

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

KLAMPIARSKÉ PRÁCE
VÝMENA ŽŤABOV ZVODOV
NÁTERY STRIECH
MURÁRSKE PRÁCE
OPRAVA KOMÍNOV
A PLOTOV
0940 857 096

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

VÝKUP KOŽÍ
a PREDAJ KRMÍV
PREDAJ MLÁDOK DOMINANT
od 12.8. 2025
Viac info **str. 7**

GARDEON®
Hľadáme dopravcov
s vlastnými nákladnými/dodávkovými vozidlami na spoluprácu
0918 390 872
kontakt: logistika@gardeon.sk

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

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

RIČI
PAPLÓNY A VANKÚŠE
ČISTENIE PERIA
www.rici.sk
TEL: 0908 838 838

www.e-datashop.sk
e-DATAshop
TONERY a eKASA POKLADNE
Najrýchlejšie dodanie v regióne!
Odborné miesto
E-datashop
Martin-sever
+421 905 655 033

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

Kúpim 1 a viac izb. byt
0908 539 571

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

STAVEBNÉ PRÁCE
• maľovanie • omietky
• stierky • fasády
• rekonštrukcie
• jadrá • obklady
• dlažby
0908 387 373

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

ALMOSO MONT Firma Almoso
HĽADÁ ELEKTRIKÁROV / MONTÁŽNIKOV
NA PRÁCE DO NEMECKA A NA SLOVENSKU
Kontakt: jozef.pribilinec@almoso.sk

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:
Nadácia

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

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

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



XXL TÝŽDNE

Kaizerka
Premium
55 g
(100 g = 0,16)



s Lidl Plus
5 + 3
ZADARMO



0.08*
0.12**

*Cena za kus pri kúpe 8 kusov = 0,08 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,12 €.
Cena za 8 kusov = 0,60 €.



1 kotúčik iba

0.19

Toaletný papier
32 kotúčikov
3-vrstvový

32 KOTÚČIKOV

5.99

Coca-Cola/
Coca-Cola Zero

2 l
+ záloh za obal 0,15 €
v ponuke aj Fanta/Sprite
2 l za 1,75 €
(1 l = 0,88)

UŠETRITE*
-40 %

1.75



NAJNÍŽŠIA
CENA
v Lidl
tento
rok



2 l

od štvrtka 7. 8.

Banány
cena za 1 kg

-37 %

0.99^{1.59}



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

Ponuka tovaru platí od 4. 8. do 10. 8. 2025 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 len v obvyklom množstve.

od pondelka 4. 8. do 10. 8.

Cherry
paradajky
strapcové
500 g balenie
(1 kg = 2,98)



sladké
a aromatické

500 g

UŠETRITE*
-55 %

1.49

Červená dyňa
bezjadierková
cena za 1 kg

-57 %

0.55^{1.29}

Bravčové
karé
cena za 1 kg
bez kostí, v celku



-32 %

4.29^{6.35}



So
zniženým
obsahom
jadierok



od pondelka 4. 8.

Šlapky CRIVIT
pár

s Lidl Plus
-20 %



3.99^{4.99}

pre celú
rodinu



od štvrtka 7. 8.

Back to
School

Kúp školskú tašku
s peračníkom
a ušetríš 5.- €.



39.98



Viac na www.lidl.sk

 KINEKUS

RADOŠŤ Z UŽITOČNÝCH VECÍ

AKCIA AUGUST

platí od 1. 8. do 31. 8.

Plastová prepravka
nosnosť 15 kg, rozmery 60 x 39,5 x 22 cm,
mix farieb
10547095

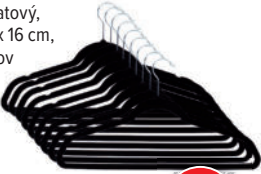


TOP
CENA

3,99



**Protišmykové
ramienka so
zamiatovým povrchom**
materiál plast, povrch zamiatový,
protišmykový, rozmery 45 x 16 cm,
háč 8,5 cm, balenie 10 kusov
15900230



kus len za 0,55

NOVINKA

5,49





sada
10 ks

Držiak utierok
materiál oceľ, montáž páskou
alebo vrutmi, vhodný do priemeru
rolky 16 cm
15900233



NOVINKA

7,99





Krmná zmes pre nosnice/sliepky
plnohodnotné produkčné
krmivo s obsahom
HUMAC natur, 10 kg
919520025



TOP
CENA

6,59



1 kg - 0,66

**Kruh z netkanej
textílie**
pevná čierna netkaná textília
kruhového tvaru, vhodná ku
rastlinám alebo do kvetníčkov
15901453

Ø priemer
32 cm

0,85 €

Ø priemer
52 cm

0,99 €

Ø priemer
72 cm

1,55 €







**Sieť na sušenie
huby,bylinky,ovocie**
7 poschodí, priemer 58 cm,
výška 140 cm,
zíps proti hmyzu,
vhodná do interiéru
aj exteriéru
15900425



TOP
CENA

15,95

UPOZORNENIE: Dostupnosť niektorých tovarov u jednotlivých predajcov môže byť na objednávku. Prosíme, informujte sa v predajni.
Ceny sú uvedené v eurách, vrátane platnej sadzby DPH. Sú garantované počas akcie v trvaní **od 1. 8. do 31. 8. 2025** alebo do vypredania skladových zásob. Použité obrázky môžu mať ilustratívny charakter. Dekorácie nie sú súčasťou výrobku. Za tlačové chyby predajca nezodpovedá. Tovar do tejto akcie zabezpečuje KINEKUS VO s.r.o. Ak ste nedostali niektorý z akciových tovarov u predajcov, dajte nám to, prosíme, vedieť – vo@kinekus.sk alebo 041/555 55 09.

DOMÁCNOSŤ / ZÁHRADA / DIELŇA

KINEKUS MARTIN



 Jilemnického 8851/65 Košúty



OTVORENÉ

PO-SO 7:00 - 19:00
NE 9:00 - 19:00

Bezplatný týždenník

MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO

EV 6217/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Rokník 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, Záturcie, Košťany nad Turcom, Pribovce, Sučany, Turany, Turčianske Kľačany, Vrútky, Žabokreky, Sklené, Sučany, Belá - Dúľice, Blatnica, Danová, Dražkovce, Kláštor pod Znievom, Krpelany, Necpaly, Podhradie, Sklabiňa, Šútovo, Turčianska Štiavnica, Valča, Diviaky, Dolná Stubňa, Dubové, Horná Stubňa, Malý Čepčín, Mošovce, Slovenské Pravno, Háj

Nepárny týždeň:

Bystrička, 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 úpravu.

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	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SÁLIANSKO
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	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Monitoring vírusov v komároch

Biomedicínske centrum Slovenskej akadémie vied, v. v. i. (BMC SAV) spustilo v spolupráci s regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva druhé kolo celoslovenského monitoringu komármi prenášaných vírusov, konkrétne západonílskeho vírusu a vírusu Usutu v 36 slovenských lokalitách, pričom zavedza viaceré novinky.

Vedcom BMC SAV sa podarilo vylepšiť metódy tak, že už dokážu monitorovať aj invázne druhy komárov. Zároveň sa v spolupráci s Ministerstvom dopravy SR začne monitoring na bratislavskom Letisku M. R. Štefánika, kde budú sledovať aj výskyt tropických vírusov ako Zika, dengue a chikungunya. Monitoring vírusov budú realizovať do konca októbra. „Začínáme dostávať prvé vzorky DNA a RNA komárov z rôznych slovenských lokalít na analýzu, pričom výsledky budeme pravidelne zverejňovať na našej webovej stránke. Tieto údaje môžu obyvateľom v zasiahnutých oblastiach pomôcť znížiť riziko nákazy, keďže vírusy prenášajú najmä domové komáre, ktorým ľudia často nevedomky vytvárajú vhodné liahniská vo svojich záhradách,“ hovorí vedúca projektu, doktorka Viktória Čabanová z BMC SAV.

Využívajú metódu odchyty

Pri monitoringu, ktorý sa prvýkrát uskutočnil vlni, sa využíva metóda odchyty, ktorá šetrí čas aj financie. Zachytávajú sa pri nej sliny komárov na špeciálnych

kartách. Na Slovensku a v takom veľkom meradle sa táto metóda využila prvýkrát. V lapačoch na komáre sa nachádzajú karty napustené medom, ktoré lákajú gravidné samičky komárov, ktoré už sali krv a majú väčšiu šancu byť infikované.

Väčšina infekcií je bezpríznaková

Vlni sa vďaka monitoringu podarilo správne diagnostikovať viacerých pacientov so západonílskym vírusom a vírusom Usutu na Slovensku a začalo sa testovanie darovanej krvi. Najviac pozitívnych komárov vedci zaznamenali v auguste a v septembri, pričom vírus Usutu identifikovali v komároch v okresoch Košice, Dunajská Streda, Levice, Svidník, Prievidza, Nové Zámky, Veľký Krtíš, Senica a Humenné a vírus západonílskej horúčky v okresoch Nové Zámky a Košice. Oba vírusy sa prenášajú transfúziou, a keďže príjemcovia krvi majú oslabenú imunitu, najmä infekcia závažnejším západonílskym vírusom má u nich často horší priebeh ako u bežnej populácie. Väčšina infekcií je však bezpríznaková.

Metóda zaujala aj v zahraničí

Metóda odchyty komárov, ktorú zaviedol tím pod vedením Dr. Čabanovej, zaujala aj v zahraničí. „Výsledky nášho monitoringu vzbudili veľký ohlas na odbornom workshope v Antverpách, kde o našu metódu prejavili záujem viaceré zahraničné výskumné tímy,“ dodáva Dr. Čabanová.

» ren

BRIKETY - PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY
AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM
0948 153 799 www.drevoza.sk

KUCHYNE
na mieru
za cenu ako z Poľska

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

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:

ŠTIEPANÉ PALIVO
ČISTÝ BUK
POLIENKA - 25 cm
POLIENKA - 33 cm
DOVEZIEM
0908 258 112

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

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

KANÁL - servis
KRTKOVANIE
VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE
0903 737 800

ŽALÚZIE, SIEŤKY
OPRAVY ŽALÚZIÍ
DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ
0905 467 323 • vagstav@gmail.com

A+ SERVIS OKIEN
- opravy
- údržba
- nastavenie
- pretesnenie
NOVINKA:
- ŽALÚZIE
- SIEŤKY
S.P.O. 0918 389 850

STAVEBNÁ ČINNOSŤ
Kvalitné služby za rozumnú cenu
VITAGER
■ REKONŠTRUKCIE BYTOV A DOMOV
■ ZATEPLOVANIE
■ SADROKARTONÁRSKE PRÁCE
■ OBKLAD, DLAŽBY, MAĽOVANIE
■ VODOINŠTALÁCIE, ELEKTROINŠTALÁCIE
■ BÚRACIE PRÁCE
■ POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY
■ REVÍZNE SPRÁVY
■ FASÁDY
■ MONTÁŽ OPLOTENIA
■ MAĽOVANIE STRIECH
0948 415 817
vitager.sro@gmail.com www.vitager.eu

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
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



ADAMOVSÝ



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

ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA **35 €** s DPH s revíznou správou

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA

Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov

0914 276 111 - 0915 483 234
 kominarstvo-mitas@centrum.sk

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOV PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

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

TEPELNÉ ČERPADLÁ

odborná montáž - garantovaný servis

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

www.ime.sk 0948 106 722

IME®



R290

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

LETNÁ AKCIA NA BRIKETY - 220€/t

PÍLA VASILOV S.R.O.

PELETY BRIKETY

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavaslov.sk
Kontakt: 0907 105 008

VŠETKO SKLADOM

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.!!!




Mandľové, kokosové aj ovsené

Rastlinné mlieka si vyrobíte hravo aj doma

Ovsené, mandľové či kokosové – ktoré z nich si vyberiete? Rastlinné mlieka sú vhodnou voľbou nielen pre ľudí trpiacich alergiou na bielkovinu kravského mlieka, či vegánov, ale pre všetkých, ktorí si chcú spestriť svoj jedálny lístok. A hoci ich dnes už bez problémov zakúpite vo väčšine predajní s potravinami, zvládnete si ich jednoducho a rýchlo vyrobiť aj doma.

Použitie rastlinných mliek je veľmi všestranné. Dajú sa piť samotné, pripravovať z nich môžete tiež rôzne nápoje, koktaily či smoothie, ale skvelé sú aj do polievok, omáčok či do kašíc. Na ich výrobu budete okrem rastlinnej zložky potrebovať kvalitný mixér, vodu a husté plátno, prípadne sitko.

Mandľové mlieko

Jeden hrnček lúpaných mandlí cez noc namočí do vody. Ráno sceďte, potom vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj mandľovú drť. Tú môžete použiť na výrobu domácej mandľovej nátierky či ako prísadu pri pečení koláčov.

Náš tip: Ovocné smoothie s mandľovým mliekom

Suroviny: 1/2 hrnčeka mandľového mlieka, 1 banán, 1/2 hrnčeka ananásu, 1/2 hrnčeka manga, 1/2 hrnčeka jahôd

Postup: Všetko ovocie očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Zalejeme mandľovým mliekom a dôkladne rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme ho do vyššieho pohára a ihneď podávame.

Kokosové mlieko

Dva hrnčeky strúhaného kokosu vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky horúcej, nie však vriacej vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj kokosovú drť. Tú môžete použiť pri pečení ako prísadu do koláčov.

Náš tip: Kaša s kokosovým mliekom

Suroviny: 100 g ovsených vločiek, 200 ml vody, 200 ml kokosového mlieka, 1/2 PL medu, orechy a ovocie podľa chuti

Postup: Vločky dáme variť do vody. Keď sa časť vody odparí, prilejeme kokosové mlieko, necháme zovrieť a varíme za stáleho miešania na miernom ohni kým nezískame kašu požadovanej konzistencie. Na záver ochutíme medom a ozdobíme ovocím, prípadne nasekanými orechmi.



Ilustračné foto.

zdroj foto Imoflow pixabay

Zmrzlina s kokosovým mliekom

Suroviny: zrelé mango, banán, kokosové mlieko

Postup: Mango ošúpeme, vykôstkujeme a nakrájame na kocky, banán nakrájame na plátky. Takto pripravené ovocie dáme do vrecka a vložíme do mrazničky.

Na druhý deň zmrazené ovocie vyberieme, dáme do mixéra a počas mixovania pridávame vychladené kokosové mlieko podľa toho, akú konzistenciu zmrzliny chceme dosiahnuť.

Ovsené mlieko

Postup: 100g jemných ovsených vločiek nasypete do mixéra, zalejte štyrmi hrnčekmi studenej vody a nechajte pol hodiny rozmočiť. Následne mixujte asi štyri minúty dohladka.

Po príprave mlieka ho ihneď skonzumujeme alebo uchováваме v uzavretej nádobe v chladničke najviac do druhého dňa.

» ren

Buď zvedavý, objavuj s IQOS nové zážitky a vyhraj

Ludská zvedavosť nás poháňa k objavovaniu nových miest, chutí a zážitkov. Preto IQOS predstavuje vzrušujúcu iniciatívu CURIOS, ktorá ponúka dospelým fajčiarom príležitosť vyhrať nezabudnuteľné zážitky.

Si zvedavý? Curious je presne pre teba

Stačí ak od 1. júla navštíviš akúkoľvek predajňu IQOS, vyzdvihneš si stierací žetón a okamžite zistíš, aký zážitok ti toto leto prinesie. Bude to lístok na festival LOVESTREAM? Zážitková večera v exkluzívnej reštaurácii? Zľava na nové IQOS zariadenie až do výšky 50 eur? Alebo ďalšie vzrušujúce prekvapenia? Tak neváhaj a poď do toho!

Objav špičkové funkcie IQOS ILUMA i

Okrem sviežej farebnej škály, IQOS prináša generácii zvedavcov aj nové prelomové funkcie akými sú dotykový displej, režim pauzy, ktorý umožňuje prerušiť užívanie IQOSu až na 8 minút či funkcia autoštart, ktorá zabezpečuje jednoduché ovládanie. A stále pritom platí: žiadny dym, žiadny decht, žiadne čistenie.

Prečo je IQOS lepšou voľbou ako cigarety?

Cigaretový dym je neželaný spoločník a dospelí fajčiari ho veľmi dobre poznajú. Vďaka IQOS však naňho môžeš zabudnúť – nielen na končekoch prstov, ale aj vo vlasoch či na oblečení. Prelomová technológia tabak nespája ale nahrieva. Pri používaní zariadenia tak vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym. Taktiež nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety, ktorý je zmesou zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok.

Bez dymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

foto: PMI



Početnosť včiel tam vzrástla

Pasienkové lesy boli bežnou súčasťou kultúrnej krajiny už od stredoveku. Pasienkový les, v našich podmienkach nazývaný Panónsky háj, je dnes aj súčasťou Národnej prírodnej rezervácie Šúr. Oblasť sa vyznačuje výskytom mohutných starých dubov, pod ktorými sa ešte v polovici 20.storočia pásli kravy. S vyhlásením rezervácie v roku 1952 došlo k trvalejšej ochrane územia, ale zároveň došlo aj k zákazu pastvy a postupnému zarastaniu Panónskeho hája.

„V roku 2017 došlo k unikátnej obnove pasienkového lesa na časti jeho pôvodnej výmery, vyrezala sa časť náletových drevín a zaviedla pastva malého, asi 25 členného stáda kráv. Na obnove pasienkového lesa spolupracoval BROZ – ochrannárske združenie, Mesto Svätý Jur, CHKO Malé Karpaty a miestny hospodár Vladimír Pažitný. Jedná sa o prvú obnovu pasienkového lesa na Slovensku,“ priblížil Marek Semelbauer z Ústavu zoológie SAV, v.v.i., ktorý v rámci vedenia študentskej práce skúmal spoločenstvá opelovačov v danej lokalite pri Svätom Jure. „Spolu s mojou študentkou Laurovou Berákovou z Prírodovedeckej fakulty UK sme v rokoch 2023 a 2024 pomocou nárazových pascí získali vzorku 676 jedincov včiel. Z nich až 547, teda viac ako 80%, pochádzalo z obnovej časti pasienkového lesa,“ uvádza Marek Semelbauer, zoológ SAV. Obnovená aj

neobnovená časť Panónskeho hája boli vzorkované rovnakým spôsobom, aby sa zabezpečila porovnateľnosť vzoriek. Vďaka obnove pastvy sa zvýšila početnosť voľne žijúcich včiel viac ako trojnásobne.

Pasienkové lesy sú pasienky, na ktorých sú prítomné solitérny stromy a kroviny, nejde o pastvu v hospodárskom lese ani pralese. Moderne sa takéto usporiadanie označuje ako silvopastorálny systém. Z pohľadu biodiverzity sa jedná o mimoriadne cenné ekosystémy. Vedci dnes upozorňujú na úbytok voľne žijúcich opelovačov, ktoré sú významné pre rozmnožovanie divo rastúcich aj kultúrnych rastlín. Výsledky výskumu ukazujú, že obnovou pasienkového lesa je možné významne zvýšiť početnosť voľne žijúcich včiel.



Ilustračné foto. zdroj foto terski pixabay

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

tmavý obklad hrobu
Verde Bahia
akcia -50%

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

-50% na všetky pomníky

BUKOVÉ brikety
čistý produkt zo 100% čistého bukového dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby
AKCIA
nízka popolnosť nedehtujú pre všetky typy piecok, sporákov a krbov
BUKOVÉ UKLADANÉ DREVO
AKCIA: 170€/1,8M
ROZMER BRIKETÝ 155 x 90 x 60mm
výchrevnosť: 19 MJ/kg
popolnosť: 1,3%

NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585
NON-STOP

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bežvýchopové opravy
- výkopové opravy kanalizácií

- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bežvýchopové opravy

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

PRÍJEM PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku- MARTIN
Práca v stabilnej spoločnosti
Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť
corado@corado.sk
0901 770 125

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

VÝKUP KOŽÍ
Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk
Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.
0,50 € za kus

a PREDAJ KRMÍV
Výkup sa opakuje každé 3 týždne
PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 12.8. 2025

vždy v UTOROK v týchto termínoch:
12.8., 2.9., 23.9., 14.10., 4.11., 25.11. 2025

vždy v STREDU v týchto termínoch:
13.8., 3.9., 24.9., 15.10., 5.11., 26.11. 2025

Bystrica	9,00 hod.	Malý Čepčín	11,45 hod.
Košťany nad Turcom	9,15 hod.	Turčiansky Michal	12,00 hod.
Turčiansky Peter...	9,30 hod.	Mošovce	12,15 hod.
Trebostovo	9,45 hod.	Blatnica	12,30 hod.
Trnovo	10,00 hod.	Daňová	12,45 hod.
Valča	10,15 hod.	Folkušová	13,00 hod.
Benice	10,30 hod.	Žabokreky	13,15 hod.
Príbovce	10,45 hod.	Dražkovce	13,30 hod.
Rakovo	11,00 hod.	Horný Kalník	13,45 hod.
Blažovce	11,15 hod.	Sklabiňa	14,15 hod.
Jazernica	11,30 hod.		
D. Štubňa-Coop	9,00 hod.	T. Kľačany-Coop ...	13,30 hod.
Háj-Coop	9,20 hod.	Sučany	14,00 hod.
Diviaky-mat. škola...	9,40 hod.	Sučany-Coop	14,15 hod.
Dubové-obch. Mix ..	10,00 hod.	T. Štiavnička	14,40 hod.
Jasenovo-p. zbroj...	10,30 hod.	Turany	15,15 hod.
Rudno-čiermy m. ...	10,45 hod.	Turany-VÚB Drev. .	15,35 hod.
Slovenské Pravno .	11,05 hod.	Krpelany	15,50 hod.
Brieštie	11,20 hod.	Nolčovo-Coop	16,10 hod.
Kláštôr p/Z-kostol .	12,00 hod.	Ratkovo-Coop	16,30 hod.
Slovany-kostol	12,20 hod.	Šútovo	16,45 hod.
Lipovec-Coop	13,10 hod.		

>> Auto bude stať na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<
VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372 • 0905 345 352
www.slovakiaskins.sk • Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Švinná 466

- 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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**
0948 012 507 • www.profikominy.sk

FRÉZOVANIE od 15€/bm

Prinášame rady, čo si treba pri kúpe zmrzliny všímať Vychutnajte si kvalitnú lahodnú zmrzlinu

Leto a zmrzlina jednoducho patria k sebe. Kto by odolal tejto osviežujúcej pochúťke plnej lahodnej chuti? Aby bol však náš pôžitok čo najlepší, je dobré naučiť sa rozoznať, ktorá zmrzlina je skutočne aj kvalitná. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) pripravili rady, vďaka ktorým si budete vedieť vybrať tú pravú.

Kvalitná nebalená zmrzlina

Tento rýchly test vám napovie, či je zmrzlina kvalitná. Zodpovedať by mala nasledovným zmyslovým požiadavkám:

- vôňa a chuť musí byť príjemná, charakteristická po použitých surovinách,
- farba musí svojou intenzitou zodpovedať použitým surovinám,
- konzistencia má byť hladká, bez kryštálikov ľadu a hrudiek spracovaných surovín a prísad, okrem surovín a prísad použitých na ochutenie, ako napríklad ovocie, orechy.

Pri kúpe nebalenej zmrzliny si dajte pozor:

- či sú informácie o prítomnosti alergénov viditeľne uvedené,
- v prípade použitia farbív E 122, E 129 a E 102 musí byť uvedená informácia „môže mať nepriaznivé účinky na

činnosť a pozornosť detí“,

• nebalená zmrzlina sa môže predávať 24 hodín po zmrazení. Ak je zmrzlina opakovane zmrazovaná, môžu sa v nej vytvoriť kúsky ľadu, ktoré nielen zmyslovo znehodnotia zmrzlinu, ale môže byť dokonca zdrojom mikrobiologickej kontaminácie. Po konzumácii takejto zmrzliny sa môžu objaviť aj tráviace ťažkosti, ako napríklad nevoľnosť, zvracanie a hnačka. Citlivejšie na ochorenie sú deti a starší ľudia.

Pri kúpe nebalenej zmrzliny si ďalej všímajte:

- čisté pracovné plochy a náradie a ich pravidelné umývanie,
- nádoby aj obľátky na zmrzlinu majú byť chránené pred znečistením z vonkajšieho prostredia,
- či pracovníci používajú jednorazové rukavice pri manipulácii so zmrzlino-vým kornútkom, prípadne, či má kornútok okolo seba obal, ktorý bráni jeho kontaminácii,
- porciovacie náradie nesmie byť skladované v nádobe so stojacou vodou, pretože sa tam množia mikroorganizmy.

Na kvalitu dozerať aj odborníci

Na potvrdenie zdravotnej bezpečnosti zmrzliny, však už potrebujete odbor-



Ilustračné foto.

zdroj foto picjumbo_com pixabay

nika. „Naši odborní pracovníci z úradov verejného zdravotníctva každé leto náhodne odoberajú vzorky zmrzlin a laboratórnou analýzou zisťujú ich zloženie. Preverujú napríklad, či zmrzlina bola alebo nebola kontaminovaná mikroorganizmami, ako sú napríklad koliformné baktérie alebo salmonela, či sa v nej nachádzajú nepovolené farbivá, alebo či v nej bolo prekročené najvyššie prípustné množstvo farbiva,“ povedala doktor-ka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik

SR a dodala: „Odborní pracovníci úradov verejného zdravotníctva preverujú v teréne aj pôvod surovín a polotovarov na výrobu zmrzliny, ich dátum spotreby a minimálnej trvanlivosti, hygienu procesu výroby zmrzliny, úroveň jej podávania, prevádzkovú hygienu zariadení, odbornú aj zdravotnú spôsobilosť pracovníkov. Náhodne odoberajú aj stery z prostredia, odevov a rúk pracovníkov a pracovných plôch.“

» **ren**



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 26.09.2025 do 12:00 h na adresu vyhlasovateľa.**

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

Objavujte Košický kraj s Haravara Pátračkou

Košický samosprávny kraj a Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Regiön Turizmus prinášajú malým i veľkým cestovateľom novinku. Obľúbená súťažná hra Haravara Pátračka dostáva digitálnu podobu – úplne nová mobilná aplikácia Haravara Pátračka je už dostupná na stiahnutie a pripravená sprevádzať rodiny po šesťdesiatich jedinečných lokalitách Košického kraja.

Aplikácia funguje jednoducho – každý pátrač má za úlohu navštíviť 60 vybraných lokalít po celom Košickom kraji, kde dobrý duch Kaško ukryl svoje digitálne pečiatky. Návštevu miesta overí smartfón vďaka lokalizačnej funkcii a po úspešnom nájdení sa pečiatka uloží do profilu. Deti za svoj výkon získavajú nielen vecné ceny, ktoré si môžu prevziať celoročne v Regionálnom informačnom bode v Košiciach, ale aj hlavnú výhru – originálny zážitok v regióne. Príbehy spriemňujú dvaja malí hrdinovia – súrodenci Max a Majka, ktorí spolu s dobrým duchom Kaškom motivujú deti vyraziť na výlet. Digitálna aplikácia tak nadväzuje na predchádzajúce dve úspešné sezóny, no teraz už kompletne v mobilnej podobe, prístupnej pre každého.

Nové rozprávky, sprievodca aj online magazín

Haravara však neprináša len aplikáciu – návštevníkov Košického kraja čaká celý

svet aktivít. Postupne budú na webe pribúdať nové tematické rozprávky z prostredia krajiny Haravara, ktorých bude spolu až 31 a neskôr budú dostupné aj v audio formáte. K dispozícii je aj nové vydanie sprievodcu Haravarník 5, ktorý v tlačenej verzii obsahuje skladaciu mapu všetkých lokalít, kde sa nachádzajú pečiatky. Úplnou novinkou je aj online magazín KUK – Kultúra pre oči a kukadlá, ktorý každý mesiac ponúkne prehľad aktuálnych výstav a expozícií v múzeách a galériách naprieč krajom. Na sociálnych sieťach Haravary budú deti baviť nové súťaže, hry a kvízy.

Haravara je krajina plná dobrodružstiev

„Haravara – je to krajina plná dobrodružstiev, kam chceme pozvať každú rodinu. Aplikáciou reagujeme na vývoj technológií aj potreby moderných rodičov a detí. Je to zábavné, bezpečné a pritom stále o zážitkoch z reálneho cestovania. Masťkotov z krajiny Haravara ste mohli stretnúť na viacerých podujatiach a stále sa s nimi môžete zabaviť na Dňoch parnej nostalgie v Košiciach či Margeciarskych fajnotách. A ak vás to zavedie do Zádielskej tiesňavy alebo do Sobranceckých kúpeľov, nájdete tam aj naše drevené postavičky – fotopointy, s ktorými sa môžete odfotiť na pamiatku,“ uviedla riaditeľka Košice Regiön Turizmus Lenka Vargová Jurková.

» ren

PRENÁJOM A PREDAJ LEŠENIA

MONTÁŽ
DEMONTÁŽ
DOPRAVA

0910 817 263

toplesenie@gmail.com



KRBOVÉ ŠTÚDIO

profesionálna montáž krbov, kachlí, sporákov

Kollárova 85A, Martin (bývalý Turčan) po – pi: 8.00 – 17.00



KRBY 0918 188 334
www.krbykominy.sk

KOMINY
www.kominarmartin.sk

Samozber malín prebieha 6€/kg
Samozber sliviek a jabĺk začína po 20.auguste cena 1€/kg

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

PREDAJ SLIVIEK NA KVAS 0,6€/kg
0903 426 217,
0911 153 041



V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

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

OSTRATICE FRUCTOP



Čujte.sk

Prvá pomoc pri nehode motocyklistu

www.cujte.sk



zdroj: foto: David Podany

INZERCA

martinsko@regionpress.sk





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

ADAM KRTKO s.r.o.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

UŽ OD **409€** +montáž

DO BYTOV

vchodove-dvere.sk

0917 678 746



		5						6
S		6		3				2 7
U	1		7	4		6		
D	3		2		5			1
O	7				8	3		
K		1	5	2				
U	6		1					
			8	7		2		

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

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

12. augusta 2009

slovenský štátny smútok, ktorý oficiálne začal o 8:00 h. a skončil o 20:00 h., **kvôli výbuchu v Bani Handlová 10. augusta**

9. augusta 1173

začala sa stavba veže v Pise, dokončená bola o celé dve storočia neskôr

13. augusta 1912

bol otvorený posledný úsek Tatranskej elektrickej železnice zo Starého Smokovca na Štrbské Pleso

11. augusta 1934

na ostrove Alcatraz neďaleko San Franciska boli **uväznení prví trestanci**

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 jedince 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 nechťov.

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

LETNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 V 1

31,91 EUR

30,00 EUR

Kolagén Forte 2v1

DOPLNOK VÝŽIVY

210g

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

39,98 EUR

47,05 EUR

Hovädzí kolagén Forte

KOSTI A KLBOVÁ VÝŽIVA

DOPLNOK VÝŽIVY

300g

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 hydrolizácie 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 antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, 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



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.

SME TU S VAMI
ONLINE





72,40€

Chloé Love Story
Parfumovaná voda 75 ml

Notino.sk



229,00€

Pánske hodinky police
polysh pewjk0006204

ZlatnictvoLion.sk



1.199,00€

Americká chladnička Haier
HFW7720ENMB

ZlavneneSpotrebice.sk



14,99€
19,99€

PARKSIDE® Aku strunová
kosačka – bez akumulátora

Lidl.sk



13,78€

Musetti zrnková káva
Deca - bezkofeinová 500g

Domkavy.sk



20,20€

3D nástenné hodiny
BAST čierne

Houseland.sk



62,99€

Akumulátorový plotostrih
HECHT 6020

Trtechnic.sk



359,00€

Vysokotlakový čistič Kärcher K4
Power Control Car & Home

Karcher-store-karimtech.sk



623,96
779,95€

Bergamont REVOX 6
Horský bicykel

sportisimo.sk



8,49€
8,99€

Forma na pečenie
medvedík, orion

4home.sk



14,99€

CRIVIT®
Trekingové palice

Lidl.sk



14,99€

CRIVIT®
Bedmintonová súprava

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

