021 na stanovenie všeobecnej hodnoty nehnuteľností, vypracovaný znalcom: Ing. Marián Pilka, SNP 1197/30, 026 01 Dolný Kubín.

Súčasťou predaja nehnuteľností, sú aj vonkajšie úpravy, a to: plot okolo plážového ihriska, elektrická, kanalizačné prípojky, telocvičňa v rámci stavby s. č. 1049, spevnená plocha zo zámkovej dlažby, spevnené plochy z monolitického betónu – parkovisko, spevnené plochy z monolitického betónu – prístupová komunikácia, spevnená plocha – ihrisko pre plážový volejbal.

Obchodné podmienky pre uchádzačov sú uverejnené na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa a na www.zilinskazupa.sk v časti: Obchodné verejné súťaže na predaj. Lehota na doručenie cenových ponúk je **do 29.11.2024 do 12:00 h na adresu vyhlasovateľa.**

Informácie: e-mail: martin.socuvka@zilinskazupa.sk, tel. č. 041/5032 462, 0948 306 627.

REGIONPRESS

Pre posilnenie pracovného tímu prijmemo 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 zaučíme

MECHANIK

NÁPLŇ PRÁCE:

- » údržba a servis tlačových strojov
- » odstraňovanie porúch na prevádzke

POŽIADAVKY:

- » technická zručnosť, v prípade potreby zaučíme

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

Púpava lekárska aj echinacea purpurová

Je čas zberať korene liečivých rastlín

Hoci zvykneme zberať najmä kvety či listy liečivých rastlín, zabúdať by sme nemali ani na ich korene. Vedia to aj skúsené bylinkárky, ktoré na ich liečivú silu nedajú dopustiť. Za našu pozornosť isto stojí púpava lekárska i echinacea purpurová, ktoré dokonca rastú aj v našich záhradách.

Mesiace október a november sú na zber koreňov liečivých rastlín najvhodnejším obdobím, pretože práve v tomto čase sú veľmi bohaté na liečivé látky. Prinášame recept na čaj aj tinktúru.

Zber a sušenie

Po tom ako korene liečivých rastlín vyberiete z pôdy, poriadne ich očistíte od zeminy a nečistôt, umyte pod tečúcou vodou a následne ich na utierke dôkladne osušte. Potom ich nakrájajte na menšie kúsky. Tie poukladajte na sito a sušte na suchom a vzdušnom mieste. Korene priebežne kontrolujte, či náhodou neplesnivajú. Po usušení, čo môže trvať aj niekoľko týždňov, ich vložte do uzatvárateľnej nádoby a odložte na tmavé miesto.

Púpava lekárska

Púpava lekárska rastie všade, najdeme ju na lúčach, medziach a takmer v

každej záhrade. Mnohí však možno netušia, že sa môže pochváliť množstvom liečivých a priaznivých účinkov na naše zdravie. Využiť môžeme jej kvety, listy aj koreň. A práve koreň obsahuje účinné látky, ktoré povzbudzujú funkciu pečene, žalúdka, pankreasu, čriev či obličiek. Obsahuje tiež prospešné látky akými sú vitamín B6, draslík či mangan. Púpava sa používa aj pri liečbe močových kameňov či cukrovky, uľavuje pri ťažkostiach so žlčníkom či trávením.

Čaj z koreňa púpavy

Čaj z koreňa púpavy môže pomôcť pri bolestiach žalúdka, obličiek a prečistení močových ciest. Pripravíte ho tak, že dve čajové lyžičky nadrobno rezaného sušeného koreňa prelejte štvrt litrom vriacej vody a nechajte štvrt hodinu lúhovať, potom precedte. Čaj si varte vždy čerstvý a pite ho vlažný.

Pozor!

Púpava nie je vhodná pre ľudí, ktorí trpia vážnymi ťažkosťami obličiek, žlčníkovými kameňmi, obštrukciou žlčových ciest či žalúdočnými vredmi. Ak nie ste si istí, vždy sa radšej poraďte s lekárom.

Echinacea purpurová

Echinacea purpurová je trvalka a v



Ilustračné foto.

zdroj foto Ajale pixabay

našich záhradách ju zvykneme pestovať ako okrasnú rastlinu. Jej kvety ale aj koreň či listy majú však tiež mnoho priaznivých účinkov na naše zdravie. Odporúča sa užívať najmä v období chrípok, viróz a prechladnutí, pretože má blahodárne účinky na dýchacie cesty a podporuje obranyschopnosť nášho organizmu. Má antivírusové, antibakteriálne a protizápalové účinky. Výplachy riedenou tinktúrou sa používajú na liečbu aftov a zápalov ďasien, či ako kloktadlo pri zápale hrdla.

Tinktúra z koreňa echinacey

Postrúhajte 100 gramov koreňa echinacey purpurovej, vložte do sklenej fľaše a zalejte 500ml vodky. Odložte

na tmavé miesto a nechajte lúhovať tri týždne až mesiac. Potom precedte do sklenej fľašky a môžete používať. Pri bolestiach hrdla rozriedte 10 ml tinktúry v pohári teplej vody a kloktajte.

Pozor!

Tak ako v prípade všetkých liečivých bylín, ani echinaceu by sme nemali užívať dlhšie ako 3 – 4 týždne. Potom si treba urobiť niekoľkotýždňovú prestávku. Vyhnúť by sa jej mali aj ľudia trpiaci na astmu a autoimúnne ochorenia a poradiť by sa mali s lekárom tiež onkologickí pacienti a tí, ktorí užívajú rôzne lieky. Ak nie ste si istí, vždy sa radšej poraďte s lekárom.

» ren

UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom

SSI

GROUP

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

Realizujeme

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

Prijmeme pracovníčku

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: 500 € / brutto (mesiac)

Tel. kontakt: **0905 204 906**

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

www.mtec.sk

Spoločnosť M-TEC s.r.o.

Prijíme pracovníkov na plný úväzok na pozície:

Obsluha ohraňovacieho lisu

Obsluha CNC obrábacieho centra

Obsluha CNC sústruhu

Obsluha CNC vyvrtávačky

Mzda: od **9,00 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

20. októbra 1740
nastúpila na trón Mária Terézia, rakúsko-uhorská cisárovná, „Matka Európy“.

Výročia a udalosti

21. októbra 1805
Bitka pri Trafalgare, víťazstvo loďstva Spojeného kráľovstva nad spojenou flotilou Francúzska a Španielska

Oplatí sa!



MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE



Hliník



Drvo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!



ZOSTÁVA MENEJ AKO **100** DNÍ DO VIANOČ

Montujeme po celom Slovensku

0919 383 881 • www.MONTTER.sk

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žľabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁČ

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



DOM KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

BIGBEAN10

ZĽAVOVÝ KÓD - 10% ZĽAVA PLATÍ PRI NÁKUPE ŠIESTICH 250G KÁV BIGBEAN ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.

PALIVOVÉ DREVO

TVRDÉ ŠTIEPANÉ

ukladané / sypané

Nitrianske Pravno

Kontakt: 0944 664 496

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

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

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

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

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

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



AKCIA 2+1 ZADARMO

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
38,90 EUR
/1 KS

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90 EUR
/1 KS

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

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

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidanty organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

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

text: Medika Expert

MEDIKA EXPERT

Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
**od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.**

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

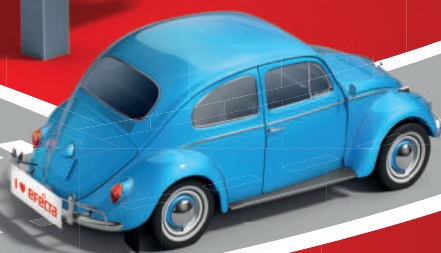
Tankujte kvalitu bez kompromisov



24h ORLEN
express

Kvalitne

Výhodne



ORLEN express
Šetrí váš čas a peniaze

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

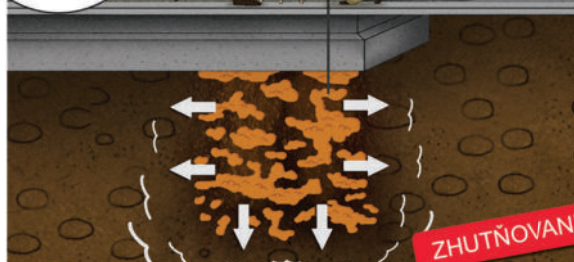
f BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA



S GARANCIOU



ZHUTŇOVANIE

ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM

Stannah

Darček v
hodnote až
do 100,- €*

Ponuka



Začínate mať obavy z chodenia po schodoch?

Tisíce ľudí zvažovalo odchod z domu, pretože pri chodení po schodoch doma sa necítili bezpečne alebo mali bolesti. Našťastie sa dozvedeli o spoločnosti Stannah!

Spoločnosť Stannah je lídrom v oblasti stoličkových výťahov, ktorý pomáha ľuďom pohybovať sa slobodnejšie medzi poschodiami a vracia im nezávislosť a pokoj na duši.

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

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

Stannah vám zmení život.

*Kampaň platí pre každú objednávku do 31.10.24, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

FELBERMAYR SLOVAKIA s.r.o.

PRIJME do trvalého prac. pomeru

VODIČA - ŽERIAVNÍKA



na autožeriavy výložníkového typu.

Podmienkou prijatia je VP skupiny C,
prax nie je podmienkou.
Ubytovanie je zabezpečené.

Životopisy môžete posilať na mail:
bratislava@felbermayr.sk



**POWER
IN MOTION**

PRENAJMITE SI VÝSKOVÚ TECHNOLOGIU RÝCHLO A JEDNODUCHO

0907 706 637

www.felbermayr.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
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%**

NORWIT

**VYSKÚŠAJTE SI
ŠPIČKOVÉ
JAPONSKÉ
MINIBAGRE
KUBOTA**

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

13.00 hod. autogramiáda Štefana Svitka

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

Zdravie z Oravskej horárne

Pobyty so štátnou účelovou dotáciou
1 nepracujúci dôchodca aj v roku 2024

Dovolenkujte iba za 230 EUR

1 dôchodca/6 dní/5 nocí

VOĽNÉ TERMÍNY: 21.10 – 26.10. • 28.10 – 2.11.

4.11 – 9.11. • 11.11 – 16.11. • 18.11. – 23.11.2024.

Cena zahŕňa:

> 5 x ubytovanie, 5 x plnú penziu,

> 1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy

Bonus:

1 x folklórne vystúpenie, bezplatné WIFI,

vstup do herní, parkovanie v areáli, požičiavanie bicyklov

a darček Oravskej horárne na pamiatku

Penzión * Oravská horáreň, Oravský Podzámok č. 396, lokalita Hruštín Zábava**

Informácie nájdete na www.oravskahoraren.sk • Rezervácie: 0918 591 942, info@oravskahoraren.sk

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

trojejeu@gmail.com

POKRÝVAČ- TESÁR

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRATÍVU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

ECO Energy
energetické poradenstvo

www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Akcia platí pre prvých
100 zákazníkov

Spolufinancované
Európskou úniou
Zelená domácnostiam
Podpora vstrebávania
obnoviteľných zdrojov
ENERGIE

VOLAJTE: 0909 131 131 POZOR

Veľká jesenná akcia RÝCHLO

Fotovoltaická elektrárňa 4550 Wp

+3 panely zadarmo

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp

- inštalovaný výkon 4550Wp

- návratnosť 4-5 rokov

- zariadenie na kľúč

- kvalita na prvom mieste

- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Hybridný menič

Možnosť nákupu na splátky

Dotáciu Vám odpočítame ihneď

Všetky komponenty skladom

Bezplatná obhliadka domu

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo

- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy

- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw

- vhodné aj pre radiátory

- pracuje aj pri teplote -25°C

- 10kw verzia vykúri 200m2

Záruka 25 ROKOV

Zaplatíte len 2490€

Zaplatíte len 3990€*

***Cena vrátane montáže**



**Záručný servis
zabezpečuje
výrobca**