

MARTINSKO

TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

PRÍJMEM
 VODIČA/ČKU DODÁVKY
 NA DOHODU
 MÔŽE BYŤ AJ
 DÔCHODCA ALEBO
 INV.DÔCHODCA
 PODMIENKA: VP B

☎ 0910/76 76 76

VÝKUP KÁBLOV
MEĎ
 až **6,70**
EUR/kg
 0903 431 746
 www.zberneteplicka.sk

ŠTAHOVANIE
 0911 319 509 MARTIN
 0918 799 309

 www.stahovaniesvasnou.sk
 BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA

 LESNÉ DRUŽSTVO

PONÚKA NA PREDAJ PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA - BUK
 rôzne dĺžky 1 meter sypaný od 55 €
 1 meter ukladaný od 85 €
 prac. dni od 7⁰⁰ - 16⁰⁰
0915 928 629
KLAMPIARSKÉ PRÁCE
 VÝMENA ŽLABOV ZVODOV
 NÁTERY STRIECH
MURÁRSKE PRÁCE
 OPRAVA KOMÍNOV A PLOTOV
0940 857 096

PAPLÓNY A VANKÚŠE
ČISTENIE PERIA
www.rici.sk
TEL: 0908 838 838
ŠTIEPANÉ PALIVO
ČISTÝ BUK
POLIENKA - 25 cm
POLIENKA - 33 cm
 DOVEZIEM
0908 258 112
STAVEBNÉ PRÁCE
 • maľovanie • omietky
 • stierky • fasády
 • rekonštrukcie
 • jadrá • obklady
 • dlažby
0908 387 373
STK NA VŠETKY KATEGÓRIE
STK + EK
HORNÁ ŠTUBŇA
0915 765 892
 www.stkhornastubna.sk
OTVORENÉ
 PONDELOK - PIATOK
 od 6³⁰ - 18³⁰
VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE

Pavol Kamien
 Stavby rodinných domov a budov, zateplenie fasád, brúsenie starých omietok, murárske, betonárske a maliarske práce, obklad, dlažby, sadrokartóny, omietky a iné stavebné úpravy interiérov a exteriérov bytov a rodinných domov
 038 42 Příbovce 11 • mobil: **0903 171 066**
 palo.kamien@gmail.com • stavby@kamien.sk • **www.kamien.sk**

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, DLAŽBY


Kvmont
 MARTIN, s.r.o.

OREZÁVANIE A VÝRUB DREVÍN
0905 514 652
 www.kvmont.sk


DOMÁCI MAISTER ZAVOLAJTE
0918 378 954
MÁTE DOMA PROBLÉMY?
 elektrika, voda, odpady
 opravy, montáže
 rekonštrukcie (interiér - exteriér)
 zvráňanie
 orezávanie stromov


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

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

POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY, PALISÁD A OBRUBNÍKOV
MURÁRSKE PRÁCE
0908 425 380 www.pokladka-zamkovej-dlazby.sk
 e-mail: nbdlazby@gmail.com

SERVIS OKIEN
 - opravy
 - údržba
 - nastavenie
 - pretesnenie
 obhliadka ZDARMA
S.P.O. 0918 389 850


Kamenárstvo B+B
 Vojtech Botoš
VÝPREDAJ SKLADOVÝCH ZÁSOB POMNÍKOV
ZĽAVY až do 40%
 výšky
 0905 296 197 • kamenarstvobotos@gmail.com
 Dolná Kružná 7, Vrútky
www.kamenarstvobplusb.sk

Dostaň každý koláčik DO PRÉMIOVEJ FORMY!

Skenuj Lidl Plus a získaj **prémiové
formy a príslušenstvo na pečenie**
od holandskej značky **RoyalVKB**

Veronika Bušová
odporúča **royalvkb**



Nazbieraj 5 virtuálnych nálepiek v aplikácii Lidl Plus
a vyber si z kvalitných foriem a príslušenstva na pečenie
RoyalVKB so zľavou až 75 %. Nálepku získaš po naskenovaní
Lidl Plus za každých 15 € nákupu.

Viac na: lidl.sk/velkanoc

Akcia prebieha od 3. 3. 2025 do vyčerpania zásob.





Veľkoobchod s potravinami

Otváracie hodiny:

Po-Pi: 07:00 - 19:00

So: 07:00 - 17:00

Ne: zatvorené

Obchodné centrum Turiec 4
Záturečie - Martin

Akcia platná do konca apríla.



5x50g | 2 69 €
S DPH

2 25 €
BEZ DPH

Mila

1058521

Hubert de Luxe

1001943



0,75l | 4 69 €
S DPH

3 79 €
BEZ DPH



2l | 1 45 €
S DPH

1 22 €
BEZ DPH

Pepsi Cola

1084119



Ryža Bask

Guľatozrná

1008042

1kg | 1 49 €
S DPH

1 25 €
BEZ DPH



0,5l | 0 55 €
S DPH

0 45 €
BEZ DPH

Zlatý Bažant
svetlé 10%

1076319



0,7l | 11 99 €
S DPH

9 75 €
BEZ DPH

Božkov Republica
Exclusive 38%

1068804

S REGISTRÁCIOU EŠTE VÝHODNEJŠIE

• nakupujte za nižšie veľkoobchodné ceny
Stiahnite si registračný formulár na www.libex.sk,
alebo získajte ho priamo v predajni, vyplňte
a odovzdajte ho v najbližšom diskonte Libex.

Pozn.: registrovať sa môže iba podnikateľ alebo živnostník.

LOMAX



BRÁNY **SCREEN**
ŽALÚZIE **ROLETY**

www.lomax-co.sk



Regionálny predajca LOMAX

Červenej armády 8, Martin

www.koki-zaluzie.eu

043/41 314 14

0905 333 221

Bezplatný týždenník

MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO

EV 6217/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: A.Kmefá (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,
Košíčky, Podhája, Priekopa, Kolónia
Hviezda - mimo ulíc rozšáňaných v
nepárny týždeň, Záturčie, Košťany
nad Turcom, Pribovce, Sučany, Turany,
Turčianske Kľačany, Vrútky, Žabokre-
ky, Sklené, Sučany, Belá - Dušice,
Blatnica, Danová, Dražkovce, Kláštor
pod Znievom, Krpelany, Necpaly, Pod-
hradie, Sklabiňa, 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, Nerudova

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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
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
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	32.720	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENEC-KV-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	32.710	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	LUBOVNICKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRAVSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

NÁTERY
STRIECH

CERTIFIKOVANÍ FARBAMI

ČISTENIE ŠKRIDIEL

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

OBNOVA NÁPISOV
A DOSEKÁVANIE
NA POMNÍKOCH

písmo farbené 0,80 €/ks

dosekanie písma 9 €/ks

0940 705 434

stoneco@centrum.sk

ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

DOVOZ NA ADRESU

8 týž. morky, brojlerové
a nosnicové kuračky, husi,kačky, husokačky,
18. týž. mládky

www.hydinashop.sk

0944 842 953

KUCHYNE
na mieru

za cenu ako z Poľska

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

"Získajte s nami
svoj vysnívaný domov."

FINREA realitná kancelária

mobil: 0918 540 249

e-mail: plz@finrea.sk

www.finrea.sk

ŽALÚZIE, SIEŤKY
OPRAVY ŽALÚZIÍ

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com

kamstav

kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)

Radi Vás navštívime: 0908 965 976, 0907 840 778

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989



Výroba kuchynských pracovných dosiek, krbov, schodov, parapiet
z materiálov mramor, žula, travertíny, quartzit, umelý kameň, onyx

-50%
na všetky pomníkyHODINOVÝ
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
- čistenie upchatých odpadov
- murárske práce
- sadrokartonárske práce



stačí zavolať
a spolu nájdeme
riešenie

0944 856 009

Martin Rišian - STRECHY

strechy
krovy
strešné okná
klampiarske prvky



0905 821 095

risianmartin0@gmail.com

Riadková
inzercia

1 AUTO-MOTO

»Kúpim staré, havarova-
né a nepojazdné autá.
T.č.: 0905 505 129

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

»Darujem flase na zavara-
nie 0903 894 685

4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908
532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

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

Chcete si
podať riadkovú
inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866
v tvare RP (medzera) MT
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP MT 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platený spätnou SMS, ktorú Vám
vyšle pošle Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobných
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznamenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzercii neu-
verejňujeme. V prípade záujmu
o zverejnenie tohto typu inzerátu
kontaktujte našich obchodníkov.
SMS je možné podať aj v novinách
v iných regiónoch. V takom prípade
nahradíte písma "MT" v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý ná-
jdete v tlači.

(Službu platbarnobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Najvýznamnejšie lieky histórie

Vedeli ste, že najvýznamnejšie lieky histórie sú lieky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej? Na sociálnej sieti o tom v uplynulých dňoch informoval Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL).

Kyselina acetylsalicylová má svoj pôvod v prírode. Už v staroveku ľudia používali výťažky z víťbovej kôry na zmiernenie bolesti a horúčky. Tento prírodný prostriedok sa využíval stáročia, až kým vedci v 18. storočí neizolovali účinnú látku – salicín. „Salicín sa ďalej chemicky upravoval, no spôsoboval nežiaduce účinky, ako krvácanie do tráviaceho traktu alebo poškodenie pokožky. Až v roku 1897 nemecký chemik Felix Hoffmann vyvinul kyselinu acetylsalicylovú, ktorá bola šetrnejšia a stala sa základom lieku Aspirín,“ približuje ŠÚKL.

Využitie

Lieky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej majú analgetické - proti bolesti, antipyretické - proti horúčke a protizápalové účinky. Okrem svojich tradičných využití sa osvedčili aj ako prevencia proti infarktu a mŕtvici. V nízkych dávkach zabraňujú tvorbe krvných zrazenín, čím pomáhajú chrániť srdce a mozog. „Aspirín bol prvým syntetizovaným a masovo vyrábaným liekom proti bolesti, ktorý bol bezpečný a široko dostupný. Tiež

bol prvým liekom, ktorý sa predával v tabletovej forme. Jeho objav a mechanizmus účinku sa stal inšpiráciou pre vývoj moderných nesteroidných protizápalových liekov, ktoré dnes bežne užívame na liečbu bolesti a zápalov,“ objasňuje ŠÚKL.

Lieky nevyhnutné pre modernú medicínu

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) zaradila lieky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej medzi základné lieky, ktoré sú nevyhnutné pre modernú medicínu. „Dodnes sa používajú nielen na zmiernenie bežných zdravotných ťažkostí, ale aj ako súčasť liečby vážnych ochorení, vrátane rakoviny hrubého čreva či Alzheimerovej choroby, kde sa skúma ich potenciálny preventívny účinok,“ uzatvára ŠÚKL.



» ren zdroj foto ŠÚKL

Nazbierajme si medvedí cesnak

Ak sa v najbližších dňoch chystáte na vychádzku do lesa, nezabudnite si so sebou vziať aj košík. Nazberať si doň môžete medvedí cesnak, ktorý rastie približne od polovice marca do polovice mája a darí sa mu najmä na vlhkých miestach. Pozor, nepomýľte si ho s listami konvalinky, ktoré sú jedovaté.

Medvedí cesnak obsahuje podobné prospešné látky ako cesnak kuchynský, len ich pomer je odlišný. Zbierame z neho mladé, nepoškodené listy až do chvíle, kým rastlina nevytvorí kvety.

Účinky na zdravie

Podľa odborníkov môže medvedí cesnak posilniť našu imunitu, blahodárne účinky má však aj na trávenie, využíva sa tiež na liečbu vysokého krvného tlaku a chudokrvnosti.

Použitie

Medvedí cesnak môžeme pridávať čerstvý do rôznych zeleninových šalátov, polievok či na ochutenie mäsa. Pripraviť si z neho môžeme aj pesto.

Náš tip: Pesto

- Budeme potrebovať:
- medvedí cesnak,

- panenský olivový olej,
- soľ,
- orechy – vlašské,
- píniové alebo lieskové – podľa vlastného výberu (môžete vynechať)

Postup:

Medvedí cesnak poriadne umyte pod tečúcou vodou a dobre osušte. Následne ho vložte do mixéra, prípadne mažiara a spracujte na kašu. Pridajte soľ podľa chuti, obľúbený druh orechov a postupne prilievajte olivový olej tak, aby vznikla vami požadovaná konzistencia.

Pesto môžete použiť napríklad na ochutenie cestovín, nátierok či šalátov.



zdroj foto Couleur pixabay

» ren

ZATEPLOVANIE

- rodinných domov
- bytových domov
- pivničných priestorov

STAVBY REKONŠTRUKCIE

0911 777 009 peter.bras13@gmail.com
PBAS s.r.o.
www.zatepleniemartin.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

VYČISTÍME

- všetko čalúnené
- okná ■ autá
- kancelárie, domácnosti, obchodné priestory

0940 848 765 CLEARDAY

PRENÁJOM tepovacieho stroja

V cene dovoz až domov /Martin/

PONÚKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO BUK » JASEŇ » SMREK

dovoz ZADARMO MT a okolie

PRI OBJEDNÁVKE 13,0 PRMS - voľné uloženie

ZĽAVA 15% JASEŇ, ZĽAVA 10% BUK
Zľava platná do 31.6.2025, pri objednávke 6 ks paliet a viac.
ZĽAVA 20% pre stálych zákazníkov
Objednávky prijímame v čase od 9.00 hod do 14.00 hod.
email: urbarmt@urbarmt.sk • 0917 565 619

ÚRADNÉ PREKLADY

NEMČINA

s pečiatkou súdneho prekladateľa
beglaubigte Übersetzungen

0907 846 195, antalova.anna@gmail.com

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH

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

tel: 0905 129 718

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

KONTAJNERY MARTIN

0908 456 247
www.kontajnerymartin.sk

NÁKLADNÁ DOPRAVA

PRENÁJOM A DOVOZ KONTAJNEROV

4m³ 10m³ 17m³

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

Táto bylinková masť vás raz a navždy zbaví bolesti!

Česká bylinková masť obsadila **prvé miesto** na švajčiarskom veľtrhu „Zdravie v prírode 2022“. Tento výnimočný recept – objavený po 100 rokoch! – zbaví vás najnepríjemnejších bolestí kolien, zápästí a chrbta. Aj keď roky bojujete s bolesťami a žiadne prášky ani mastičky vám natrvalo nepomohli.



Rok 1922. Jan Nosek býva na chate v Novohradských horách. Venuje sa vareniu piva a bylinkárstvu. Dokáže liečiť aj zvieratá. Miestni obyvatelia majú najväčší záujem o jeho prvé povolanie. **Noskovo pivo je také obľúbené, že jeho tvorcu prezývajú „Nosek pivárnik“.** Menej obľúbené sú bylinné zmesi, ktoré pripravuje pri bolestiach hlavy a tráviciach ťažkostiach.

Jan Nosek vedie do 2. septembra 1922 pokojný život. Podrobne to opísal vo svojom denníku:

„Vyšiel som zbierať bylinky. Bol už súmrak. Zrazu som počul krik prichádzajúci z hôr: Muž volal o pomoc. Zhodil som všetko, čo som nzbieral, a išiel som hore. Stúpil som pol hodiny, šmýkalo sa. Na svahu ležal starý muž s dlhou sivou bradou, z nohy mu trčala kosť, zlomenina bola otvorená. Niečo hovoril, no ja som mu nerozumel ani slovo. Jazyk bol pre mňa neznámy. Nevedel chodiť, tak som si ho dal na chrbát a nejakú sme sa dostali dole, hoci to trvalo pár hodín. Liečim zvieratá, nie ľudí, ale túto nohu bolo treba operovať. Veľmi trpel. Nemal som nič na narkózu, tak som mu dal vodku, ale keď som začal operovať, aj tak omdlel od bolesti.

Po operácii ležal u mňa. Dal som mu svoje bylinky proti bolesti, aby ho menej bolela noha. Nepomohli. Možno boli dobré na opicu alebo miernu bolesť hlavy, ale nie na bolesť po veľkých operáciách. Stále neviem, akým jazykom tento muž hovoril, ničomu som nerozumel. Ale mal so sebou veľa bylín a nejaké poznámky o bylinkách a kresbách.

V týchto horách zrejme zbieral aj bylinky. V znakoch mi ukazoval, čo mám zbierať a aké bylinky. Išiel som to všetko pozbierať a doniesol na chatu. On, krivajúc po chate, to všetko zmiešal s

Jan Nosek, fotografia z roku 1939

10 prírodných rastlinných zložiek dalo začiatok bylinnej masti, ktorá lieči bolesti kĺbov.

vodou a urobil nejakú mastičku. Hneď si to natrel na nohu a na druhý deň už chodil lepšie. O tri dni neskôr, keď som ráno vstal, bol starý pán preč. Ako poďakovanie mi nechal poznámky o tom, ako vyrobiť túto masť, a zložil si z prsta zlatý pečatný prsteň.“

Jan Nosek vďaka poznámkam, ktoré zanechal tajomný hosť, zbiera 10 bylín a kombinuje ich v správnom pomere. **Vytvára rovnakú bylinnú masť.** Chce to čo najskôr vyskúšať. Ide k najstaršiemu obyvateľovi obce. Jitka Navarová má 91 rokov a dlhé roky nemôže opustiť posteľ pre silné reumatické bolesti. Nosek dáva jej vnúťatám bylinkovú masť a nariaduje im, aby ju každý deň natierali žene na nohy. Presne po 5 dňoch... Za bylinkovú masť mu príde na chatu poďakovať aj samotná Jitka Navarová! O masť „Noska pivárnik“ už hovorí celá dedina.

Miestny ľudia nazývajú bylinkovú masť zázračnou

„Je to zázrak“ – opakujú, keď neznesiteľná bolesť nôh, chrbta či rúk zmizne do niekoľkých dní. **Jan Nosek sa už nespája s pivom!** Každý si k nemu chodí po bylinkovú masť, ktorá odstráni všetky bolesti. Sláva bylinnej medicíny siaha za hranice Novo-



Radka D. (79 r.), Pardubice

Niečo neskutočné!

„Od dávna ma boleli kolena. Takýchto dní, keď som nemohla vstať z postele, pribúdalo. Moja susedka mi chodila nakupovať. Často som plakala, veď aký život má človek pripútaný na lôžko? Jedného dňa mi susedka priniesla túto bylinkovú masť. Nanesla som si ju na nohy a po chvíli som sa cítila trochu lepšie. A na druhý deň som normálne vstala z postele! Za pár dní som išla nakupovať a trochu sa poprechádzať! Teraz to už neboli, je to naozaj úžasná vec!“

hradských hôr. K Noskovi prichádzajú aj ľudia z ďalekých krajín. Počas 2. svetovej vojny bylinková masť zachránila veľa vojakov zranených na fronte. Na konci vojny Jan Nosek náhle zmizne. Zostáva len prázdna chata. Čo sa stalo s bylinkárom nie je známe. Jeho bylinná medicína bola na dlhé roky zabudnutá.

Spomienka na „Noska pivárnik“ sa vrátila v marci 2022

Turisti cestujúci Novohradským pohorím našli truhlicu s Noskovým denníkom a poznámkami. Darovali ich miestnemu múzeu. O jeho príbeh sa zaujímali novinári (dokonca sa im podarilo získať Noskovu fotografiu, mal ju jeden z dedinčanov; pozrite vľavo), historici a prof. Miroslav Vojtík – botanik, naturopat. S pomocou kolegov z univerzity, kde pracuje, znovu vytvoril 100-ročný recept, aby zistil, že... **bylinková masť funguje lepšie ako moderné metódy proti bolesti!** Navyše, prirodzene. Bez škodlivých chemikálií, ktoré ničia obličky, pečeň, pankreas a žalúdok.

Bylinný prípravok prináša viditeľnú úľavu od bolesti už počas prvých 3 minút.

DO 7 DNÍ ÚPLNE ODSTRÁNUJE:

- ✓ Akútnu a chronickú bolesť kĺbov (kolená, lakte, zápästia, členky, bedrá);
- ✓ Zápal;
- ✓ Opuch, aj dlhodobý;
- ✓ Bolesť spôsobenú ťažkými a chronickými ochoreniami (osteoartróza, artróza, reumatizmus, lymská borelióza, vírusové a bakteriálne infekcie);
- ✓ Bolesť spôsobenú nadváhou, starobou, únavou alebo úrazmi.

Bylinná masť prináša úľavu bolestivým kĺbom, príjemne chladí a podporuje hojenie rán.

Česká bylinná masť sa tento rok umiestnila na prvom mieste na švajčiarskom veľtrhu „Zdravie v prírode 2022“, aj keď je u nás zatiaľ málo známa. Miroslav Vojtík sa rozhodol splniť vôľu Jana Noska zaznamenanú v jeho denníku a sprístupniť bylinkovú masť čo najväčšiemu počtu ľudí bojujúcich s bolesťou.

Našiel farmaceutickú spoločnosť, ktorá sa zhostila tejto úlohy a začal vo veľkom vyrábať bylinné masť. Podporuje ho množstvo darcov. Uskutočnila sa zbierka, vďaka ktorej bude prvá várka prípravku, 100 balení bylinnej masti, distribuovaná **ÚPLNE ZADARMO!** Len pre ľudí, ktorí to najviac potrebujú a chcú úľavu od bolesti.

Prirodzená úľava od bolesti

Zavolaním teraz získate balíček bylinkovej masti úplne **ZADARMO**. Neváhajte zavolať, pretože počet bezplatných balíkov je len 100 kusov. Akcia platí do 25.04.2025. Dôležité je poradiť volajúcich.

tel. **032/877 74 39**

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



Popisovaný prípravok nie je liek ani zdravotnícka pomôcka. Neslúži na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. INZERENT: TWT GROUP

BRIKETY - PELETY**0915 21 20 21**www.prikur.sk

**Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**

0948 300 988

18-038

53-0090

KANÁL - servis**VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE****0903 737 800**

18-006

Advent
Pohrebné služby

Ul. Bottova 19, Martin
tel.: 043/ 4220 120 NON-STOP
0911 043 778, 0903 807 640

26-005

**MLÁDKY**

rôznych farieb, veľkostí
a vytriedených (sexovaných)

MORIAKOV na 95%,

dovezieme v apríli až júny k Vám domov

pozri na

www.farmastrezenice.sk

Chovná hydina

volajte

0905 332 402, 0903 886 300

56-0018

**POKLÁDKA a PREDAJ
zámkovej dlažby**

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

0908 521 381 • duricaf@gmail.com

18-037

EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585

Čistenie kanalizácií
a odtokov

Inšpekcia potrubia
kamerou

Čistenie lapačov tukov

Tlakové skúšky potrubia

Bezvýkopové opravy

výkopové opravy kanalizácií

**NON-STOP**

Frézovanie kanalizačných potrubí

Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom

Lokálne bezvýkopové opravy

81-0021

JMS Pneuservis
Umývacie centrum

www.jmsauto.sk**STARÁME SA O VAŠE AUTO****30 rokov
s Vami**

- ✓ **PREZÚVANIE**
- ✓ **VYVAŽOVANIE**
- ✓ **PREDAJ PNEU A DISKOV**
- ✓ **PROGRAMOVANIE TPMS**
- ✓ **USKLADNENIE PNEU**

Kollárova 89, Martin**0907 762 437, objednávky online www.jmsauto.sk**

18-027

**CENA OD
4,80 €****NÁTER A ČISTENIE
STRIECH A FASÁD****OPRAVA KOMÍNOV****VÝMENA
DAŽDOVÝCH ŽLABOV****0905 111 637 • www.axvertical.sk**

86-0039

**NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY**

komín s.r.o.

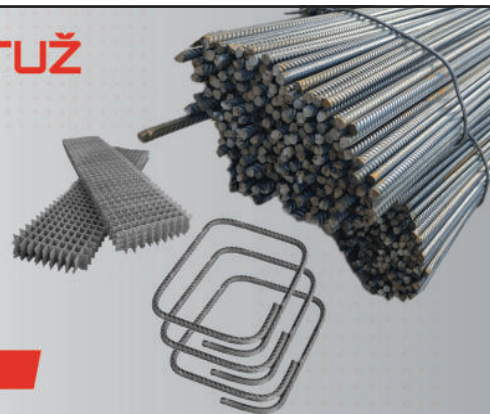
FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**0948 267 814**✉ kominsro@kominsro.sk🌐 kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

24-0017

BETONÁRSKA VÝSTUŽ**VÝROBA-OHYB-STRIH**

- Strojové spracovanie od 6mm do 32mm
- Výrobná kapacita 1000 ton/mesiac
- Veľké skladové zásoby
- Krátke dodacie lehoty
- 3D ohyby

**DIŠŤANČNÉ PRVKY****STRMIENKA****KARI SIETE****+421 948 858 750**

Cesta do Rudiny 2262
Kysucké Nové Mesto

armovna@destav.sk**DESTAV**

47-008

SKLENÍK VOwww.sklenikovo.sk

- skleníky
- krycie plachty
- záhradkárské potreby

+421 915 516 672**DOPRAVA ZADARMO**

24-0095

Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

„Používateľom zariadenia na nahrievanie tabaku som pol roka a môj prechod z klasických cigariet na nahrievaný tabak ovplyvnili viaceré dôvody. Moja priateľka prestala fajčiť cigarety približne pred dvoma rokmi a napriek jej tolerancii, čo sa týka môjho fajčenia, jej prekážal neustály zápach cigariet. Keďže som však ako aktívny fajčiar nechcel prestať s užívaním nikotínu, hľadal som spôsob, ako to riešiť. Mnoho kamarátov, bývalých fajčiarov, mi preto poradilo prechod na nahrievaný tabak, ktorý teraz užívajú. Po prechode na toto zariadenie sa hneď začali cítiť lepšie, ustúpil im takzvaný fajčiarsky kašeľ, ale zachovali si sociálny aspekt fajčenia a nepociťovali potrebu návratu ku klasickým cigaretám. Pri návšteve predajne, keď som ešte nevedel, či naozaj prejdem na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhľnatého v dychu fajčiara a všeobecné zdravotné hľadisko.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítime divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. A ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spaľuje



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Je čas postarať sa o jahodovisko

Pestujeme chutné a šťavnaté jahody

Jahody sú u nás veľmi obľúbeným ovocím a tiež jedným z najskoršie zberaných ovocných druhov. Skoro na jar by sme sa mali o jahodové záhony dobre postarať, aby sme získali dobrú a kvalitnú úrodu. Rovnako sa už v tomto období môžeme pustiť aj do výsadby nových sadeníc.

- Po zime je potrebné, aby ste z jahodoviska odstránili suché a poškodené listy, odumreté rastliny a poplazy. Na pomoc si môžete zobrať záhradnícke nožnice.
- Z polička vytrhajte všetku burinu.
- Pôdu medzi jednotlivými riadkami prekypíte.
- Ak máte staršie sadenice, doprajte im trochu živín v podobe kvalitného hnojiva, ktoré zapracujete plytko k rastlinám. Vhodný môže byť aj vyzretý kompost – do pôdy ho zahrabte v dostatočnom predstihu pred kvitnutím rastlín.
- Na miesta medzi riadkami môžete nastlať mulčovací materiál. Môže ním byť napríklad záhradnícka textília špeciálne určená pre potreby pestovania jahôd, prípadne slama, alebo aj ihličie, ktoré je dostupné a môžete si ho nazbierať v záhrade, parku alebo v borovícovom či smrekovom lese. Niektorí pestovatelia využívajú ako mulč aj pokosenú trávu, piliny, hobliny či suché lístie.

Výsadba nových sadeníc

Na jar sa môžete pustiť aj do výsadby nových sadeníc. Ak zvolíte rastliny už predpestované v nádobách, v lete si budete môcť pochutnať na prvej úrode – poradiť sa o vhodnej odrode môžete aj v záhradníckom centre. Ak nemáte záhradku, môžete jahody pestovať na balkóne či terase. Vysádzať ich môžete do črepníkov, ale krásne vyniknú aj v závesných nádobách.

Pestovanie jahôd v záhrade

Jahody môžete sadiť do voľnej pôdy alebo do fólie. Ak ste sa rozhodli pre výsadbu do fólie, urobte do nej krížový rez a plytkú jamku pre sadenicu. Pri výsadbe do voľnej pôdy si stačí nachystať jamky. Vzdialenosť medzi rastlinami by mala byť aspoň 30 - 35cm a riadky by mali byť od seba vzdialené aspoň 60cm. Po vysadení zalejte sadenice vodou a v prvých dňoch po výsadbe polievajte aspoň trikrát do týždňa. Medzi riadky môžete nastlať mulč, teda slamu, seno, pokosenú trávu a podobne – výber je pestrý.

Pestovanie jahôd na balkóne

Ideálnym obdobím na vysádzanie jahôd sú mesiace apríl a máj, nič sa však nestane, ak ich zasadíte aj v júni.



zdroj foto Kathas-Fotos pixabay

Takto sa to podarí:

- Skôr ako sa pustíte do práce, pripravte si črepníky. V potrebách pre záhradkárov si kúpte substrát určený na pestovanie jahôd a tiež priesady. Najvhodnejšie odrody na balkón sú Camara, Elan alebo Toscana. Krátko pred výsadbou vložte priesady do vedra s vodou.
- Črepníky naplňte až po kraj substrátom. Rastliny vyberte z plastových nádob, v ktorých ste ich zakúpili, vysaďte ich do rovnej hĺbky, v akej boli zasadené v pôvodných nádobách a zalejte.
- Potom už stačí črepníky umiestniť na slnečné miesto a rastliny pravidelne

zalievajte tak, aby bola pôda vždy vlhká.

- Ak črepníky obalíte pred príchodom zimných mesiacov hrubou tkaninou a rastliny prikryjete čečinou, môžete sa z úrody tešiť aj o rok. Stačí rastliny na jar vyčistiť od suchých listov a ešte pred začiatkom sezóny ich mierne prihnojiť.

Náš tip:

Jahody v záhrade nepestujte viac ako 3 - 4 roky na jednom mieste. Jahodovisko potom zlikvidujte a premiestnite ho na nové miesto. Životnosť balkónových jahôd je zväčša dva až tri roky.

» ren



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 nehnuteľnosti, 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 21.05.2025 do 12:00 h na adresu vyhlasovateľa.**

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

Recepty plné bylín

Nastal čas na zber rozličných liečivých bylín. Za našu pozornosť okrem iných isto stojí aj príhľava dvojdomá či púpava lekárska. Pripraviť si z nich môžeme nielen liečivé čaje, ale aj šaláty, polievky či chutný med.

Púpavový med
Budeme potrebovať: 400 kusov púpavových kvetov bez stoniek, 2 umyté chemicky neošetrené citróny, 2 l vody, 2 kg kryštálového cukru

Postup: Kvety púpavy a na kolieska nakrájané citróny vložte do hrnca. Zalejte dvoma litrami vody a varte na miernom ohni 15 minút. Následne preložte hrniec na chladnejšie miesto a nechajte všetko lúhovať do ďalšieho dňa. Na druhý deň zmes precedte cez sitko alebo plátno, tekutinu vlejte späť do hrnca a pridajte cukor. Varte 10 minút a nechajte vychladnúť. Potom opäť varte až do požadovanej hustoty. Med nalejte do sklenených zaváracích pohárov, ktoré po uzatvorení prevráťte hore dnom.



zdroj foto DagnyWalter pixabay

Žihľavová polievka
Ak ste odvážnejší, môžete si z príhľavy pripraviť nielen čaj, ale aj chutné a zdravé pokrmy. Jej listy sa pridávajú napríklad do šalátov, prívarkov i polievok. Tepelné spracovanie by ich malo zbaviť prhlénia.

Budeme potrebovať: 1 liter zeleninový vývar, dve hrste žihľava (listy), 1 ks cibuľa, 1 ks pór, 1 ks väčší zemiak, 1 ks mrkva, 50 ml smotana na šľahanie, 50 g maslo, 1 PL olej, 1 štipka soľ

Postup: Na miernom ohni zahrejte olej. Pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu, pór, na kolieska nakrájanú mrkvu a na kocky nakrájaný zemiak. Dusíme 10 minút, kým zelenina nepustí šťavu. Potom zalejeme vývarom a varíme, kým zemiaky nezmäknú (asi 10-15 minút).

Listy žihľavy opláchneme vo vode a pridáme do polievky. Varíme ešte asi jednu až dve minúty - kým listy nezvädnu. Potom premiešame a polievku rozmixujeme. Pridáme maslo a smotanu, dochutíme soľou.

Pozor! - Tak ako v prípade iných bylín, aj žihľavu či púpavu používajte s mierou. Ak si nie ste istí, vždy sa radšej poraďte s lekárom.

» ren

Prinášame rady odborníkov Prvá pomoc pri krvácaní

Krvácanie sprevádza mnoho poranení v každodennom živote. Ak ide o závažnú ranu, rýchla a správna reakcia môže zachrániť život. Spoznajte rôzne typy krvácania a naučte sa zásady prvej pomoci. Môžu vám dodať istotu a schopnosť pomôcť v kritickej chvíli.

Krvácanie vzniká mechanickým alebo chemickým poškodením steny cievy. Rozlišujeme:

- vonkajšie (z rán alebo pri otvorených zlomeninách),
- vnútorné (tupé a prenikajúce poranenia, dôsledok niektorých ochorení)
- krvácanie z telesných otvorov (z nosa, úst, ucha, rodidiel, tráviacej sústavy).

Pri krvácaní je veľmi dôležité čo najskôr zistiť o aké krvácanie ide a následne podľa toho poskytnúť prvú pomoc. V prípade potreby treba vyhľadať odborné ošetrovanie alebo kontaktovať linku tiesňového volania. Nezabúdajme však na vlastnú bezpečnosť a chrániť sa v čo najväčšej miere pred kontaktom s krvou - ideálne použitím jednorazových rukavíc z lekárníčky.

Vonkajšie krvácanie
Pri drobných poraneniach, ako sú odreniny alebo povrchové rezné rany, dochádza ku krvácaniu z vlásočnic, ktoré väčšinou ustane v pomerne krátkom čase aj samo. V rámci prvej pomoci treba zabrániť infekcii rany - vyčistiť ju aj jej okolie vodou, následne vydezinfikovať a sterilne prekryť.

Hlboké poranenia a poranenia s postihnutím žíl a tepien krvácajú výraznejšie a hrozia väčšie straty krvi. V rámci prvej pomoci musíme preto krvácanie čo najskôr zastaviť. „Okamžite ranu zatlačíme rukou, prípadne cez vrstvu obväzu alebo inej tkaniny priamo v mieste poranenia, tak aby sme ju čo najviac prekryli - ideálne celú. Tlakom sa snažíme spomaliť prietok krvi v mieste poranenia a uztvoriť poranenú cievu. V prípade veľkého krvácania má nutnosť jeho rýchleho zastavenia prednosť pred sterilitou,“ vysvetľuje PhDr. Martin Štelzer, inštruktor prvej pomoci zo Slovenského Červeného kríža. Dodáva, že postihnutého dáme do ležiacej polohy a ak je to možné, poranenú časť tela vyvýšime nad úroveň srdca. Tým znížime tlak krvi v mieste poranenia. Následne vytvoríme tlakový obväz veľmi silným obviazaním rany - ideálne



Prvá pomoc.

zdroj foto SČK

elastickým obväzom z lekárníčky. Tlak v rane môžeme zvýšiť uložením nerozvinutého obväzu medzi kryciu vrstvu a použitý elastický obväz. Ak obväz presakuje krvou, neskladáme ho, ale vytvoríme ďalšiu vrstvu, ktorú sa snažíme utiahnuť ešte silnejšie. Ak nemáme k dispozícii žiadne pomôcky (obväzy, tkaniny) aj samotný tlak na ranu rukou môže byť účinnou prvou pomocou.

Cudzí predmet v rane
Ak je v rane cudzí predmet - nôž, sklo, konár a podobne, nesmie sa z rany vyťahovať. Mohlo by dôjsť k zvýšeniu krvácania. Pohybom predmetu v rane by sme tiež mohli zhoršiť rozsah samotného poranenia. Takéto krvácanie môžeme zastaviť zatlačením okrajov rany smerom k cudziemu predmetu a obloženie obväzmi po jeho obvode. Okrem vytvorenia tlaku na ranu tak dochádza zároveň k fixácii predmetu. Následne poranenie obviažeme tlakovým obväzom tak, aby nedochádzalo k zatlačaniu cudzieho tela do rany. Po ošetrení krvácania čo najskôr začneme s protišokovými opatreniami:

- privoláme odbornú pomoc,
- upokojíme postihnutého,
- nepodávame tekutiny,
- bránime stratám tepla.

Dôležité je neustále sledovať životné funkcie a celkový stav postihnutého.

Pre lepšie zapamätanie postupu nám môže pomôcť:

„Pravidlo 5Z“

1. Zistiť krvácanie.
2. Zatlačiť v rane.
3. Zdvihnúť nad srdce.
4. Zabrániť šoku.
5. Zdravotnícka pomoc.

Vnútorné krvácanie
V prípade vnútorného krvácania môžu mať jeho viditeľné príznaky oneskorený nástup. Preto ho predpokladáme na základe mechanizmu, ako došlo k poraneniu. Ak predpokladáme neúrazové vnútorné krvácanie, berieme do úvahy predošlé ochorenia a stav postihnutého - napríklad prasknutý peptický vred. Samotná prvá pomoc pri vnútornom krvácaní je značne obmedzená, nie je ho možné účinne zastaviť v rámci laickej prvej pomoci. Preto bezodkladne privoláme odbornú pomoc prostredníctvom tiesňovej linky, vykonáme protišokové opatrenia, prípadne opatrne polohujeme postihnutého na zmiernenie jeho stavu.

Krvácanie v oblasti hlavy
Ak predpokladáme vnútorné krvácanie v oblasti hlavy, postihnutého dáme do polohu podložením hlavy a chrbta, aby bola hlava nad úrovňou srdca.

Krvácanie v oblasti hrudníka
Ak predpokladáme krvácanie v oblasti hrudníka, uložíme ho do polosediacej polohy a s miernym naklonením na poranenú stranu. V prípade sťaženého dýchania by to mal byť polosed s miernym predklonom.

Krvácanie do brušnej dutiny
Pri možnom krvácaní do brušnej dutiny postihnutého polohujeme do polohu s podopretím hlavy a hrudníka, pokrčenými a podloženými dolnými končatinami a podloženými špičkami chodidiel.

Informácie poskytol
Slovenský Červený kríž (SČK)

» ren



Lekárnička.

zdroj foto Hans pixabay

referendum2025

UŽ TAKMER 340-TISÍC PODPISOV



SHO.sk

PÍLA VASILOV S.R.O.

PELETY BRIKETY

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt: 0907 105 008

VŠETKO SKLADOM

Stavebné práce

- Rekonštrukcie rodinných domov a bytov. jadier
- Kúpeľne na kľúč
- 3D vizualizácia kúpeľní

**ZIMNÁ ZĽAVA 20%
na rekonštrukciu**

jopastavebnep prace@gmail.com

f Stavebné práce Jopa

JOPA-JP, s.r.o.



0951 892 265



www.mtec.sk

Spoločnosť M-TEC s.r.o.
Prijme pracovníkov
na plný úväzok na pozíciu:

Možnosť TPP/živnosť

ZVÁRAČ

MZDA:

od 7,50 Eur/ hod. na TPP
od 11,00 Eur/hod ako SZČO

Ponúkame:

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

Kontakt: Matej Paulovič
0907 581 555, paulovic@mtec.sk
www.mtec.sk

INZECIA

martinsko@regionpress.sk

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

Kvalitné štiepané palivové drevo

(buk, smrek)

sypané

dĺžky klátikov 20-50 cm
-možnosť dovozu-

0918 995 352



BUKOVÉ brikety

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

NONSTOP SLUŽBA

0915 113 102

Rozvoz aj v sobotu

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

AKCIA

**ROZMER BRIKETY
155 x 90 x 60mm**

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

NÁTERY STRIECH

0917 578 839

www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE RÍŇ

UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom

Plný úväzok, na dohodu (brigády)

**SSI
GROUP**

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

Mzda: **820-1000 EUR** / mesiac / 7,5 hod.

(Základ 4,70 - 5,01 EUR /hod.+ príplatky,
dochádz. bonus) prís. strava a doprava

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

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

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

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

Opľatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

BEZ WAPKY

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁZKA

www.bombafasada.sk

+421 905 148 393 info@bombafasada.sk

PO PRED

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO AL HNOJIVA

0948 88 88 55 galerica.sk

• DOPRAVA ZADARMO
• JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIAŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Stannah

Aké máte plány na zátra? So spoločnosťou Stannah máte nekonečno možností.

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

Zavolať zadarmo **0800 162 162**

www.stannah.sk

Spítkove! Služby Kvality

Darček v hodnote až do 200,- €

Ponuka

ODKÚPIME

mince do roku 1945

vojnové predmety z 1. a 2. svetovej vojny

výkup hodínok

výkup nožíkov

trofeje a celé zbierky

0940 723 073

trofejeeu@gmail.com

zastavenie sadania budov

ABAINNOVATOR

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

SPÄTNÉ ZDVHNUTIE PODLAH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

0918 726 754

sk.abainnovator.com

TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu

zastavíme sadanie budov

injekciou syntetickej živice

HISTORICKY NAJVÝHODNEJŠIE CENY A NAJVYŠŠIE DOTÁCIE, NEČAKAJTE KYM ZDRAŽIEME !!!

IDOTÁCIU ODPŇTAME IHNEĎ!

JARNÁ AKCIA

Zavolať do 30.4.2025

Objednajte fotovoltaičku elektrárňu

4kW a dostanete od nás 2 panely ZADARMO

5kw Menšie 9kw

2190€ Zaplatíte len *

Cena vrátane montáže

- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa
- Vás týkať nebude

25 ROKOV Záruka

Fotovoltaička elektrárň 3,18 kW

Volajte: 0909 131 131

www.ecoenergy.sk

info@ecoenergy.sk

energetické poradenstvo

tepelné čerpadlo Galmet Prima

4290€ Zaplatíte len *

Cena vrátane montáže

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlí a drevo
- užitie si komfort, pohodlie a teplo doma bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

záručný servis výrobcu zabezpečuje

Dotácie a vybavenie dotácie nečakajte na Nás

Spoločnosť

Zelená domácnosť

Podpora obnoviteľných zdrojov energie

Minimálna záruka 10 rokov