



Čítajte nás:

www.cujte.sk

# MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

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

**ŠTAHOVANIE**

0911 319 509 MARTIN  
0918 799 309

**SVD**

www.stahovaniesvasnou.sk

BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA

tu mohla byť  
**VAŠA REKLAMA**

**ŠTIEPANÉ  
PALIVO**

**ČISTÝ BUK**

**POLIENKA - 25 cm**  
**POLIENKA - 33 cm**

DOVEZIEM

**0908 258 112**

LESNÉ DRUŽSTVO



**PONUKA  
PALIVOVÉ  
DREVO**

**POLIENKA - BUK**

25-33-50 cm

1 meter **sypaný**

**od 55 €**

1 meter **ukladaný**

**od 85 €**

Pracovné dni od 7.00 - 16.00 hod.

**0915 928 629**

JMS Pneuservis  
Umývacie centrum

**STARÁME SA  
O VAŠE AUTO**

30 rokov  
s Vami

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

www.jmsauto.sk

**0907 762 437**

Objednávky  
online

www.jmsauto.sk

Kollárova 89, Martin

**INZECIA**

martinsko@regionpress.sk

**PRIJMEM**

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

**0910 76 76 76**

**RIČI**

**PAPLÓNY A VANKÚŠE  
ČISTENIE PERIA**

www.rici.sk  
TEL: 0908 838 838

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie.  
Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi  
alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

**Rozpis zápasov**

slovenskej hokejovej reprezentácie na MS 2026

Viac na dvojstrane vo vnútri

**TIPOS**  
Vaše výhry, naša radosť

HRAJ  
ZODPOVEDNE **18+**

## Očkovanie chráni každú generáciu

Očkovanie patrí podľa mnohých odborníkov medzi najväčšie úspechy modernej medicíny. Vďaka nemu sa podarilo poraziť ochorenia, ktoré ešte pred pár desaťročiami zabíjali milióny ľudí na celom svete. „Vakcinácia významne prispela k zníženiu detskej úmrtnosti a dodnes patrí medzi najbezpečnejšie a najefektívnejšie formy prevencie,“ informoval Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) pri príležitosti Európskeho imunizačného týždňa.

Kolektívna imunita funguje ako dáždnik, ak je zaočkované dostatočné množstvo populácie, choroba sa nemá ako šíriť. Vďaka tomu môžeme spoločne ochrániť aj ľudí, ktorí sa nemôžu očkovať, ale aj tých najzraniteľnejších ako napríklad dojčatá, seniorov alebo pacientov s oslabenou imunitou. „Problém nastáva, keď v tomto pomyselnom dáždniku začnú vznikať diery. Ak zaočkovanosť klesne pod určité percento populácie, hrozí nám návrat ochorení, ktoré sme už nepovažovali za hrozbu. Dnes to vidíme napríklad pri čiernom kašli, mumpse, alebo osýpkach,“ vysvetľujú odborníci zo ŠÚKL a pridávajú zopár faktov:

- Prípady výskytu osýpok v EÚ vzrástli medzi rokmi 2019 a 2025 o 157 %.
- Na Slovensku sa zaočkovanosť proti osýpkam pohybuje okolo 94 %, čo je pod hranicou 95 % potrebnou na kolektívnu ochranu.

- Očkovanie proti HPV znižuje riziko rakoviny krčka maternice takmer o 100 % u dievčat očkovaných vo veku 12–13 rokov.

- Očkovanie chráni nielen jednotlivca, ale aj tých, ktorí sa zo zdravotných dôvodov nemôžu očkovať.

- Pomáha predchádzať hospitalizáciám, závažným komplikáciám aj úmrtiam.

- Patrí medzi najbezpečnejšie a nákladovo najefektívnejšie nástroje prevencie.

- Prevencia zachraňuje životy. Očkovanie chráni každú generáciu.

**Očkovanie na Slovensku u detí** - „Na Slovensku sa deti povinne očkujú proti 10 závažným infekčným ochoreniam. Tieto ochorenia môžu ohroziť zdravie detí a ani dnes ich nie je možné v niektorých prípadoch úspešne liečiť,“ uvádza Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že povinné očkovanie je dostupné pre všetky deti a je hrazené z verejného zdravotného poistenia.

**Odporúčané očkovanie** - Okrem povinného očkovania je na Slovensku zavedené aj odporúčané očkovanie - nielen pre deti, ale i pre rôzne skupiny populácie. Tento typ vakcinácie nie je nutné absolvovať, no ak ho lekár odporúča, má to podľa odborníkov svoje opodstatnenie. Zároveň treba povedať, že odporúčané očkovanie nemusí byť plne hrazené z verejného zdravotného poistenia, vakcíny môžu byť s doplatkom, respektíve ich hradí rodič dieťaťa.

» ren






AUTOSERVIS



PNEUSERVIS



AUTO UMYVÁREŇ

PRE VŠETKY ZNAČKY  
AJ PRE TEBA!

☎ 0908 712 103

### KUCHYNE


na mieru



za cenu ako z Poľska

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

## TEPOVANIE KOBERCOV



BEZ STAROSTÍ

- vyzdvihneme
- profesionálne vyčistíme
- vysušíme
- dovezieme

0915 446 824  
0919 395 040

f GG Cleaning MT

## NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

ČISTENIE ŠKRIDIEL

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

## NÁTERY STRIECH 2x

OPRAVA, BRÚSENIE, VŠETKO ZA DOBRÚ CENU

VAPKOVANIE STRIECH A MAĽOVANIE FASÁD

ČISTENIE ŠKRIDLE

+421 940 187 990

KVALITNÉ ČISTENIE FASÁD

A ZÁMKOVEJ DLAŽBY

0917 886 090

## SERVIS

### záhradnej a malej stavebnej techniky

f WORD servis

☎ 0948 454 604

ODSTÚPIM zabehnutú dlhoročnú prevádzku akvaristiky v hypermarkete Tesco Martin /oproti pokladniám/.

Možnosť dlhodobého nájmu a v prípade záujmu aj s možnosťou zmeny druhu prevádzky.

Kontakt: 0905 316 252

### STAVBNÉ PRÁCE

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

0908 387 373

### IN-HOLZ podlahy

BRÚSENIE PARKIET

VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU

VSTAVANÉ SKRINE

0949 327 800  
in-holz@marticonet.sk



## Advent

Pohrebné služby

30 rokov skúseností a dôvery

Cenovo najdostupnejšie pohrebné služby

📍 Bottova 19    ☎ 0903 807 640

## POKLÁDKA a PREDAJ

### zámkovej dlažby

### STAVBA PLOTŮV NA MIERU

(pletivo, tehla, betón, tvárnice)

0908 521 381 • duricaf@gmail.com





- MAĽOVANIE INTERIÉROV, EXTERIÉROV
- ČISTENIE FASÁD, STRIECH A ICH IMPREGNÁCIA
- ČISTENIE SOLÁRNYCH PANELOV

WWW.REVITALDOM.SK

✉ objednajsa@revitaldom.sk

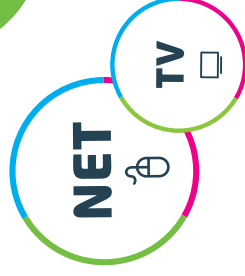
+421 905 522 119

+421 905 517 914

Obhliadka je zdarma



# VIAZANOSŤ VYRIEŠIME PREJDI K NÁM.



## Túto jar začni lepším pripojením!

Si viazaný u iného operátora?  
Nevadí. My to vyriešime.

- ✓ Pomôžeme ti s prechodom
- ✓ Postaráme sa o administratívu
- ✓ Vyplatíme tvoju viazanosť
- ✓ A získaš 6 mesiacov ZADARMO

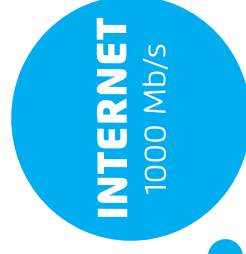


# 6 zadarmo mesiacov



Využi jedinečnú **NUO ponuku** a užívaj si skvelú telku a spoľahlivé pripojenie až na **6 mesiacov zadarmo.**

**JARNÁ PONUKA PLATÍ  
DO 31.5.2026**



Kontaktuj nás  
**043 324 0000**

Objednaj si NUO online  
na **www.nuo.sk**

**Bezplatný týždenník**

**MARTINSKO  
TURČIANSKOTEPLICKO**

EV 6217/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: A.Kmeťa (St.MC)  
**MARTIN**  
martinsko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Alena Špirková **0908 979 477**  
Ing. Peter Hanakovič **0905 423 331**

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk



**DISTRIBÚCIA** (38.570 domácností)

**Každý týždeň:**  
Martin, Turčianske Teplice, Podháaj, Kolónia Hviezda - mimo ulíc roznášaných v nepárny týždeň, Záturcie, Košťany nad Turcom, Pribovce, Sučany, Turany, Zábokreky, Skliené, Sučany, Belá - Dulice, Blatnica, Ďanová, Dražkovec, Kláštor pod Znievom, Krpelňany, Valča, Diviaky, Dolná Štubňa, Horná Štubňa, Mošovce, Slovenské Pravno

**Nepárny týždeň:**  
Bystrička, Horný a Dolný Kalník, Tomčany, Košťany nad Turcom, Lipovec, Kolónia Hviezda - H. Gregorovej, Helsínská, J. Kostru, K. Hviezda, Murochová, Nerudova

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

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

**Západné Slovensko**

BV	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOUČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

**Stredné Slovensko**

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LC	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LI	30.860	LUČEŇSKO-VIK-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-B5
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	LUBOVNĽANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRAVDKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL



**Silencia**  
komplexné pohrebné služby

**S nami zvládnete  
komplexný pohreb  
už od 890€**

**Denné menu U Martina**  
penzion\*\*\* steak restaurant

Oslavy  
Svadby  
Firemné akcie  
Kary

Tešíme sa na Vašu návštevu

www.umartina.sk

Rezervácie:  
**0918 368 670, rezervacie@umartina.sk**

**DOMÁCI MAJSTER ZAJŤAJE**

**0918 378 954**

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

**HODINOVÝ MANŽEL**

**STAVEBNÁ FIRMA ADAMOVSKÝ**

**0918 956 201**  
www.adamovsky.sk

SADROKARTONÁRSKE PRÁCE  
ÚPRAVA PODKROVÍ  
SYSTÉMY - RIGIPS - KNAUF  
MONTÁŽ KAZETOVÝCH STROPOV

MAŽOVANIE - STIERKOVANIE  
ZATEPLENIE RD A BUDOV  
REKONŠTRUKCIE RD A BYTOV  
MURÁRSKE PRÁCE, OBKLADY, DLAŽBY

## Služby

- Orezanie a ošetrovanie korún drevín s odstránením odumretých a suchých konárov
- Prevedenie ozdravného a presvetľovacieho rezu korún drevín
- Orezanie častí drevín zasahujúcich do fasád a striech budov, chodníkov a komunikácií
- Výrub stromov a drevín s využitím prevádzky montážnych plošín do 25m
- Zabezpečenie likvidácie odrezkov s nakládkou a odvozom

## Kontakty

0905 514 652

kvmont@kvmont.sk

www.kvmont.sk



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

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

**DOVEZIEME AJ SUCHÉ 1 - 2 r.**  
**BUK-SMREK** ŠTIEPAME (25, 30-33, 40, 50 cm)  
KUBIKOVANÉ, ŠTIEPANÉ, UKLADANÉ  
POLIENKA, METROVICA  
STÁLYM ZÁKAZNÍKOM PRIPRAVUJEME DREVO UŽ POČAS  
9.-12. MESAČA - VYSKLADŇUJEME V 4.-6. MESAČI SUCHÉ 1 r.  
ĎAKUJEME VÁM ZA ZAVOLANIE. PRACUJEME CELOROČNE.

**0948 510 710**

**A+ SERVIS OKIEN**

- opravy
- údržba
- nastavenie
- pretesnenie

**NOVINKA:**  
■ ŽALÚZIE  
■ SIETKY

**S.P.O. 0918 389 850**

**KANÁL - servis**  
**KRTKOVANIE**  
VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE

**0903 737 800**

**PONÚKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO**  
**BUK » JASEŇ » SMREK**  
**dovoz ZADARMO** MT a okolie  
PRI OBJEDNÁVKE 13,0 PRMS - voľné uloženie

**ZĽAVA 15%** pri objednávke 6 ks paliet a viac.  
**ZĽAVA 10%** pre stálych zákazníkov.

Objednávky prijímame v čase od 9.00 hod do 14.00 hod.  
email: [urbarmt@urbarmt.sk](mailto:urbarmt@urbarmt.sk) • **0917 565 619**

**Kamenárstvo B+B**  
Vojtech Botoš

**VÝPREDAJ SKLADOVÝCH ZÁSOB POMNÍKOV**  
**ZĽAVY až do 40%** výšky

0905 296 197 • [kamenarstvobotos@gmail.com](mailto:kamenarstvobotos@gmail.com)  
Dolná Kružná 7, Vrútky  
[www.kamenarstvobplusb.sk](http://www.kamenarstvobplusb.sk)

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

**komín s.r.o.**

**FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

**0948 267 814**  
[kominsro@kominsro.sk](mailto:kominsro@kominsro.sk)  
[kominsro.sk](http://kominsro.sk)

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

**ZÁKLADY STAVIEB** tel.: 0905 563 348  
web: [www.zakladystavieb.sk](http://www.zakladystavieb.sk)  
mail: [zakladystavieb@gmail.com](mailto:zakladystavieb@gmail.com)

Realizujeme zakladanie stavieb na všetkých typoch základov.

Sme pripravení spracovať pre Vás cenovú ponuku a kompletnú realizáciu na kľúč.

Oslňte nás, či ste stavebník, projektant alebo stavebná firma.

**ZAKLADÁME NA: • PÁSOCH • DOSKE • XPS • PENOVOM SKLE • PILOTÁCH**

**STAVEBNÁ ČINNOSŤ**

**KVALITNÉ SLUŽBY ZA DOBRÚ CENU**

- REKONŠTRUKCIE BYTOV A DOMOV
- ZATEPLOVANIE S VYSTAVENÍM ENERGETIC. CERTIFIKÁTU
- SADROKARTONÁRSKE PRÁCE
- OBKLAD, DLAŽBY, MAČOVANIE
- VODOINŠTALÁCIE, ELEKTROINŠTALÁCIE
- BÚRACIE PRÁCE
- POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY
- REVÍZNE SPRÁVY
- FASÁDY
- MONTÁŽ OPLOTENIA
- MAČOVANIE STRIECH

**0948 415 817**

# Predtým a potom

Na juhozápade Madagaskaru, ďaleko od turistických trás aj spevnených ciest, leží misia Ankililoaka. Kraj je tu suchý a chudobný. Ešte nedávno mnohé dediny takmer nepoznali kresťanskú vieru. Dnes sa to pomaly mení.

„Po rokoch práce vidíme prvé ovocie,“ hovoria saleziánsky misionár Charles Armand Randimbisoa. Ľudia z okolitých dedín prichádzajú s prosbou, ktorá by u nás znela samozrejme: chcú mať vlastnú kaplnku.

Nie je to však jednoduché. Kresťania tu tvoria len malé percento obyvateľov. Tradície predkov a viera v mágiu sú stále silné. Saleziáni tu preto nevstupujú len ako duchovní, ale aj ako tí, ktorí pomáhajú zlepšovať každodenný život. Stavajú školy, rozbehli miestne rádio a presvedčujú rodiny, aby posielali do školy aj svoje dcéry. Dievčatá pritom do školy často nechodia vôbec.

Misionári zdôrazňujú, že v Božích očiach sú všetci rovnako vzácní. Toto poslanstvo sa dotýka čoraz väčšieho počtu sŕdc. „Uprostred obyvateľstva, ktorému chýba vzdelanie, pri naša Cirkev veľkú nádej,“ vysvetľuje farár Charles.

Jednou z dedín je Morafeno. Miestni si už pred časom postavili malú kaplnku z toho, čo mali poruke. V roku 2022 ju však poškodil tropický cyklón. Strecha sa prepádavala, steny popraskali. Napriek tomu sa tam naďalej

schádzali, no s obavou, či sa stavba nezrúti. Navyše im už prestala stačiť, keďže veriach pribúdalo.

Ich sen bol jasný: postaviť väčšiu a bezpečnú kaplnku. Lenže z čoho? Dedina patrí medzi tie najchudobnejšie. Podpora napokon prišla zvonka. Vďaka dobrodincom nadácie ACN sa podarilo zabezpečiť financie, no rozhodujúca bola ochota miestnych. Každý priložil ruku k dielu. Niektorí vozili materiál, iní zhaňali piesok či štrk. Cement a oceľ vozili na fúrikoch od najbližšej cesty vzdalenej až 13 kilometrov.

Dnes stojí v Morafene nová kaplnka. Väčšia, pevná, pripravená prijať väčší počet veriach. Farár Charles je úprimne vďačný: „Vďaka štedrosti dobrých ľudí z ďaleka dostala komunita v madagaskarskej dedinke dôstojné miesto na bohoslužby. Boh váš žehnaj.“

[www.acnslovensko.sk](http://www.acnslovensko.sk)



zdroj foto ACN

» ACN

REGIONPRESS

# NAHLAS... ...o veciach verejných

## Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi



Štvrtstranový PR článok

Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: Dana Mráziková | [mrazikova@regionpress.sk](mailto:mrazikova@regionpress.sk) | 0908 979 468

**NÁTERY STRIECH**  
**0905 826 420**  
 Facebook.com/Výškové práce, nátery striech – Martin Mlynarčík

**POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY, PALISÁD A OBRUBNÍKOV MURÁRSKE PRÁCE**  
**0908 425 380** [www.pokladka-zamkovej-dlazby.sk](http://www.pokladka-zamkovej-dlazby.sk)  
 e-mail: [nbdlazby@gmail.com](mailto:nbdlazby@gmail.com)

**Dám do prenájmu obchodný priestor 80 m<sup>2</sup> na pešej zóne v centre Martina.**  
**Tel: 0905 891 266**

**ŽALÚZIE, SIEŤKY OPRAVY ŽALÚZIÍ**  
 DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ  
**0905 467 323 • [vagstav@gmail.com](mailto:vagstav@gmail.com)**

**Vážení pacienti, vaša stará známa DENZITOMETRICKÁ AMBULANCIA sa teší na vašu návštevu.**  
 V nových priestoroch a v novom zložení vás radi privítame a postaráme sa o vás v budove Martimexu na ul. Červenej armády 1 v Martine.  
 kontakt: **043/422 35 22**

**HODINOVÝ manžel**  
 Čo sa pokazí, to opravíme !!!  
 Pomôžeme Vám s údržbou Vašej domácnosti s čímkoliev 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**

**MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH**  
 od 4,50 €/m<sup>2</sup> – v cene je farba + práca  
 tel: **0905 922 418**

**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 [varinsky@varinsky.eu](mailto:varinsky@varinsky.eu)  
 043/4303 474, 0915 10 66 10 [www.varinsky.eu](http://www.varinsky.eu)

## Kefírová bublanina s jahodami

Začína sa sezóna sladkých voňavých jahôd a tie sa hodia nielen na priamu konzumáciu, ale aj na prípravu všakovakých dezertov. Jedným z nich je aj bublanina, ktorá nie je náročná na prípravu a z plechu zmizne raz dva. Vziať si ju môžeme do práce na desiatu, pribaliť do tašky na výlet alebo si na nej pochutiať pri nedeľnej šálke čaju či kávy.

Bublaninu môžeme piecť počas celej sezóny tak, ako dozrievajú jednotlivé druhy ovocia. Hodia sa nielen jahody, ale aj čerešne, višne, čučoriedky, ríbezle, maliny. Pokojne však môžete použiť aj iné, vami obľúbené plody. Receptov na bublaninu nájdeme nespočetné množstvo. Ponúkame jeden osvedčený.

### Kefírová bublanina s jahodami

**Suroviny:** 250g polohrubej múky, 250g hladkej múky, 1 balíček kypriaceho prášku do pečiva, 200g krupicového cukru, 200ml kefiru, 2 vajcia, 100ml oleja, 300g jahôd

### Postup:

- Jahody umyjeme a necháme na site odkvapkať.
- Do misky preosejeme obe múky, pridáme kypriaci prášok do pečiva a cukor a dobre premiešame.
- Následne do misky so suchými ingre-

dienciami prilejeme kefir a olej, pridáme vajcia a vymiešame.

- Plech vystelieme papierom na pečenie, vylejeme cesto a poukladáme husto jahody.
- Bublaninu pečieme približne 30 až 40 minút pri teplote 180°C, podľa druhu rúry a veľkosti formy.

### Náš tip:

Bublaninu podávame posypanú práškovým cukrom. Ozdobit' môžeme kopčekom bieloého jogurtu, zmrzliny alebo šľahačky a lístkami medovky či máty. Rovnako ju môžeme posypať nasucho opraženými plátkami mandlí.



» ren  
Ilustračné foto. zdroj foto RitaEpixabaypixabay

**kamstav**  
kompletné kamenárske služby

[www.kamenarstvo-kamstav.sk](http://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 pomníky**

**28. mája 1999**

v Miláne po 22 rokoch reštaurácie bolo **prístupné** majstrovské dielo **Leonarda da Vinci Posledná večera**

**Výročia a udalosti**

**BRÚSENIE  
PARKIET**

LAKOVANIE - OLEJ - VOSK

**0917 755 577**

[www.brusenieparkiet.com](http://www.brusenieparkiet.com)

**ADAM KRTKO**

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie
- lokalizácia potrubia

**NONSTOP 0948 948 606**

**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, sádrokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

[www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk](http://www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk), tel: 0911 699 577

Realizujeme

**STROJOVÉ  
POTERY**

**0948 300 988**

Ponúkame zákazkové **SPRACOVANIE KOVU**

- REZANIE PLECHU LASEROVÝM ZARIADENÍM
- OHÝBANIE NA OHRAŇOVACOM LISE
- SKRUŽOVANIE Zákazkové obrábanie plechu aj pre drobných odberateľov. Sme spoľahliví.



**POKROK**  
S.R.O.

[www.pokroextra.sk](http://www.pokroextra.sk)

[pokroextra@gmail.com](mailto:pokroextra@gmail.com)

**0903 806 720 • 0911 709 209**

**Slovenské komorné divadlo Martin**

podľa § 9a ods. 9 zákona č. 446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v znení neskorších predpisov zverejňuje ZÁMER č. 1-SKD/2026 prenajať dočasne nevyužívaný nehnuteľný majetok formou priameho nájmu, a to:

nebytové priestory s výmerou 59,37 m<sup>2</sup>, ktoré sa nachádzajú na v budove ND/Divadelné štúdio, miestnosť č. 410, 4. nadzemné podlažie, s.č. 651, postavené na parcele KN-C č. 681 v k.ú. Martin, evidovanej na LV č. 1115.

Podmienky nájmu pre uchádzačov sú uverejnené na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa, na [www.divadlomartin.sk](http://www.divadlomartin.sk)

Ponuky je potrebné doručiť na adresu:

Slovenské komorné divadlo Martin, Divadelná č. 1, 036 80 Martin  
v lehote do 01.06. 2026 do 13.00 hod.



**BUKOVÉ  
brikety**

- nízka popolnosť
- nedehtujú
- pre všetky typy pecí, sporákov a krbov

ROZMER BRIKETY  
155 x 90 x 60mm

**NONSTOP SLUŽBA**  
**0915 113 102**  
Rozvoz aj v sobotu

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

**AKCIA  
269€**

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

**FRÉZOVANIE  
VLOŽKOVANIE**

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA  
na materiál 45%**

**REKONŠTRUKCIA  
KOMÍNOV**

**0948 012 507 • www.profikominy.sk**

FRÉZOVANIE  
od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV

**ZDARMA**

**OBNOVA NÁPISOV  
A DOSEKÁVANIE  
DÁTUMOV  
NA POMNÍKY**

**PRIAMO NA CINTORÍNE**

**čistenie dvojhrabu 100€**

**0944 229 001**

[www.zlate-pismo.sk](http://www.zlate-pismo.sk)

DOVOZ NA ADRESU

kačky,  
husokačky,  
mládky, merky  
brojlerové kuriatka  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
**0905 207 059**



# MS v hokeji 2026

Slovensko


 16. mája  
**12:20**


Nórsko

Taliano


 17. mája  
**12:20**


Slovensko

Slovinsko


 19. mája  
**20:20**


Slovensko

Dánsko


 21. mája  
**20:20**


Slovensko

Slovensko


 23. mája  
**16:20**


Česko

Kanada


 24. mája  
**20:20**


Slovensko

Slovensko


 26. mája  
**16:20**


Švédsko

 HRAJ  
 ZODPOVEDNE

18+

## Na svoju výhru si musel počkať – no stálo to za to!

**Niekedy stačí dobrý odhad a trocha trpezlivosti. Presne to zažil jeden z hráčov Tiposbetu, ktorý si pred pár dňami zostavil tiket, na aký tak skoro nezabudne.**

Namiešal si naň pestrý mix zápasov – z Konferenčnej ligy, slovenskej hokejovej extraligy a na záver pridal aj elektronický futbal. Kombinácia, pri ktorej si ne jeden tipér povie, že na to treba mať poriadne dobrý prehľad.

Vsadal iba 2 eurá. A keď posledný zápas dopadol presne podľa jeho tipu, na účte mu pribudlo 1 816 eur. Svoj vklad tak znásobil až 908-násobne.

**Hokejové majstrovstvá sveta sú za dverami**

A s nimi aj jedno z najočakávanejších športových období roka. Slovenská reprezentácia opäť vykorčuľuje na ľad s jasným cieľom – uspieť. A každý zápas bude mať v sebe ten typický náboj veľkého turnaja. Či už pôjde o súboje v základnej skupine, alebo o napínavé vyradovacie zápasy, každý jeden súboj na ľade bude mať svoju váhu – nielen športovú, ale aj tipérsku.

A práve v takýchto chvíľach sa otvára priestor pre

desiatky príležitostí – či fandiš slovenským hokejistom, sleduješ Konferenčnú ligu, futbalové ligy po celej Európe, tenisové grandslamsy, alebo ťa baví niečo úplne iné. Na tiposbet.sk si vyberie naozaj každý. Jednoduchá registrácia, prehľadné prostredie a široká ponuka športov a zápasov ti zabezpečia, že o zaujímavé tikety nebude nuda.

A kto vie – možno práve ten tvoj ďalší tiket bude ten, o ktorom sa bude písať nabudúce.

Tipuj na tiposbet.sk

Hraj zodpovedne. Hra je určená osobám starším ako 18 rokov. Hazardné hry môžu byť návykové.



Súťaž  
týždňa  
s TIPOSom

## Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

**Aká je farba oficiálneho puku na MS v hokeji 2026?**

A: tmavomodrá

B: čierna

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže [www.tipos.sk/region](http://www.tipos.sk/region) alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 15. 5. 2026 od 12:00 hod. do piatku 22. 5. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na [www.tipos.sk/region](http://www.tipos.sk/region)

**HECHT**®**špecialista na záhradu****NAVIGOVAŤ DO  
PREDAJNE****MARTIN** 

JILEMNICKÉHO 11453/63B, 036 01

**OTVORENÉ  
DENNE  
8:00-20:00****platnosť akcie  
20. 5. – 2. 6. 2026****MESTSKÝ ELEKTROBICYKEL****HECHT PRIME RED/WHITE/GREY**

- + mestský elektrobicykel určený na každodenné používanie v meste a na dedine
- + nízko položený rám umožňuje ľahké nasadenie a zosadenie
- + pri šliapaní výrazne pomáha automaticky spínaný elektromotor

**Batéria  
ZADARMO****dojazd až  
85 km**AKO VYBRAŤ  
ELEKTROBICYKEL~~964,99\*\*~~  
**675,99\*****PIESKOVÁ FILTRÁCIA****HECHT 302200**

- + nádoba na 12 kg piesku (s priemerom 0,6-1,2 mm)
- + hadicové trne na hadice s priemerom 32/38 mm
- + vhodné pre bazény do 12 m<sup>3</sup>
- + váha bez náplne 7,1 kg
- + príkon 200 W

**7 cestný ventil  
pre jednoduchú  
obsahu****prietok  
4500 l/h**~~179,99\*\*~~  
**99,99\***

\* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 20. 5.–2. 6. 2026. Do akcie je určených 105 ks HECHT PRIME RED/WHITE/GREY, 200 ks HECHT 302200 (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú v € s DPH. Tlačové chyby vyhradené. \*\*Najnižšia cena za posledných 30 dní

[www.hecht.sk](http://www.hecht.sk)

**ZĽAVA 30 %**  
NA OSTATNÉ  
ELEKTROBICYKLE



**VÝPREDAJ**

**20. 5.–2. 6. 2026**  
alebo do vypredania zásob

**ELEKTRICKÁ BRÚSKA  
NA REŤAZE**  
**HECHT 9**



príkon 250 W  
priemer kotúča 100 mm  
hmotnosť 1,4 kg

**brúsny kotúč  
3,2×100 mm  
súčasťou**

~~39,99 €\*\*~~  
**29,99 €\***

**ZÁHRADNÝ KOMPOSTÉR**  
**HECHT 6600**



objem 600 l  
rozmery 933 × 933 × 805 mm

**vyrobené  
v EU**



~~74,99 €\*\*~~  
**64,99 €\***

**ELEKTRICKÝ KULTIVÁTOR**  
**HECHT 732**



príkon 750 W  
záber 32 cm  
hmotnosť 8 kg

**4 × 4  
plecie radličky**

~~74,99 €\*\*~~  
**59,99 €\***

**PRÍMYSELNÝ VYSÁVAČ**  
**HECHT 8335 Z**



príkon 1400 W  
sací výkon 18 kPa  
objem nádrže 35 l  
hadica 1,5 m

**možné použiť  
ako fukáč**

~~74,99 €\*\*~~  
**64,99 €\***

**MMA INVERTOROVÁ  
ZVARAČKA**  
**HECHT 1826**



vstupná kapacita 6 kVA  
zvárací prúd 20–160 A  
zváracie napätie 26,4 V  
priemer elektród 1–4 mm

**auto hot-start**

~~104,99 €\*\*~~  
**94,99 €\***

**Li-Ion**  
Powered

**CHRBTOVÝ ACCU  
POSTREKOVAC**  
**HECHT 416 ACCU**



accu Li-ion 10,8 V, 2,5 Ah  
max. tlak 2,5 bar  
objem nádrže 16 l

**dĺžka postrekovacej  
rúrky 50 cm**

~~104,99 €\*\*~~  
**84,99 €\***

**ZÁPRAŽNÝ VOZÍK**  
**HECHT 52184**



rozmery korby  
97×51,5×42 cm / 180 l  
kolesá 10"×350–4  
max. zaťaženie 250 kg

**ocel'ový rám**

~~104,99 €\*\*~~  
**84,99 €\***

**BENZÍNOVÝ PLOTOSTRIH**  
**HECHT 9245**

**laserom  
rezaná lišta**

objem 25,4 cm<sup>3</sup>  
max. Ø strihu 22 mm  
celková dĺžka lišty 70 cm  
hmotnosť 5,4 kg

**otočná  
rukoväť**



~~124,99 €\*\*~~  
**99,99 €\***

**DRVIČ VETIEV**  
**HECHT 6284 XL**



príkon 2800 W  
drví vetvy až do priemeru 4,5 cm  
zberný box cca 60 l

**hmotnosť  
25 kg**



~~189,99 €\*\*~~  
**169,99 €\***

**BENZÍNOVÉ ČERPADLO**  
**HECHT 3635**



objem 212 cm<sup>3</sup>  
max. výtlak 28 m  
max. nasávací výška 8 m  
max. prietok 36000 l/h

**4-takt**

~~209,99 €\*\*~~  
**179,99 €\***

**PLYNOVÝ GRIL**  
**HECHT FIRE WOOD 3**



rozmery grilu 130 × 56 × 106 cm  
rozmery roštu 62 × 41 cm  
hmotnosť 30,5 kg

**liatinový rošt  
a grilovacia doska**

~~269,99 €\*\*~~  
**219,99 €\***

**ACCU AUTÍČKO**  
**HECHT 51818**



**zvukové  
a svetelné  
efekty**

rozmery 115×65×60 cm  
accu 12 V / 10 Ah  
max. zaťaženie 30 kg

**dial'kové  
ovládanie**

~~269,99 €\*\*~~  
**239,99 €\***

**BENZÍNOVÝ FUKÁR**  
**HECHT 972 PROFÍ**



**výkon 4,6 HP**

objem 75,6 cm<sup>3</sup>  
rýchlosť vzduchu 300 km/h  
objem vzduchu 27 m<sup>3</sup>/min

~~294,99 €\*\*~~  
**244,99 €\***

**EASY**  
ELECTRIC START  
NO TYPICAL TYP

**BENZÍNOVÁ MOTORKA**  
**HECHT 51125 GREEN**



motor 125 cm<sup>3</sup>  
rozmery 160 × 66 × 95 cm  
max. rýchlosť 70 km/h  
kapacita nádrže 3 l

**poloautomatická  
prevodovka bez  
spojky**

~~834,99 €\*\*~~  
**699,99 €\***



a ďalšie produkty za skvelé ceny nájdete v predajniach HECHT - špecialista na záhradu

# Objavte unikátnu interaktívnu Cestu Lacka Bebeka V Štítniku vás čaká nové dobrodružstvo

Vodný hrad v Štítniku sa mení na miesto plné dobrodružstiev pre malých turistov. Nový interaktívny projekt Cesta Lacka Bebeka hravou formou prepája fyzické objavovanie so svetom kníh a virtuálnej reality. Výnimočný edukačný koncept zavedie deti do tajov stredovekého Gemera pod vedením malého hradného ducha.

Cesta Lacka Bebeka je inovatívny projekt, ktorý dômyselne oživuje areál Vodného hradu Štítnik. Deti do dvanásť rokov sa vďaka nemu nestanú len pasívnymi poslucháčmi historických faktov. „Prebudiť v deťoch záujem o históriu nášho kraja si vyžaduje moderný prístup. To bol hlavný dôvod, prečo Košický samosprávny kraj prostredníctvom programu Terra Incognita podporil tento originálny projekt sumou 14 000 eur,“ uviedol predseda Košického sa-



Štítnik: Cesta Lacka Bebeka.

zdroj foto Košice Región Turizmus

mosprávneho kraja Rastislav Trnka.

## Prekážková trasa aj napínavé úlohy

Celý zážitok stojí na troch pilieroch. Na novej detskej knihe „Príbehy Lacka Bebeka“, prekážkovej trase z prírodných materiálov a mobilnej aplikácii, ktorá tento svet rozširuje o digitálne herné prvky a napínavé úlohy. Fyzická časť trasy pozostáva z jedenástich stanovišť. Osem z nich sa nachádza v exteriéri a priamo spája pohybové aktivity s poznávaním toho, ako sa líšil život stredovekého rodu Bebekovcov od toho dnešného. Deti tu plnia rôzne zadania a za svoju šikovnosť zbierajú odmeny, ktoré si v cieľi vymenia za drobný suvení. Vďaka zapojeniu mobilnej aplikácie dostáva prechádzka historickým priestorom atraktívnu dynamiku.

## Informačný panel poskytuje komplexné informácie

„Zážitková trasa v Štítniku nevyžaduje žiadnu predchádzajúcu rezerváciu. Počas hlavnej letnej sezóny, denne od 9.00 h do 17.00 h, je na mieste k dispozícii aj sprievodca a prístupné sú i tri interiérové stanovišťá. Pri vstupe do areálu Vodného hradu je umiestnený digitálny informačný panel, ktorý návštevníkom poskytuje komplexné informácie o priebehu trasy, fungovaní jednotlivých stanovišť, bezpečnostných



Štítnik ponúka nové dobrodružstvo.

zdroj foto Košice Región Turizmus

pravidlách, interaktívnych prvkoch aj odporúčanom poradí zastávok. Vďaka tomuto riešeniu je zabezpečená plná autonómia návštevníka bez potreby priameho personálneho vstupu, čo zároveň zvyšuje dostupnosť produktu aj pre individuálnych návštevníkov, priblížil Košice Región Turizmus s tým že pre stopercentný zážitok z interakcie s duchom Lackom organizátori odporúčajú deťom a rodičom priniesť si nabitý smartfón.

## Náš tip

Od leta čaká návštevníkov Štítnika ďalšia novinka v podobe interaktívnej virtu-

álnej prehliadky gotického kostola, a to aj počas jeho rekonštrukcie. Objavovanie významného historického objektu a pôvodnej freskovej výzdoby prostredníctvom virtuálnej reality bude dostupné v informačnom centre obce Štítnik vďaka projektu Cesta stredovekom.

## Vedeli ste, že...

hoci sa hrad v Štítniku spomína už v 13. storočí, tak povolenie na stavbu, respektíve prestavbu, od kráľa Žigmunda Luxemburského dostal rod Bebekovcov až v roku 1432? - dozvedáme sa to na stránkach obce Štítnik.

» [ren](#)

**PÍLA VASILOV S.R.O.**

**PELETY BRIKETY**

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

[www.pilavasilov.sk](http://www.pilavasilov.sk)  
Kontakt: 0907 105 008

VŠETKO SKLADOM

**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

**27. mája 1942** Výročia a udalosti

Slovák **Jozef Gabčík** a Čech **Jan Kubiš** uskutočnili **atentát na Heydricha**

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

**OREZÁVANIE A VÝRUB DREVÍN**

0905 514 652  
[www.kvmont.sk](http://www.kvmont.sk)

**INZERCA**

[martinsko@regionpress.sk](mailto:martinsko@regionpress.sk)

**MAĽOVANIE**

rodinných domov, bytov a ich rekonštrukcie

0908 658 554

**GLAZÚROVANIE VANÍ**

„Už 30 rokov od firmy MOLNAR“

0903 405 588  
0905 983 602

**NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV**

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE 0908 979 477

**LEPŠIA PRÁCA** SK

**eko max JARNÁ AKCIA**

Smrekové peletky Premium A1 1005 kg/452€

Bukové brikety 960 kg/322€

**DOVOZ v rámci Slovenska ZDARMA**

OBJEDNAJTE: 0918 348 999  
[www.ekomax.sk](http://www.ekomax.sk) info@ekomax.sk

# Slovensko už vyčerpalo prírodné zdroje na celý rok

## Aktuálne žijeme na ekologický dlh

Slovensko siedmeho mája dosiahlo svoj Deň ekologického dlhu. Tento dátum symbolicky upozorňuje na to, že ak by každý človek na planéte žil rovnakým spôsobom ako obyvatelia Slovenska, prírodné zdroje, ktoré má Zem k dispozícii na celý rok, by sme už vyčerpali.

„Fakt, že Slovensko dosahuje svoj ekologický dlh už začiatkom mája, ukazuje, že dlhodobu spotrebujeme viac, než nám príroda dokáže poskytnúť. Ak by každý na planéte žil ako my na Slovensku, potrebovali by sme takmer tri planéty Zem,“ hovorí riaditeľka WWF Slovensko (Svetový fond na ochranu prírody) Miroslava Plassmann a dodáva: „Kým minulý rok pripadol Deň ekologického dlhu Slovenska na 10. mája, tento rok nastal ešte skôr. Tento trend odráža rastúci tlak na prírodné zdroje – od spotreby energie, cez intenzívne poľnohospodárstvo až po nadmernú produkciu odpadu.“

### Porovnanie spotreby

V porovnaní s inými krajinami patrí Slovensko skôr k tým s vyššou mierou spotreby. Napríklad Česká republika dosiahla svoj ekologický dlh už 11. apríla, Francúzsko 24. apríla a Nemecko 3. mája. Naopak, niektoré krajiny hospodária so zdrojmi

efektívnejšie – v Maďarsku pripadá tento deň až na 24. júna. Rovnaký dátum ako Slovensko, 7. máj, majú tento rok aj Portugalsko či Čile.

### Porovnávajú ekologickú stopu a biologickú kapacitu Zeme

Deň ekologického dlhu vypočítava organizácia Global Footprint Network porovnaním takzvanej ekologickej stopy a biologickej kapacity Zeme. Ak je spotreba vyššia než kapacita planéty, vzniká ekologický deficit. Dôsledky tohto deficitu sú čoraz viditeľnejšie aj na Slovensku. Patria medzi ne zhoršujúce sa suchá, strata biodiverzity, degradácia pôdy či vyššia náchylnosť krajiny na extrémne výkyvy počasia. „Dlh voči prírode nie je len abstraktné číslo. Prejavuje sa v reálnych problémoch – od vyššej náchylnosti krajiny na suchá či záplavy až po ubúdanie druhov. Podľa Správy o stave planéty WWF z roku 2024 klesli populácie voľne žijúcich živočíchov globálne o 73 %. To je jasný signál, že náš spôsob života je dlhodobu neudržateľný,“ objasňuje Miroslava Plassmann.

### Ako môžeme posunúť Deň ekologického dlhu:

Organizácia Global Footprint Network uvádza niekoľko konkrétnych príkladov, ako posunúť deň ekologického dlhu na



Ilustračné foto.

zdroj foto ciri pixabay

skorší dátum na platforme **Power of Possibility**:

**De karbonizácia:** Zníženie uhlíkovej zložky ekologickej stopy ľudstva o 50 % by posunulo Deň ekologického dlhu o 93 dní.

**Zníženie plytvania:** Ak by sme o polovicu znížili množstvo jedla, ktoré končí ako odpad, tento deň by sa posunul o 13 dní.

**Udržateľné stravovanie:** Ak by sme celosvetovo znížili konzumáciu mäsa o polovicu a nahradili ho rastlinnou potravou, posunuli by sme ho o 7 dní.

**Obnova lesných ekosystémov:** O zhr-

ba osem dní by tento deň posunulo, keby sme obnovili lesy, pralesy a dažďové pralesy na ploche 350 miliónov hektárov.

**Udržateľná doprava:** A ak by sme znížili rozsah kilometrov, ktoré ľudstvo ročne najazdí autami o 50 % a tretinu by nahradila verejná doprava a zvyšok jazda na bicykli či chôdza, tento deň by sa posunul o 13 dní.

**Udržateľné oblečenie:** Ak zdvojnásobíme životnosť oblečenia, znížime spotrebu zdrojov na jeho výrobu o polovicu. Nákup z druhej ruky, opravy či upcyklácia môžu posunúť Deň ekologického dlhu o 5 dní.

» **en**

**čujte.sk**

Pripravte si cestoviny so špenátom

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)



zdroj foto m. leonim pixabay

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

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

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

## Najlepšie je konzumovať redkovku čerstvú

# Redkovka je veľmi výživná zelenina

Nenápadná zelenina s mierne ostrou chuťou. Reč je o redkovke, ktorá má vďaka obsahu vitamínov, minerálov a ďalších cenných látok veľa priaznivých účinkov na naše zdravie. Keďže nie je náročná na pestovanie, darí sa jej bude aj v našej záhrade. Využitie tejto chrumkavej zeleniny je v našej kuchyni mnohoraké a príprava chutných šalátov či nátierok z nej nezaberie veľa času. Prinášame zopár námetov v podobe jednoduchých receptov.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Redkovka ponúka okrem sviežej chuti aj množstvo zdravotných benefitov, vďaka ktorým by sme ju mali podľa odborníkov pravidelne zaraďovať do svojho jedálnička. „Redkovka je bohatá na vitamín C, ktorý zohráva kľúčovú úlohu pri posilňovaní imunitného systému a ochrane buniek pred oxidačným stresom. Obsahuje tiež vitamíny skupiny B, vitamín K a minerálne látky ako draslík, vápnik, horčík a fosfor,“ približuje Mgr. Katarína Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného

ly je podľa odborníčky čierna redkovka, ktorá okrem iného obsahuje významné množstvo draslíka, tak dôležitého pre kardiovaskulárny ako i nervovo-svalový systém človeka. Obsahuje horčičné silice, ktoré sú zodpovedné za jej charakteristickú štiplavú chuť. Štáva z čiernej redkovky má veľmi dobré účinky pri niektorých problémoch so žlčníkom či pečenou, tráviacich ťažkostiach ako sú nadúvanie, zápcha a pocit ťažoby po jedle. Sirup z tohto druhu redkovky sa používa pri ochoreniach dýchacích ciest - na zmiernenie kašľa.

### Pozor!

Pred konzumáciou sirupu je dobré sa podľa odborníčky poradiť sa s lekárom, pretože v niektorých prípadoch sa šťava z redkovky neodporúča piť, ako napríklad pri tehotenstve, ochoreniach štítnej žľazy či žalúdočných vredoch.

### PESTOVANIE

Existuje viacero druhov redkovky a líšia sa navzájom farbou, veľkosťou, chuťou a obdobím pestovania. Sezóna tejto chutnej zeleniny je relatívne dlhá,



Redkovky sa bude daríť aj v našej záhrade.

zdroj foto wenzlerdesign pixabay

tvrdou uvarené vajcia, 1PL nasekanej pažitky, citrónovú šťavu a soľ na dochutenie, redkovky na zdobenie pokrývanú na kolieska

**Postup:** Maslo dáme do misky, necháme ho zmäknúť a následne vymiešame s krémovým syrom a soľou. Na strúhadle s väčšími slzičkami postrúhame umyté redkovky a na tvrdo uvarené vajíčka a pridáme do misky k vymiešanému maslu so syrom. Ochutíme citrónovou šťavou. Nátierku podávame natretú na tmavý alebo celozrnný chlieb. Ozdobíme nasekanou pažitkou a kolieskami redkovky.

### ZEMIAKOVÝ ŠALÁT S REĎKOVKAMI

**Suroviny:** 500 g zemiakov, 3PL olivového alebo repkového oleja, 2PL jablčného octu, 2 ČL horčice, 1ČL medu, 8 reďkoviek, 2PL nasekanej pažitky, soľ, mleté čierne korenie

**Postup na zálievku:** Metličkou v miske vymiešame horčicu, ocot, med, soľ a mleté čierne korenie a za stáleho miešania prilievame olej.

**Postup na šalát:** Zemiaky umyjeme, vložíme do hrnca s vriacou vodou a uvaríme do mäkka. Po uvarení zo zemiakov zlejeme vodu a necháme ich vychladnúť. Zemiaky zbavíme šupky, rozkrojíme na polovice a vložíme do

misy. Pridáme umyté a na kolieska nakrájané redkovky. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a necháme odstáť. Šalát pred podávaním posypeme nasekanou pažitkou.

### ŠALÁT S REĎKOVKAMI, JARNOU CIBULKOU A PAŽÍTKOU

**Suroviny na šalát:** 2 ks hlávkového šalátu, viazaničku redkovky, 2 vajcia, 1PL nasekanej petržlenovej vňate, 1PL nasekanej pažitky

**Suroviny na zálievku:** 150 g syra s modrou plesňou, 2PL citrónovej šťavy, 2PL majonézy, 125 ml kyslej smotany prípadne bieleho jogurtu, soľ

**Postup zálievka:** Syr s modrou plesňou pretlačíme cez sitko, prípadne poriadne pomrvíme medzi prstami, dáme do misky a vymiešame s citrónovou šťavou dohladka. Pridáme majonézu, kyslú smotanu, prípadne biely jogurt, podľa potreby soľ.

**Postup šalát:** Šalát rozoberieme na jednotlivé listy, opláchneme ich a necháme odkvapkať. Redkovku pokrájame na kolieska, vajcia na osminky. Šalátové listy rozložíme na väčší tanier, na ne navrstvíme redkovku aj vajcia, prelejeme pripravenou zálievkou a posypeme petržlenovou vňaťou a pažitkou. Podávame s celozrnným pečivom.

» ren



Z redkovky si môžeme pripraviť chutnú nátierku.

zdroj foto RitaE pixabay

zdravotníctva Bratislava. Vysoký podiel vody (až 95 %) a nízky obsah kalórií robia z redkovky ideálnu potravinu pri redukčných diétach. „Je tiež výborným prírodným zdrojom antioxidantov, ktoré chránia pokožku pred predčasným starnutím a podporujú jej regeneráciu. Pravidelná konzumácia môže zmierniť prejavy zápalových ochorení, ako je akné alebo ekzém,“ dopĺňa odborníčka na zdravú výživu. Prítomnosť draslíka v redkovke pomáha chrániť zdravie srdcovo-cievneho systému. Vďaka nízkemu glykemickému indexu a podielu vlákniny prispieva redkovka aj k stabilizácii hladiny cukru v krvi. „Vláknina obsiahnutá v redkovke pomáha zlepšovať črevnú peristaltiku a podporuje trávenie. Konzumácia redkoviek stimuluje tvorbu žlče, čím priaznivo pôsobí na činnosť pečene a žlčníka,“ vymenúva ďalšie pozitíva Mgr. Blažová. Okrem toho má redkovka mierne močopudné účinky, ktoré napomáhajú prirodzenému vylučovaniu toxínov z tela.

pestujeme ju od apríla až do polovice septembra a závisí to aj od zvolenej odrody.

### Ako na to?

Pripravte si riadky vzdialené od seba 20 cm a semenka vysievajte do hĺbky približne 1 až 2 cm. Potom, ako rastlinky vzídu, je potrebné ich pretriediť tak, aby bola medzi nimi vzdialenosť aspoň 3 až 4 cm, tak budú mať plody dostatočný priestor na svoj rast. Keďže redkovke sa darí vo vlhkej pôde, nezabudnite na pravidelnú zálievku.

### POUŽITIE

Pre zachovanie čo najväčšieho množstva prospešných látok je podľa odborníčky najlepšie konzumovať redkovku čerstvú, môžeme ju pridávať do šalátov, nátierok alebo použiť ako prílohu k hlavným jedlám. Výborne sa hodí aj do smoothie nápojov.

### Náš tip REĎKOVKOVÁ NÁTIERKA

**Suroviny:** 3 viazaničky redkovky, 100 g masla, 3 ks krémového syra, 3 na

### Najväčnejšia je čierna

Najväčnejšia na vitamíny a minerály



Redkovku môžeme pridávať aj do šalátov.

zdroj foto Alicja pixabay

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

NA PODANIE  
SI INZERÁTU  
PÍŠTE NA  
martinsko@regionpress.sk

REGION  
PRESS

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

## BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

BEZ  
WAPKY

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



**SOS STREŠNÉ PRÁCE**  
Tesár, klampiar, pokrývač

Pokrývačské práce  
Nové strešné konštrukcie  
Opravy  
Izolácia plochých striech  
Klmpiarske práce  
Zateplenie

**ZĽAVA 15%**  
na objednávky  
prac do 31.5.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA  
Kontakt: +421 918 081 699

## BEZPEČNOSTNÉ DVERE DO BYTOV

montáž  
servis

0917 678 746

vchodove-dvere.sk



Máte pozemok bez infraštruktúry?  
Chcete tam rýchlo bývať alebo na ňom zarábať?  
S Ecocapsule Box môžete už o 3 mesiace!

Plne sebestačné (off-grid)  
Modulárne jednotky  
Bez pripojenia na sieť  
Bez plánovania a stavebného procesu  
Okamžite pripravené na použitie po dodaní

BOX XS / 13,2 m<sup>2</sup> - OD 29 900 EUR\*  
BOX CLASSIC / 25 m<sup>2</sup> - OD 55 000 EUR\*  
BOX XL / 37,5 m<sup>2</sup> - OD 79 900 EUR\*

\*CENY SÚ BEZ DPH



www.ecocapsule.com

0907 877 864

Revolúcia vo svete  
fitness dorazila  
na Slovensko

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



## VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

### FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne  
Od jednoduchých po komplexné cviky

### DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

### REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž,  
bezpečná spätná väzba

### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov  
a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru,  
maximálna pridaná hodnota

www.imbodysport.sk



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**GS**  
EUROTHERM  
MOINT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV  
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY  
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV  
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY  
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ  
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE  
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ  
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO  
ČI NEREZ?  
S TÝM SI HRAVO  
PORADÍME!  
ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**



**Stannah**



**Ponuka**  
Darček v  
hodnote až  
200,- €

**Stoličkový výťah Stannah:**  
**užívajte si svoj domov naplno**

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.  
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať  
si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

**0800 162 162**

[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

**ABA**  
INNOVATOR

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



**TOP INJECT**

- stabilizujeme základovú pôdu
- zastavíme sadanie budov
- injektážou syntetickej živice

**zastavenie  
sadania budov**

**SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

**ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA**

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

**0918 726 754**

[sk.abainnovator.com](http://sk.abainnovator.com)

**EXPERTI NA STRECHY**  
**POKRYVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE**

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**-10%**  
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**



**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**UŽ STE TO POČULI AJ VY? DOTÁCIE SPUSTIA NA JESEŇ TOHTO ROKA**

**VOLAJTE: 0914 403 131**

[info@ecoenergy.sk](mailto:info@ecoenergy.sk)  
[www.ecoenergy.sk](http://www.ecoenergy.sk)

Zelená domácnosť  
Podpora využívania  
obnoviteľných zdrojov  
ENERGIE

Spolufinancované  
Európskou úniou

**OBMEDZENÝ POČET**

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE \*

**5290€**

VY SI UŽITE TEPLU A \*platí pre verziu 10kw

ČAKANIE NA DOTÁCIU NECHAJTE NA NÁS

**VYUŽÍTE BEZPLATNÚ OBHLIADKU**



- s našim tepelným čerpadlom zbudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- výstupná teplota až 65°C
- 10kw verzia vykúri 150m<sup>2</sup>

- Spíčovú komponenty
- Intuitívne ovládanie
- Profesionálna montáž
- Kvalitný servis
- Funguje aj pri -25°C

- Chápeme Vaše potreby, a preto Vám kotol na tuhé palivo/plyn necháme zapojený a funkčný

~~15 000€~~  
~~12 000€~~  
~~9 000€~~  
Kvalitné tepelné čerpadlo nemusí stáť desiatky tisíc eur

**Galmet**  
ECO Energy