

MARTINSKO

TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

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


0918 378 954
DREVOSTUJEC
palivové drevo
štiepané / ukladané
dĺžky od 20 cm do 1m
možný DOVOZ
0907 062 394
0915 804 871

MÁTE DOMA PROBLÉMY?
elektrika, voda, odpady
opravy, montáže
rekonštrukcie
(interiér - exteriér)
zváranie
orezávanie stromov


Obecný úrad Žabokreky a GLADIOLA MARTIN
vás pozývajú na medzinárodnú
VÝSTAVU GLADIOL
do priestorov
Kultúrneho domu v Žabokrekoch.
Uvidíte cez **1000** krásnych gladiol
exotické, plnokveté aj novinky pre r.2025 od šľachtiteľov
zo Slovenska, Česka, USA, Holandska, Lotyšska
+ krásne kvetinové aranžmány
Súčasťou je aj výstava obrazov,
keramiky a umeleckých predmetov
SLÁVNOSTNÉ OTVORENIE VÝSTAVY
Sobota 9. augusta
9,30 - 19,00 hod.
Nedeľa 10. augusta
10,00 - 15,00 hod.
Môžete si objednať hľuzy gladiol!
Po skončení výstavy v nedeľu o 15,00 hod.
výpredaj vystavovaných exponátov
podujatie finančne podporila:

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

AUTOŠKOLA
L'UBOMÍR LIŠKA
Martin, Kuzmányho č. 36
043/4133 534
www.autoskola-liska.sk
info@autoskola-liska.sk


PONUKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO
BUK » JASEŇ » SMREK
dovoz ZADARMO MT a okolie
PRI OBJEDNÁVKE 13,0 PRMS - voľné uloženie
ZĽAVA 15% JASEŇ, ZĽAVA 10% BUK
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

RI OKNA®

PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ - DREVENÉ
OKNÁ - DVERE - HST portály
RIPLAST s.r.o., Kollárova 73, 036 01 Martin
0918 64 93 84, martin@riplast.sk
www.riplast.sk

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


HODINOVÝ manžel
Čo sa pokazí, to opravíme !!!
Pomôžeme Vám s údržbou Vašej domácnosti
s čímkoľvek a kedykoľvek budete potrebovať.
KOMPLETNÁ ÚDRŽBA VAŠEJ DOMÁCNOSTI A FIRMY
• maliarske práce
• drobné rekonštrukcie
• pokládka podláh
• montáž dverí, zárubní, batérií,
nábytku, garníží, obrazov
• výmena a oprava WC,
svetiel a zásuviek
• čistenie upchatých odpadov
• murárske práce
• sadrokartonárske práce
stačí zavolať
a spolu nájdeme
riešenie
0944 856 009

PLASTOVÉ OKNÁ
• 5 a 6 komorové
GEALAN
SALAMANDER
ŽALÚZIE, ROLETY
• sieťky proti
hmyzu
• žalúzie
• textilné rolety
GARÁŽOVÉ BRÁNY

HORMANN
autorizovaný predajca
• 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

STK NA VŠETKY KATEGÓRIE
STK + EK
HORNÁ ŠTUBŇA
0915 765 892
www.stkhornastubna.sk
VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE
OTVORENÉ
PONDELOK - PIATOK
od 6,30 - 18,30



Vaše značky, naše super ceny

Rajo
Tradičné
maslo Retro
250 g
(1 kg = 9,00)

**NAJNIŽŠIA
CENA
v Lidl
tento
rok**

**UŠETRITE*
-37 %**
2.25



**1 kus iba
0.48**

Horalky
Retro
5 x 50 g = 250 g
(1 kg = 9,56)



**UŠETRITE*
-29 %**
2.39



**0,5 l iba
0.99**

**UŠETRITE*
-33 %**
7.89

Pilsner Urquell
8 x 0,5 l = 4 l
svetlý ležiak
+ záloh za obaly 1,20 €
(1 l = 1,97)

od štvrtka 31. 7.

**1 kus iba
0.33**

s Lidl Plus
-21 %

3.89



4.95

Mini mix zmrzlina
12 x 50 ml = 600 ml
(1 l = 6,48)

mix rôznych
druhov v balení

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti.

Ponuka tovaru platí od 28. 7. do 3. 8. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez daňovej. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

od pondelka 28. 7. do 3. 8.

Čučoriedky
500 g balenie
(1 kg = 5,78)

**UŠETRITE*
-61 %**
2.89

Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ



**NAJNIŽŠIA
CENA
v Lidl
tento
rok**

Konzumné zemiaky skoré
5 kg balenie
prané
varný typ B - prílohové



**UŠETRITE*
-55 %**
2.75



**1 kg iba
0,55**

Bravčové
pliecko
cena za 1 kg
bez kostí, v celku



-35 %
3.45 ^{5.34}



od pondelka 28. 7.

Parkside Performance
Aku vŕtací skrutkovač
PABSP 20 Li, 20 V
súprava

**!!!
POZOR
CENOVÝ
BĚH
TÝŽDŇA**

UŠETRITE
-25 %**
59.99

**PREMIUM
KVALITA**



aj online



**/// PARKSIDE
PERFORMANCE**

**v porovnaní s cenou 79,99 platnou 15. 7. 2025 na lidl.sk

od štvrtka 31. 7.

Livarno Home
Posteľná bielizeň
2-dielna súprava
UŠETRITE
-20 %**



7.99

**v porovnaní s cenou 9,99
platnou 15. 7. 2025 na lidl.sk



LIVARNO
home

Viac na www.lidl.sk

Silencia
kompletné pohrebné služby

SLUŠNOSŤ
SERIOZNOSŤ
PROFESIONALITA

UŽ
23 ROKOV
S VAMI

Pohreby
od 890 €

KVETINÁRSTVO
ROZLÚČKOVÁ MIESTNOSŤ
Pohreby na splátky bez navýšenia

Sledujte nás na
INSTAGRAME:
@silencia-pohrebne-sluzby

NON-STOP 0907 47 70 70
www.silencia.sk

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

Stavebné práce

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

JOPA-JP, s.r.o.

jopastavebnep prace@gmail.com

f Stavebné práce Jopa

0951 892 265



kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)
Radi Vás navštívime: 0908 965 976, 0907 840 778

SERIOZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989



ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB ~~90€~~ 60€

DVOJHROB ~~120€~~ 85€

Dosekávanie písma bez demontáže pomníka!

Rok ~~100€~~ 60€, Dátum ~~120€~~ 80€, text ~~10€~~ 8€/znak

Obnova písma ~~1,5€~~ 1€/znak

Doprava a impregnácia ZDARMA

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521

www.cisteniehrobu.sk



MIMORIADNA AKCIA DO 15.8.!!!

Bezplatný týždenník

MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO

EV 6217/24

vychádza spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: A.Kmefa (St.MC)

MARTIN

martinsko@regionpress.sk

INZERCIA

Alena Špírková 0908 979 477
Ing. Peter Hanakovič 0905 423 331

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, Záturčie, Košťany nad Turcom, Pribovce, Sučany, Turany, Turčianske Kľačany, Vrútky, Žabokreky, Sklené, Sučany, Belá - Dulice, Blatnica, Ďanová, Dražkovce, Kláštor pod Znievom, Krpelany, Necpaly, Podhradie, Sklabiňa, 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 jazykovú úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SÁLIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOČIANSKO-PE-BN
TT	60.750	TREŇČIANSKO-DCA-IL
TR	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	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽILINSKO-ZC-BŠ
ZI	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Zvýšený prídavok
na dieťa pre rodičov prvkov

Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny vyplatia jednorazovo rodičom prvkov zvýšený prídavok na dieťa aj tento rok, dostanú ho automaticky v októbri. Finančný príspevok je určený na zabezpečovanie základných školských potrieb.

„Nástup do školy je mimoriadnou udalosťou pre každé dieťa a jeho rodinu. So začiatkom novej životnej kapitoly sú spojené aj nemalé výdavky. Predpokladáme, že vďaka tomuto zvýšenému prídavku aj tento rok podporíme rodiny prvkov sumou približne šesť miliónov eur a adresne im tak pomôžeme zvládnuť vyššie výdavky spojené so začiatkom školského roka,“ povedal minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš.

Rodičovi prvka vyplatí úrad práce, sociálnych vecí a rodiny prídavok na dieťa o 110 eur. Celková suma prídavku na dieťa, ktoré nastúpi v septembri do prvého ročníka, tak bude 170 eur. Poberateľom bude zvýšený prídavok automaticky vyplatený v mesiaci október, a to bez potreby podávania žiadosti. Na jedno dieťa je príspevok poskytnutý iba raz a je priamo viazaný na nástup dieťaťa do školy.

Zvýšený prídavok na dieťa poskytujú úrady práce, sociálnych vecí a rodiny od roku 2019. Nárok naň majú rodičia detí, ktoré nastúpili prvýkrát do prvého ročníka základnej školy. Cieľom zvýšeného prídavku je podpo-

riť rodiny prvkov pri zabezpečovaní základných školských potrieb na účel podpory plnenia školských povinností nezaopatreného dieťaťa. „Iba v roku 2024 úrady práce, sociálnych vecí a rodiny vyplatili zvýšený prídavok na bezmála 57-tisíc detí. Od roku 2019 sme takýmto spôsobom podporili 335-tisíc prvkov pri príležitosti ich nástupu do školy a dovedna sme im poslali 35 a pol milióna eur. Verím, že aj vďaka tejto štátnej pomoci sa mnohým rodinám podarilo lepšie zvládnuť zvýšené výdavky na začiatku školského života,“ uviedol generálny riaditeľ a generálny tajomník služobného úradu Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny Peter Ormandy.

V prípade, ak oprávnená osoba nepoberá prídavok na dieťa v Slovenskej republike, ale prídavok poberá v inom členskom štáte Európskej únie, nárok na zvýšený prídavok na dieťa si uplatňuje podaním žiadosti o zvýšený prídavok na dieťa. Informácie aj s tlačivom žiadosti sa nachádzajú aj na web stránke Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny.



» ren

zdroj foto White77 pixabay

**ŠTIEPANÉ
PALIVO
ČISTÝ BUK**

POLIENKA - 25 cm
POLIENKA - 33 cm

DOVEZIEM
0908 258 112

**KVMONT
MARTIN, s.r.o.**

**OREZÁVANIE
A VÝRUB
DREVÍN**

0905 514 652
www.kvmont.sk

STAVEBNÉ PRÁCE

- maľovanie • omietky
- stierky • fasády
- rekonštrukcie
- jadrá • obklady
- dlažby

0908 387 373

Riadková
inzercia

1 AUTO-MOTO

»Predám Suzuki samuraj 1.3 benzín STK-EK platná. Cena dohodou. Viac info na tel. číslo 0905816188 - prosím iba volať.

»Kúpim staré, havarované a nepojazdné autá. T.č.: 0905 505 129

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»Kúpim na dažďovú vodu 2 sudy alebo aj daku z umelého hmoty nádobu. Č.č.0940330375

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»KÚPIM VZDUCHOVKY Slavia, Vojenské aj iné PONUKNITE.0949505827

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

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 spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje 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 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „MT“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

ADAMOVSKÝ

0918 956 201
jozef@adamovskysk
www.adamovskysk

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

LETNÁ AKCIA NA BRIKETY - 220€/t

PÍLA VASILOV S.R.O.

PELETY BRIKETY

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt: 0907 105 008

IN-HOLZ podlahy

BRÚSENIE PARKIET
VÝROBA NÁBYTKU
NA MIERU
VSTAVANÉ SKRINE

0949 327 800
in-holz@marticonet.sk

BioRezonancia celého tela
Konzultácia so špecialistom celostnej medicíny

Čo dokáže zistiť

- funkčnosť a stav jednotlivých orgánov,
- príčinu bolestí, alergií, skrytých porúch a disharmónií,
- prítomnosť cudzorodých látok, ťažkých kovov...
- s detailnou analýzou tela určí najúčinnjší postup liečby

Starostlivosť o telo a prevencia zdravia 0907 870 081

Vyznáte sa v bylinkách, ale aj nie. Hľadáte príležitosť, chcete skúsiť niečo nové. Neváhajte kontaktovať.

Kamenárstvo B+B
Vojtech Botoš

VÝPREDAJ SKLADOVÝCH ZÁSOB POMNÍKOV
ZĽAVY až do výšky 40%

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

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



FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

FRÉZOVANIE od 15€/bm

• PRESTAVBY
NADSTREŠŇNÝCH
ČASŤÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV
• OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk



TEPELNÉ
ČERPADLÁ

odborná montáž • garantovaný servis

5-ročná záruka na celé dielo
5-ročný bezplatný servis

www.ime.sk 0948 106 722



★★★★★
Google hodnotenie 5/5
viac ako 120 recenzií

NÁTERY
STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDIEL
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531



ADAM KRŤKO

• čistenie
kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie
lokalizácia
potrubia

NONSTOP 0948 948 606

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.07.2025

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

ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628



BEZPEČNOSTNÉ
DVERE

UŽ OD
409€
+montáž

DO BYTOV

vchodove-dvere.sk

☎ 0917 678 746



49. PODROHÁČSKE FOLKLÓRNE SLÁVNOSTI
ZUBEREC – BRESTOVÁ
1. – 3. AUGUST 2025

www.pfs.zuberec.sk



❖ najstarší a najväčší folklórny festival na Orave

❖ bohatý trojdňový folklórny program

❖ predstavia sa slovenskí a zahraniční folkloristi

❖ cyklus prednášok o aspektoch hudobnej kultúry

❖ 50 rokov Múzea oravskej dediny v Zuberci

❖ 33. Oravský tradičný jarmok oživených remesiel

❖ sprievodné programy, koncert a výstavy

❖ množstvo stánkov a atrakcií pre deti

HLAVNÍ ORGANIZÁTORI:

SPOLUORGANIZÁTORI:

PODUJATIE PODPORILI:

 Obec Zuberec

 MÚZEUM
ORAVSKEJ DEDINY
ZUBEREC – BRESTOVÁ

 ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

 ORAVSKÉ
KULTÚRNE
STREDISKO

 Obec
Oravský Biely Potok

 Obec
Habovka

 u. fond
na podporu
umenia
Festival z verejných zdrojov
podporil
Fond na podporu umenia

 MINISTERSTVO
CESTOVNÉHO RUCHU
A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY
Podujatie realizované s finančnou podporou
Ministerstva cestovného ruchu
a športu Slovenskej republiky

 SLOVAKIA
TRAVEL
Podujatie realizované v spolupráci
so SLOVAKIA TRAVEL



MT25-30 strana

5

Pripravte si džem alebo sorbet

Maliny nás osviežia a dodajú vitamíny

Kto by odolal príjemnej vôni a výbornej chuti šťavnatých malín. Poznáme ich viac druhov vrátane čiernych, fialových, žltých, bielych a typicky najčastejších červených. Maliny radíme medzi sezónne ovocie a zbierajú sa v lete a počas skoršej jesene.

Maliny majú pre ľudský organizmus množstvo zdraviu prospešných látok. „Z vitamínov má popredné miesto vitamín C, ktorý je silný antioxidant. Obsahujú minerály, ale aj stopové prvky: meď, draslík, železo, horčík, vápnik, zinok, kobalt. Meď obsiahnutá v malinách sa odporúča tým, ktorí trpia stresovým vypätím,“ približuje na sociálnej sieti Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Plody tohto ovocia obsahujú aj pomerne vysoké množstvo vitamínu A. Ten podporuje zdravý zrak, chráni bunky, ovplyvňuje kvalitu zubov, kostí, vlasov a pokožky. Vďaka biotínu a vitamínu B7 sa pri pravidelnej konzumácii týchto červených plodov môžete onedlho tešiť z pevných, odolných a hlavne dlhších vlasov. „Biotín je nevyhnutný pre správny stav pokožky. Už od pradáva sa maliny používali pri prechladnutí a akútnych ochoreniach dýchacích ciest, pri chríp-

ke, horúčkovitých stavoch, bolestiach kĺbov a neuralgii,“ popisuje odborníčka. Pozitívny účinok majú maliny aj pri problémoch s trávením.

Pozor!

Opatrne by sa mali maliny podávať alergikom a malým deťom.

Použitie

Maliny môžeme využiť pri príprave koláčov, smoothies, do jogurtov či cereálnych kaší. Pripraviť si z nich môžeme aj vynikajúci ovocný džem. V horúčich letných dňoch nás však príjemne osvieži napríklad sorbet. Prinášame skvelé recepty, na ktorých si isto pochutnáte.

Malinový džem s mäťou

Suroviny: 1kg malín, 500g cukru krupice, šťavu z dvoch citrónov, tri stonky mäty

Postup: Maliny umyjeme a necháme odkvapkať na síte. Potom vložíme do misy, popučíme vidličkou a premiešame s cukrom. Necháme odležať do nasledujúceho dňa. Na ďalší deň vlejeme zmes do hrnca a privedieme k varu. Vložíme stonky mäty. Varíme a priebežne miešame až kým nezískame džem požadovanej konzistencie, môže to potrváť približne 20 minút. Pred koncom varenia



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

vyberieme z hrnca mäta a vmiešame citrónovú šťavu. Džem vlejeme do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzatvoríme viečkom a otočíme hore dnom.

Malinový sorbet

Suroviny: 250 ml vody, 500 g malín, 250 g práškového cukru, 1 ČL čerstvej citrónovej šťavy

Postup: Vodu zmiešame s cukrom a zahrievame kým sa cukor nerozpustí. Potom do hrnca k sirupu vsypeme maliny a varíme ich za stáleho miešania až kým sa rozvaria a vznikne malinové pyré. To následne scedíme do misky

tak, aby sa tam nedostali zrníčka. Necháme vychladnúť. Potom vmiešame citrónovú šťavu a misku vložíme do chladničky. Po hodine preložíme sorbet do nádoby vhodnej na mrazenie a vložíme do mrazničky. Mrazíme aspoň 4 hodiny, pričom každú polhodinu zmes premiešavame vidličkou. Podávame na tanierikoch zdobený malinami a lístkami mäty alebo medovky.

Náš tip: Ak je sorbet určený dospelým, môžete doň tesne pred podávaním primiešať pár kvapiek malinového likéru.

» ren

KUCHYNE
na mieru

za cenu ako z Poľska

MARTIN
Robotnícka 18 A
(bývalý hutný závod)

kontakt:
0902 828 109

EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585

NON-STOP

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bežvýchopové opravy
- výchopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bezvýchopové opravy

A+ SERVIS OKIEN

- opravy
- údržba
- nastavenie
- pretesnenie

NOVINKA:

- ŽALÚZIE
- SIEŤKY

S.P.O. 0918 389 850

DOVEZIEME AJ SUCHÉ 1 - 2 r.

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

STÁLYM ZÁKAZNÍKOM PRIPRAVUJEME DREVO UŽ POČAS 9.-12. MESIACA - VYSKLADŇUJEME V 4.-6. MESIACI SUCHÉ 1 r.

ĎAKUJEME VÁM ZA ZAVOLANIE. PRACUJEME CELOROČNE.

0948 510 710

ŽALÚZIE, SIEŤKY
OPRAVY ŽALÚZIÍ

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com

D R A Ž B A 3-izbového bytu

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

o z n a m u j e

Dátum konania dražby: **12.8.2025**
Čas otvorenia dražby: **13:30 hod.**
Miesto konania dražby: **budova OSBD Martin**
Kozmonautov 35, 036 01 Martin

Najnižšie podanie: **73.000,-€**
Minimálne prihodenie: **500,- €**
Dražobná zábezpeka: **3.000,- €**

Obhliadka predmetu dražby:
Obhliadka 1: **10.8.2025 o 16:00 hod.**
Obhliadka 2: **11.8.2025 o 16:00 hod.**

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

Predmet dražby: byt č. 7 na 2.p., vchod č. 51 v bytovom dome súp. č. 4008 na ul. Jilemnického v Martine, o veľkosti 65,14 m² zapísaný na LV č. 2363 v k.ú. Záturčie

Advent
Pohrebne služby

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

KANÁL - servis
KRTKOVANIE
VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE

0903 737 800

NÁTERY
STRIECH

práce vo výškach

0917 578 839 **www.altitudo.sk**
REKONŠTRUKCIE RÍŇ

DOSEKÁVANIE PÍSMO 8€ znak
OBNOVA PÍSMO 0,70€ znak

Pri dosekaní písma a obnove nápisu **-20%**

0940 804 284 stoneco@centrum.sk

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie odborné poradenstvo cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

slovenská firma

ZÁRUKA 20 ROKOV

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

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

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH
od 4,50 €/m² - v cene je farba + práca
tel: **0905 129 718**

kvalitné

NÁTERY STRIECH 2x

- oprava
- brúsenie
- vapkovanie

+421 940 187 990

Za dobrú cenu

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

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

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

Všetko pro Váš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216 0905 742 808

BUKOVÉ brikety

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

AKCIA

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

AKCIA: 170€/1,8M

NONSTOP SLUŽBA 0915 113 102

Rozvoz aj v sobotu

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

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

PRENÁJOM A PREDAJ LĚŠENIA

**MONTÁŽ
DEMONTÁŽ
DOPRAVA**

0910 817 263
toplesenie@gmail.com

ODKVAPOVÝ SYSTÉM
L'AHKÁ STREŠNÁ KRYTINA
OHÝBACIE CENTRUM
STREŠNÉ OKNÁ
PARAPETY A PRÍSLUŠENSTVO

METALSKOBA
KLAMPIARSKÉ CENTRUM

KJG
OBCHODNÝ PARTNER
QUALITY

www.metalskoba.sk
tel.: 0902 670 406
e-mail: martin@metalskoba.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EURO THERM
MONT

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



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU**

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

BOMBA FASÁDA

www.bombafasada.sk
+421 905 148 393
info@bombafasada.sk

POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.07.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

POKRÝVAČ- TESÁR

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

**OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁCE**

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

**NA PODANIE
SI INZERÁTU
PÍŠTE NA**

martinsko@regionpress.sk

**REGION
PRESS**

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

LETNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
31,91 EUR
39,99 EUR

Kolagén Forte 2v1
DOPLNOK VÝŽIVY

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
39,98 EUR
47,05 EUR

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 a 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.**