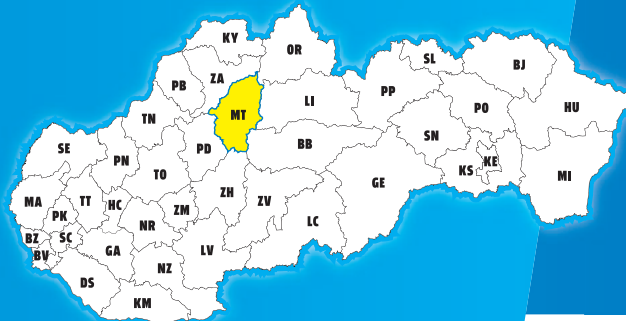


MARTINSKO

TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 100 50 € DVOJHROB 150 70 €

Dosekávacie písma priamo na cintoríne

Rok 60€, dátum 80 €, text 8 €/znak

Obnova písma 1,80 1 €/znak

13 rokov skúseností a poctivej práce

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521

www.cisteniehrobu.sk

AKCIA

do

30.6.2026!

KANÁL – servis

KRTKOVANIE

VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE

0903 737 800

Kamenárstvo B+B
Vojtech Botoš

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

0905 296 197 • kamenarstvobotos@gmail.com

Dolná Kružná 7, Vrútky

www.kamenarstvobplusb.sk

RIČI

PAPLÓNY A VANKÚŠE
ČISTENIE PERIA

www.rici.sk

TEL: 0908 838 838

**ZNOVA
OTVORENÉ**

FOŠŇA CENTRUM

REZIVO • TATRANSKÝ PROFIL



DCP timber • Dúbravca 1 • MARTIN • Košúty 2

0903 996 021 • www.dcp.sk

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

WWW.REVITALDOM.SK

objednajs@revitaldom.sk

+421 905 522 119

+421 905 517 914

Obhliadka je zdarma

ŠTAHOVANIE

0911 319 509 MARTIN

0918 799 309

SVD

www.stahovanievashnou.sk

BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA

ŠTIEPANÉ PALIVO

ČISTÝ BUK

POLIENKA - 25 cm

POLIENKA - 33 cm

DOVEZIEM

0908 258 112

Lakšmi KADERNÍCKY SALÓN

dámske, pánske, detské strihy,
farbenie vlasov, slávnostné účesy

Prijmem nových zákazníkov bez čakania

pondelok - nedeľa NA OBJEDNÁVKU

tel.: +421 951 860 162

tel./chat: +380 994 077 655

(Viber, WhatsApp, Telegram)

Rada sa Vám budem venovať až do 20.00 hod.

Francúzskych partizánov 5666,

Martin - Beauty POINT

lak_smisalon



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

STK NA VŠETKY KATEGÓRIE

STK + EK

HORNÁ ŠTUBŇA

0915 765 892

www.stkhornastubna.sk

VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE

OTVORENÉ
PONDELOK - PIATOK
od 6³⁰ - 18³⁰

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Jún patrí jednému srdcu

Jún má v katolíckom kalendári svoj nezameniteľný symbol. Je ním srdce. Konkrétne Ježišovo srdce. Srdce si spájame s láskou, súcitom, vernosťou či odvahou. V biblickom jazyku však nie je iba miestom citov. Označuje vnútro človeka: jeho túžby, pamäť, vôľu, rozum aj schopnosť rozhodovať sa. Keď Biblia hovorí o srdci, myslí celého človeka.

Kresťanská tradícia sa nezastavila pri srdci ako symbole. Postupne ho spojila priamo s Ježišom a s jeho láskou k človeku. Ježišovo srdce ukazuje obraz Boha, ktorý sa nepribližuje chladne ani vzdialene, ale s láskou a súcitom. Úcta k Božskému Srdcu je tak pre katolíkov vyjadrením dôvery v Božiu lásku, ktorá zachraňuje človeka. Ako však táto úcta vznikla?

Korene má už v stredovekej mystike, no svoju modernú podobu nadobudla až v 17. storočí vo francúzskom mestečku Paray-le-Monial. Rehoľnícke Margite Márii Alacoque sa zjavoval Kristus a ukazoval jej svoje srdce. Videla ho ovinuté trnami, v plameňoch, s krváčajúcou ranou. Počula slová: „Hľa, toto Srdce, ktoré tak veľmi milovalo ľudí, ktoré nič nešetilo, ba aj samo seba strávil, len aby im svedčilo o svojej láske.“

Margitin duchovný sprievodca, jezuita Claude de la Colombière, prispel k tomu,

aby sa z miestnej zbožnosti postupne stalo široké hnutie. Rím spočiatku váhal. Najprv povolil sviatok len pre niektoré krajiny a rehole; univerzálnym pre celú cirkev ho urobil až pápež Pius IX. v roku 1856. Koncom 19. storočia zasvätil pápež Lev XIII. Božskému Srdcu symbolicky celé ľudstvo. Obraz horiaceho srdca sa odvtedy objavuje na obrazoch, v sochárstve, v názvoch nemocníc, škôl aj celých mestských štvrtí.

Sviatok Najsvätejšieho Srdca Ježišovo je pohyblivý. Viaže sa na dátum Veľkej noci a tento rok pripadá na piatok 12. júna. Pre veriacich je to slávnosť. Pre ostatných môže byť pozvánkou všimnúť si, ako si kultúry ukladajú svoje najdôležitejšie hodnoty do jednoduchých symbolov. Napríklad do obrazu srdca, ktoré hovorí o láske silnejšej než ľudská ľahostajnosť.

www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN
» ACN

LESNÉ DRUŽSTVO



PONUKA
PALIVOVÉ
DREVO

POLIENKA - BUK

25-33-50 cm

1 meter sypaný

od 60 €

1 meter ukladany

od 95 €

Pracovné dni od 7.00 - 16.00 hod.

0915 928 629

PILA VASILOV S.R.O.

PELETY BRIKETY

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt: 0907 105 008

VŠETKO SKLADOM

Kvmont MARTIN, s.r.o.

OREZÁVANIE A VÝRUB DREVÍN

0905 514 652
www.kvmont.sk

STAVEBNÁ ČINNOSŤ

KVALITNÉ SLUŽBY ZA DOBRÚ CENU

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

0948 415 817

Advent
Pohrebné služby

KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY
prevozy zosnulých, predaj rakiev, vencov a doplnkového sortimentu, vybavenie úmrtných listov, zabezpečenie cirkevných a občianskych obradov, smútočné oznámenie, výkop hrobu, spopolnenie, smútočná hostina

Ul. Bottova 19, Martin
palesovadasa@gmail.com
0911 043 778
0903 807 640
043/ 4220 120
NON-STOP

otváracie hodiny: po – pi: 07.00 – 16.00 h • so: 08.00 – 12.00 h

www.pohrebnictvo-martin.sk

**IMKROV**www.imkrov.sk

Predajňa - Turčianske Teplice - časť Diviaky
- **Všetko pod jednou strechou** -

PO - PIA 8.00 - 16.30 SO 8.00 - 12.00

VODA**KANÁL****KÚRENIE****0915 283 598**

**KOMPLETNÝ
INŠTALAČNÝ
MATERIÁL**

www.az-domazahrada.sk
www.famu.sk

**ZÁHRADNÍCTVO****0915 625 310**

**TRVALKY
OKRASNÉ DREVINY
ZÁHRADKÁRSKE
POTREBY**

**Záhradnícke služby
+421 907 039 850**



Bezplatný týždenník

MARTINSKO

TURČIAŇSKOTEPLICKO

EV 6217/24

Najbližšie k ľuďom

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

so sídlom Pekárska 7489/40A,

917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník III, rok 2026

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, Podhája, Kolónia Hviezda - mimo ulíc rozňasánych v nepáry týždňi, Záturdie, Košťany nad Turcom, Pribovce, Sučany, Turany, Žabokreky, Sklené, Sučany, Belá - Dulice, Blatnica, Ďanová, Dražkovce, Kláštor pod Znievom, Krpelany, Valča, Diviaky, Dolná Štubňa, Horná Štubňa, Mošovce, Slovenské Pravno

Nepáry týždňi:

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

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

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

Západné Slovensko

BV 97.240

BZ 106.540

DS 34.320

GA 34.390

HC 30.330

KM 16.450

LV 30.580

MA 29.680

NR 54.170

NZ 35.050

PK 22.970

PN 41.870

SC 35.420

SE 36.750

TO 41.930

TN 60.750

TT 49.930

ZM 20.930

BRATISLAVSKO východ

BRATISLAVSKO západ

DUNAJSKOSTREDSKO

GALANTSKO-SALIAŇSKO

HLOHOVECKO-SEREĎSKO

KOMÁRŇANSKO

LEVICKO

MALACKO

NITRIANSKO

NOVOZÁMOCKO

PEZINSKO

PIEŠANSKO-NM-MY

SENECKO

SENICKO-SKALICKO

TOPOUČANSKO-PE-BN

TRENČIANSKO-DCA-IL

TRNAVSKO

ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB 56.200

KY 29.300

LI 37.270

LC 30.860

MT 38.570

OR 34.980

PB 33.590

PD 40.150

ZV 38.400

ZH 26.880

ZA 50.780

BANSKOBYSTRICKO-BR

KYSUCKO-CA-KM

LIPTOVSKO-LM-RK

LUČENEC-KV-PT

MARTINSKO-TR

ORAVSKO-DK-NO-TS

POVAŽSKO-PB-PU

PRIEVIDSKO

ZVOLENSKO-DT-KA

ŽIARSKO-ZC-BŠ

ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ 37.210

GE 30.830

HU 27.190

KE 92.130

KS 24.900

SL 12.940

MI 31.260

PP 41.520

PD 49.940

SN 32.540

BARDEJOVSKO-SK-SP

GEMERSKO-RV-RS-RA

HUMENSKO-VT-SV-ML

KOŠICKO

KOŠICKO okolie

ĽUBOVNIANSKO

MICHALOVSKO-TV-SO

POPRADESKO-KK

PREŠOVSKO-SB

SPIŠSKO-LE-GL

STAVEBNÉ PRÁCE

• maľovanie • omietky

• stierky • fasády

• rekonštrukcie

• jadrá • obklady

• dlažby

0908 387 373

URBÁR MARTIN

PONÚKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO

BUK » JASEŇ » SMREK

dovoz ZADARMO MT a okolie

PRI OBJEDNÁVKE 13,0 PRMS - voľné uložené

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 • 0917 565 619

SERVIS

záhradnej a malej

stavebnej techniky

WORD servis

0948 454 604

IN-HOLZ podlahy

BRÚSENIE PARKIET

VÝROBA NÁBYTKU

NA MIERU

VSTAVANÉ SKRINE

0949 327 800

in-holz@marticonet.sk

STAVEBNÁ FIRMA

ADAMOVSKÝ

0918 956 201

www.adamovsky.sk

SADROKARTONÁRSKE PRÁCE

ÚPRAVA PODKROVÍ

SYSTÉMY - RIGIPS - KNAUF

MONTÁŽ KAZETOVÝCH STROPOV

MAĽOVANIE - STIERKOVANIE

ZATEPLENIE RD A BUDOV

REKONŠTRUKCIE RD A BYTOV

MURÁRSKE PRÁCE, OBKLADY, DLAŽBY

Silencia

kompletne pohrebné služby

Nečakaná strata?

Ponúkame pohreby na splátky bez navýšenia

STRATA BLÍZKEHO NEMUSÍ BYŤ FINANČNOU ZÁŤAŽOU.

MT26-24 strana 4

& Dotyky a spojenia
divadelný festival

22. — 27. jún 2026
v Martine

21. ročník

Program na námestí

pre všetkých a zadarmo

22.06. pondelok

BERLIN MANSON KONCERT
Divadelné námestie
22:00 – 23:00

23.06. utorok

JOŽKO A TAM, KDE NIČ NIE JE 4+
Divadlo Š.E.M.
Malé pódium
16:00 – 16:45
po predstavení tvorivá dielňa

DRŽÍM TI MIESTO DIVADELNÝ KONCERT
Divadlo Husa na provázku
Divadelné námestie
22:00 – 23:30

24.06. streda

O SVETE NA INTERNETE 10+
Divadlo na hojdačke
Malé pódium
16:00 – 16:45
po predstavení tvorivá dielňa

Z HLAVY MI STÚPA DYM KONCERT
EMPA=TY+JA
Divadelné námestie
22:00 – 23:30

dotykyaspojenia.sk

ORGANIZÁTOR



ZRIAĐOVATEĽ



HLAVNÝ PARTNER



PARTNER



PARTNERI

NADÁCIA
TATRA BANKY

NADÁCIA VŮB

TURIEC

lita AUTORSKÁ
& PARTNER

ESTERNIA LUDSKA
HAGEL & PARTNER

martinus

Nadácia SPP

GALÉRIA
MARTIN

UŠTAR
PORÁDANE LUDOM
1977-2024

NEOGRAFIA

TURIEC

MEDIÁLNI PARTNERI

RADIO EXPRES

TV

DENNIK

Motorr

Stahl Reisen

MICHELL

česká
hospoda

Sómmieller

Hronček
& Partners

infinity

/kolega

JAM

[X] cancel

STEFÉ

STEFÉ

Krauss Maffei

vlmedia

TURIEC ONLINE

.týždeň

25.06. štvrtok

KRPCI Z TRETIEHO VCHODU 3+
Bábkové divadlo Morgonrock
Malé pódium
16:00 – 17:00
po predstavení tvorivá dielňa

KÝM ZOVRIE VODA KONCERT
Morena band
Divadelné námestie
22:00 – 23:30

26.06. piatok

VLK NA MESIACI 5+
Divadlo Houže
Malé pódium
15:00 – 15:45
po predstavení tvorivá dielňa

O JANKOVI A MARIENKE
ALEBO KRUTOHUSTÝ LES 6+
Divadlo Houže
Malé pódium
16:30 – 17:15
po predstavení tvorivá dielňa

GULLIVEROVE CESTY 5+
Spišské divadlo
Divadelné námestie
18:00 – 19:00

MANIFESTIVAL KONCERT
OJV
Divadelné námestie
22:00 – 24:00

27.06. sobota

RODINNÁ ANIMOVANÁ KAPELA KONCERT
Džemiaky
Malé pódium
16:00 – 17:00
po koncerte tvorivá dielňa

TERAPEUTICKÝ POP KONCERT
Sto múch
Divadelné námestie
22:00 – 23:15

HECHT®

špecialista na záhradu

**NAVIGOVAŤ DO
PREDAJNE**



MARTIN

JILEMNICKÉHO 11453/63B, 036 01



**OTVORENÉ
DENNE
8:00–20:00**



**platnosť akcie
17. 6.–30. 6. 2026**

SET VYSOKOTLAKOVÁ UMÝVAČKA

HECHT 32000

- + praktická samonasávací funkcia
- + maximálny prietok vody 420l/h
- + maximálny tlak 160 bar
- + výkon 2000 W

**bohaté
príslušenstvo
v balení**

PRÍSLUŠENSTVO ZADARMO:

- ✓ kefa na čistenie terasy
- ✓ umývací kefa
- ✓ turbo tryska
- ✓ vysokotlaková hadica – 5 m



~~139,99**~~

99,99*



ELEKTRICKÁ KOSAČKA

HECHT 10111

- + manuálne nastavenie výšky kosenia
- + 3 polohy – 25/40/55 mm
- + veľkosť koša 25 l
- + príkon 1000 W
- + záběr 30 cm

**extrémne ľahká
kosačka**



~~79,99**~~

54,99*

* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 17. 6.–30. 6. 2026. Do akcie je určených 150 ks HECHT 32000, 300 ks HECHT 10111 (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

ZĽAVA 30 %
NA VYBRANÉ
DIELENSKÉ PRODUKTY



VÝPREDAJ 17. 6.–30. 6. 2026
alebo do vypredania zásob

CHVOSTOVÁ PÍLA
HECHT 1572

železo - 5 mm
príkon 710 W
otáčky bez zataženia 0-2800/min
rezná hĺbka - drevo 115 mm
hmotnosť 2,4 kg



34,99 €**
29,99 €*

ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH
HECHT 655

laserom
rezaná lišta
príkon 600 W
max. Ø strihu 20 mm
celková dĺžka lišty 62 cm
hmotnosť 3 kg



54,99 €**
44,99 €*

VŔTACIE KĽADIVO
HECHT 1028

SDS PLUS
príkon 1050 W
otáčky bez zataženia 950/min
príklep 4250/min
síla úderu 4,5 J



64,99 €**
54,99 €*

ELEKTRICKÁ BRÚSKA
NA REŤAZE
HECHT 9230

príkon 230 W
priemer kotúča 145 mm
hmotnosť 4,8 kg



brúsny kotúč
145x22, 3x3,2
mm súčasťou
89,99 €**
74,99 €*

Li-ion

CHRBTOVÝ ACCU
POSTREKOVAC
HECHT 410 ACCU

popruh
v cene

accu Li-ion 10,8 V, 2,5 Ah
max. tlak 2,5 bar
objem nádrže 10 l
hmotnosť 2,9 kg



dĺžka
postrekovacej
rúrky 50 cm
89,99 €**
74,99 €*

ELEKTRICKÝ KROVINOREZ
HECHT 1445

príkon 1400 W
záber s kotúčom / strunou 25,4 / 42 cm
hmotnosť 5 kg



strunová hlava
a ramenný
popruh zdarma
deliteľný
hriadel
104,99 €**
79,99 €*

POVRCHOVÉ ČERPADLO
HECHT 3131

predfilter
príkon 1100 W
max. tlak 4,5 bar
max. výtlak 45 m
max. prietok 4600 l/h
max. nasávací výška 8 m



104,99 €**
89,99 €*

BENZÍNOVÝ VYSÁVAČ /
FUKÁR
HECHT 9254

2in1
objem 25,4 cm³
rýchlosť vzduchu 245 km/h
objem vzduchu 6 m³/min
zberný vak 37 l



104,99 €**
89,99 €*

PÁSOVÁ PÍLA
HECHT 8925

príkon 250 W
dĺžka pilového listu 1400 mm
max. prierez 90° 80 mm
max. prierez 45° 45 mm



prachotesný
bezpečnostný
vypínač
124,99 €**
99,99 €*

BEZOLEJOVÝ KOMPRESOR
HECHT 2075

príkon 750 W
max. sací výkon 132 l/min.
nádrž 24 l
max. tlak 8 bar
hmotnosť 22 kg



veľmi tichá
prevádzka
134,99 €**
119,99 €*

INVERTOROVÁ ZVÁRAČKA
HECHT 1828

anti-stick
vstupná kapacita 7 kVA
zvárací prúd 20-180 A
zváracie napätie 27,2 V
priemer elektród 1-4 mm



144,99 €**
114,99 €*

JEDNOFÁZOVÝ GENERÁTOR
HECHT GG 3300

zásuvky
1x 12 V DC,
2x 230 V
motor 208 cm³
prúd 12/230 V 9 / 13 A
max. el. výkon 3000 W
nádrž 15 l



294,99 €**
264,99 €*

ZÁHRADNÝ ALTÁNOK
HECHT GAZEBO 34

UV ochrana
rozmery 400 x 300 x 270 cm
vstupná výška 200 cm
rám hliník/ocel



334,99 €**
299,99 €*

ELEKTROKOLOBEŽKA
HECHT 5201 ORANGE

batéria 48 V / 10,4 Ah /
1000 W
kolesá 10/10"
dojazd až 50 km
max. rýchlosť 25/50 km/h
max. zataženie 120 kg



uzamykateľný
úložný box
669,99 €**
599,99 €*



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

Máj bol pre EXTRA VÝPLATU naozaj EXTRA!

Extra výplata uzavrela svoje prvé prémiové obdobie. Hráčom priniesla stovky tisíc eur navyše.

Máj 2026 sa zapísal do histórie číselnej lotérie EXTRA VÝPLATA ako obdobie plné významných momentov, zaujímavých výhier a noviniek, ktoré posunuli hru na novú úroveň. Prémiové obdobie, ktoré prebiehalo od 4. do 28. mája 2026, prinieslo hráčom zvýšené výhry, novú frekvenciu žrebovaní a aj niekoľko pozoruhodných výherných príbehov.

Počas ôsmich prémiových žrebovaní získali hráči na výhrach navyše viac ako 410-tisíc eur. Prémiové obdobie potvrdilo, že EXTRA VÝPLATA prináša hráčom atraktívny herný zážitok, pričom dôležitou súčasťou hry zostáva zodpovedný prístup k hraníu.

Dva dôležité míľniky pre EXTRA VÝPLATU

Prémiové žrebovanie bolo spojené hneď s dvoma významnými míľnikmi. Prvým bolo druhé výročie hry EXTRA VÝPLATA a druhým zavedenie druhého žrebovania v týždni.

Prvé štvrtkové žrebovanie sa uskutočnilo 23. apríla 2026 a odvtedy majú hráči možnosť zapojiť sa do hry až dvakrát týždenne. EXTRA VÝPLATA tak vstúpila do novej etapy, ktorá hráčom prináša viac

príležitostí zapojiť sa do hry a tešiť sa z možnosti získať atraktívne výhry.

Dvojnásobné výhry v nižších výherných poradiach

Počas prémiového obdobia boli výhry v 3. až 8. výhernom poradí zdvojnásobené. Výšky výhier v prvom a druhom poradí zostali nezmenené.

Tento bonus sa premietol do celkovo 87 751 výherných tiketov, na ktorých hráči získali spolu o 410 697 eur viac oproti štandardnému režimu hry. Výsledkom bolo prémiové obdobie, počas ktorého si zvýšené výhry rozdelil veľký počet hráčov naprieč viacerými výhernými kategóriami.

Výhra, ktorá bude prichádzať desať rokov

Najvýraznejší moment prémiového obdobia prinieslo žrebovanie 21. mája 2026. Hráč z Banskobystrického kraja získal výhru v prvom poradí.

To znamená, že počas nasledujúcich desiatich rokov mu bude na bankový účet pravidelne vyplácaná suma 4 000 eur mesačne.

Práve tento typ výhry robí EXTRA VÝPLATU jedinečnou. Namiesto jednorazovej sumy prináša víťazovi dlhodobý pravidelný príjem, ktorý môže predstavovať významnú

finančnú podporu v každodennom živote.

Dvaja hráči získali po 30-tisíc eur

Máj priniesol radosť aj ďalším výhercom. Počas prémiového obdobia získali dvaja hráči výhru v druhom poradí, pričom každý z nich si odniesol 30 000 eur.

Výsledky prémiových žrebovaní ukázali, že výhry sa počas špeciálnych akcií dostávajú k veľkému počtu hráčov naprieč rôznymi výhernými kategóriami.

EXTRA VÝPLATA pokračuje. A pripravuje ďalšie novinky

Aj po skončení prémiového obdobia pokračuje EXTRA VÝPLATA v novom režime s dvoma žrebovaniami týždenne. Spoločnosť TIPOS zároveň avizuje, že hráči sa aj v budúcnosti môžu tešiť na ďalšie novinky a prekvapenia v podobe nových herných a výherných zážitkov, o ktorých bude informovať už čoskoro.

Výhercom ešte raz gratulujeme.

Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Nezodpovedná účasť na hazardných hrách môže viesť k finančným stratám. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

SÚŤAŽ
TÝŽDŇA
S TIPOSOM

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Počas koľkých rokov bude výhercovi prvého poradia
EXTRA VÝPLATY na bankový účet pravidelne
vyplácaná suma 4 000 eur mesačne?

A: 10 rokov

B: 30 rokov

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže
www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 12. 6. 2026 od 12:00 hod. do piatku 19. 6. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region



Žrebujeme v pondelok
a odteraz už aj
vo štvrtok

4 000 €



Hrajte o **4 000 €**
mesačne na **10 rokov**

18+

HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18. rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk



Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

Využite príležitosť vstúpiť do vzácnych podzemných priestorov Do Banskej Bystrice za umením a históriou

Banská Bystrica sa už o pár dní premení na živé centrum umenia a histórie. Po úspešnom minulom ročníku, pozýva v dňoch 19. a 20. júna Banskobystričanky, Banskobystričanov a návštevníkov mesta na Dni mestskej kultúry 2026 s podtitulom „Cultural mining – ťaženie kultúru“.

Takmer 50 programov, ktoré pripravilo mesto v spolupráci s desiatkami inštitúcií zriadovanej a nezriadovanej kultúry, cirkvou a dobrovoľníkmi, symbolicky nadväzuje na 500. výročie baníckeho povstania a zavedie návštevníkov na rôzne miesta. Objavovať tak budú mŕtve podzemie Banskej Bystrice, vyberať si z bohatej ponuky koncertov, výstav, workshopov, tanečných a hudobných vystúpení i komentovaných prehliadok pre všetky vekové kategórie.

Symbolický úder na klopačku

Hlavné pódium na Námestí SNP bude mať netradičnú podobu. Obklopené bude historickými banskými hunkmami zapožičanými z Banského múzea v Kremnici. Program sa začne o 17.00 hod. sprievodom strážcov pokladov z Dolnej ulice na Námestie SNP. „Podujatie tento rok nadviaže na bohatú banícku tradíciu mesta, preto sa slávnostné otvorenie ponese v baníckom duchu. Z balkóna Radnice bude spustená veľká banícka klopačka, ktorú vyrobil remeselník Pavol Majko. Primátor Ján Nosko symbolickým úderom na klopačku otvorí program Dní mestskej kultúry,“ objasňuje Katarína Hulinová z Kultúrneho centra Robotnícky dom.

Vstúpte do vzácnych podzemných priestorov

Kedže Banská Bystrica nemá bane, mesto sa rozhodlo symbolicky „zostúpiť pod zem“ iným spôsobom. Návštevníkom budú sprístupnené viaceré historicky vzácne a bežne neprístupné podzemné priestory:

Podzemie Biskupského paláca - bude verejnosti sprístupnené po prvý raz. Záujemcovia tam vzhľadnu výstavu venovanú 250. výročiu založenia Banskobystrickej diecézy. „Návštevníci uvidia vzácne exponáty z diecézneho archívu, vrátane zakladacej listiny s originálnym podpisom Márie Terézie, historických zlatých kalichov či strieborných rohov na svätý olej z čias prvého banskobystrického biskupa. Súčasťou výstavy budú aj unikátne banícke insignie zo Španej Doliny,“ hovorí Oliver Kuklovský z Kultúrneho centra Robotnícky dom.

Krypta pod Katedrálou sv. Františka Xaverského v Kapitulskej ulici - sprístupnená bude historická krypta, v ktorej jezuiti pochovávali predstavených svojho kolégia a neskôr aj významných kanonikov diecézy.

Lazovná 19 - bývalé sídlo PKO - náv-



Ilustračné foto DMK 2025.

zdroj foto mesto Banská Bystrica.

števníci sa dostanú do klenbových meštianskych pivníc, kde si pripomenú fungovanie niekdajšieho Parku kultúry a oddychu.

Pivnica historickej Radnice na Námestí SNP - priestory pivnice a nádvorí budú patriť najmä rodinám s deťmi. Pripravený bude interaktívny program, Historická škola profesora Jozefa Mistrika zo Španej Doliny či obľúbená Vedecká hračka. V pivnici si návštevníci prostredníctvom 3D okuliarov vyskúšajú virtuálne „fáranie“ a prenesú sa do prostredia historickej bane.

Rovnako budú mať záujemcovia možnosť navštíviť Pivnicu Thurzovho domu Stredoslovenského múzea, Kaplnku sv. Jána Nepomuckého pri malej železničnej stanici, Pod-

zemie Bethlenovho domu Stredoslovenskej galérie či Pivnicu reštaurácie Kút.

Nasadnite na Festivalový vláčik

V sobotu bude počas celého dňa pripravený aj tematický vláčik Neusohl Express, ktorý prepojí viacero lokalít CO úkrytu v Sásovej, Medeneho hámra a Kaštiela Radvanských. V CO úkryte a Kaštieli Radvanských čakajú na návštevníkov aj komentované prehliadky. V Medenom hámri sobotňajší program pripomenie Veľký požiar z roku 1761. Vo večerných hodinách pozývajú všetkých zapojiť sa do fakľového sprievodu, ktorý povedie na Námestie SNP.

» ren

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH
od 4,50 €/m² - 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

V A R I N S K Ý
r e a l i z á c i e

VRÚTKY, 1. Čsl. brigády 53 varinsky@varinsky.eu
043/4303 474, 0915 10 66 10 www.varinsky.eu

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

☎ 0948 267 814

✉ kominsro@kominsro.sk

🌐 kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

KUCHYNE na mieru

za cenu ako z Poľska

MARTIN
Robotnícka 18 A
(bývalý hutný závod)

kontakt:

0902 828 109

GLAZÚROVANIE VANÍ

„Už 30 rokov
od firmy
MOLNAR“

0903 405 588
0905 983 602

ADAM KRTKO

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

NONSTOP 0948 948 606

STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA POLYTECHNICKÁ V MARTINE

Československej armády 24, 036 01 Martin

ponúka do prenájmu:

* **nebytový priestor** (časť strechy)

s výmerou 1 m², sč 4549, pozemok KN-C 3500/12,
LV 3947 v Martine

* **nebytový priestor** (časť strechy)

s výmerou 100 m², sč 4549, pozemok KN-C 3500/12,
LV 3947 v Martine

Bližšie informácie na tel.: **043/400 1112**



**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



Polstranový PR článok

Kontakt: **Dana Mráziková** | mrazikova@regionpress.sk | 0908 979 468



MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)

Radi Vás navštívime: 0908 965 976, 0907 840 778

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989



☎ 0917 678 746

vchodove-dvere.sk



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

ZÁMER PREDAJA MAJETKU ŽSK OVS Č. 006/2025

- **s. č. 454** na pozemku parc. KN-C č. 639/2, budova
- **s. č. 455** na pozemku parc. KN-C č. 639/3, dvojbytovka SOUPaR
- **s. č. 456** na pozemku parc. KN-C č. 642/4, telocvičňa,
- **s. č. 457** na pozemku parc. KN-C č. 642/2, budova
- **s. č. 457** na pozemku parc. KN-C č. 642/3, 6-učebňový pavilón
- **s. č. 459** na pozemku parc. KN-C č. 639/4, dielne SOUPaR
- **s. č. 728** na pozemku parc. KN-C č. 639/7, ošipáreň
- **s. č. 729** na pozemku parc. KN-C č. 639/6, prístrešok pre stroje,
- **s. č. 730** na pozemku parc. KN-C č. 639/5, prístrešok pre stroje,
- **bez s. č.** na pozemku parc. KN-C č. 639/9, cvičná plocha – autocvičisko,
- **altánok** na pozemku parc. KN-C č. 639/1, ktorý nie je predmetom evidovania
v katastri nehnuteľností,

a
pozemky:

- **parc. KN-C č. 639/1** zastavaná plocha a nádvorie o výmere 8243 m²,
- **parc. KN-C č. 639/2** zastavaná plocha a nádvorie o výmere 1006 m²,
- **parc. KN-C č. 639/3** zastavaná plocha a nádvorie o výmere 171 m²
- **parc. KN-C č. 639/4** zastavaná plocha a nádvorie o výmere 337 m²,
- **parc. KN-C č. 639/5** zastavaná plocha a nádvorie o výmere 228 m²,
- **parc. KN-C č. 639/6** zastavaná plocha a nádvorie o výmere 292 m²
- **parc. KN-C č. 639/7** zastavaná plocha a nádvorie o výmere 48 m²,
- **parc. KN-C č. 639/8** zastavaná plocha a nádvorie o výmere 34 m²,
- **parc. KN-C č. 639/9** zastavaná plocha a nádvorie o výmere 1732 m²,
- **parc. KN-C č. 640/1** ovocný sad o výmere 3835 m²,
- **parc. KN-C č. 641** ostatná plocha o výmere 1314 m²,
- **parc. KN-C č. 642/1** záhrada 13896 m²,
- **parc. KN-C č. 642/2** zastavaná plocha a nádvorie o výmere 301 m²,
- **parc. KN-C č. 642/3** zastavaná plocha a nádvorie o výmere 328 m²
- **parc. KN-C č. 642/4** zastavaná plocha a nádvorie o výmere 1662 m²

ktoré sú zapísané na liste vlastníctva č. 408, pre kat. územie Mošovce, obec Mošovce, okres Turčianske Teplice, pre vlastníka: Žilinský samosprávny kraj v 1/1, Komenského 48, 011 09 Žilina a v správe správcu Stredná odborná škola polytechnická, Československej armády 24, Martin 036 01, IČO: 57164576.

Súčasťou predaja nehnuteľností je aj príslušenstvo a vonkajšie úpravy, a to: žumpa, oploتنenie, kanalizačné rozvody, kanalizačné šachty vrátane usadzovacej nádrže, rozvody dažďovej kanalizácie, elektrická prípojka, vodomerná šachta, a plynová prípojka.

Časť stavieb je predmetom nájmu na základe uzatvorených Zmlúv o nájme nebytových priestorov, pričom nájomné vzťahy trvajú. Ide o prenájom priestorov na dobu určitú.

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 31.08. 2026 do 12:00 h na adresu vyhlasovateľa.**

Informácie: e-mail: marcela.misuthova@zilinskazupa.sk,
tel. č.: 041/5032 461, 0948 306 624.

Zavádza sa paušálne clo

Od 1. júla 2026 začínajú platiť nové pravidlá pre zásielky prichádzajúce z krajín mimo Európskej únie. Zavádza sa paušálne clo vo výške 3 eurá za položku pri dovoze zásielok s hodnotou tovaru do 150 eur, ktorý je predávaný na diaľku. Je to reakcia na prudký nárast lacných zásielok z mimoeurópskych e-shopov. Zmena sa dotkne všetkých zákazníkov nakupujúcich v zahraničných e-shopoch, najmä na populárnych ázijských platformách.

Od 1. júla 2026 vstupujú do platnosti legislatívne zmeny, ktoré zavádzajú paušálne clo pre zásielky dovážané z krajín mimo Európskej únie. Clo je stanovené vo výške 3 eurá za položku. Položka predstavuje jeden alebo viac tovarov v zásielke, ktoré majú rovnaký kód tovaru podľa Colného sadzovníka, rovnaký opis a rovnaký pôvod. „Nové dočasné clo vo výške 3 eurá je reakciou Európskej únie na prudký nárast lacných zásielok z tretích krajín, ktoré výrazne zatažujú colné procesy,“ uviedol hovorca finančnej správy Daniel Kováč. Toto opatrenie bude platiť do zavedenia nového európskeho colného dátového centra v roku 2028, ktoré umožní komplexnejší a modernejší colný dohľad nad tovarom vstupujúcim do EÚ.

Finančná správa pripája aj príklady:
Príklad 1 - Otázka: Ak si zákazník objedná tri rovnaké tričky v jednej zásielke s hodnotou 9 eur, aké clo zaplatí?

Odpoveď: V tomto prípade ide stále o jednu položku, pretože všetky tričky majú rovnaké zatriedenie, rovnaký opis aj rovnaký pôvod. Počet kusov nehrá úlohu – rozhodujúce je, že ide o rovnaký typ tovaru.
Paušálne clo sa vypočíta ako 1 položka × 3 eurá = 3 eurá
Hodnota zásielky: 9 eur
Celková suma na úhradu: 12 eur

Príklad 2 - Otázka: Ak si zákazník objedná tričko a pár ponožiek v jednej zásielke s celkovou hodnotou 8 eur, aké clo zaplatí?

Odpoveď: V tomto prípade ide o dve položky, pretože tričko a ponožky majú odlišné nomenklatúrne zatriedenie. Aj keď môžu mať rovnaký pôvod - napríklad oboje s pôvodom v Číne, colné predpisy ich posudzujú ako dva rôzne druhy tovaru.
Paušálne clo sa vypočíta ako 2 položky × 3 eurá = 6 eur
Hodnota zásielky: 8 eur
Celková suma na úhradu: 14 eur



Ilustračné foto. zdroj foto nehasharma01 pixabay



Unikátne plavenie dreva v Rakytove

www.cujte.sk



OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVÁ LEPENKA 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

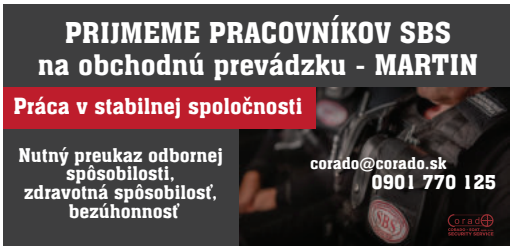


PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku - MARTIN

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0901 770 125



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



A+ SERVIS OKIEN

- opravy
- údržba
- nastavenie
- pretesnenie

NOVINKA:
• ŽALÚZIE
• SIEŤKY

S.P.O. 0918 389 850



NÁTERY STRIECH

0905 826 420

Facebook.com/Výškové práce, nátery striech – Martin Mlynárčík



LEPŠIAPRÁCA^{SK}

FAMIS PRO, s.r.o.

PRIJME FRÉZARA

8,30 € za hodinu
Langsfeldova 1 Martin
0905 466 458

VIAC INFO NA WWW.LEPSIAPRACA.SK



LEPŠIAPRÁCA^{SK}

FAMIS PRO, s.r.o.

PRIJME SÚSTRUŽNÍKA

8,30 € za hodinu
Langsfeldova 1 Martin
0905 466 458

VIAC INFO NA WWW.LEPSIAPRACA.SK



19. júna 1946
Edvard Beneš bol jednomyseľne zvolený za prezidenta ČSR

Výročia a udalosti

OBNOVA NÁPISOV A DOSEKÁVANIE DÁTUMOV NA POMNÍKY
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrabu 100€
0944 229 001
www.zlate-pismo.sk



MTEC

Spoločnosť M-TEC s.r.o.
Príjme pracovníkov na pozície:

ZVÁRAČ
MZDA: od 8,00 Eur/ hod. na TPP

LAKÝRNIK
MZDA: od 8,00 Eur/ hod. na TPP

Ponúkame:
• práca v stabilnej strojárnej spoločnosti
• nástup ihneď
• výška mzdy sa odvíja od skúsenosti a praxe

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



Prinášame rady odborníkov

Rozlúčte sa s nikotínom

Vedeli ste, že keď skončujete s fajčením, pozitívne účinky sa prejavujú takmer okamžite? Už do 20 minút sa normalizuje srdcová frekvencia a krvný tlak, v priebehu týždňov sa zlepšuje krvný obeh a funkcia pľúc a z dlhodobého hľadiska výrazne klesá riziko srdcovo-cievnych aj onkologických ochorení. Pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku to na sociálnej sieti uviedlo Ministerstvo zdravotníctva SR.

Ak chcete prestať s fajčením, nemusíte na to byť sami. Úrad verejného zdravotníctva SR prevádzkuje telefonickú Linku pomoci na odvykanie od fajčenia, ktorá funguje na telefónnom čísle **0908 222 722**. Na linku môžu záujemcovia volať v pracovných dňoch od 8.00 h do 15.00 h. Volajúcim poskytnú krátku intervenciu zameranú na posilnenie motivácie prestať fajčiť a v prípade záujmu o odbornú pomoc im odporučia bezplatnú poradňu pre odvykanie od fajčenia v mieste bydliska alebo v jeho blízkosti.

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR zároveň ponúkajú zopár užitočných rád:

Ako sa zbaviť návyku?
• **Rozhodnite sa prestať** – Ak sa chcete zbaviť svojej závislosti, musíte si uvedo-

miť, že potrebujete zmeniť svoje doterajšie návyky - napríklad fajčiť hneď po zobudení, pri pití kávy, po jedle, pri telefonovaní a podobne. Návyky môžete nahradiť inými aktivitami, napríklad kávu vymeniť za čaj alebo iný nápoj, namiesto cigarety zjesť ovocie alebo žuť žuvačku, po jedle si namiesto fajčenia vyčistíte zuby. Odporúča sa piť veľa tekutín, ideálne čistú vodu, ktorá vyplavuje z tela nikotín.

• **Odstráňte veci, ktoré pripomínajú fajčenie** – vo svojom okolí odstráňte popolníky, zapaľovače, cigarety, zahrievaný tabak, nikotínové vrecúška a podobne.

• **Podpora okolia** – je dobré pripraviť svoje okolie na to, že sa chystáte zbaviť tejto závislosti a požiadať o podporu. Tiež poprosť ostatných fajčiarov, aby vás neponúkali.

• **Vyvarujte sa nutkaniu na cigaretu** – počas prvých týždňov môžu vznikať abstinenčné príznaky, ktoré môžete prekonať napríklad nikotínovými žuvačkami, alebo náplastami.

• **Oslovte odborníkov** – v prípadoch, kedy si neviete sami pomôcť, je možné osloviť profesionálov na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva, ktorí majú s odvykaním od fajčenia bohaté skúsenos-



Ilustračné foto. zdroj foto maxknoxvill pixabay

ti a vedľa vám poskytnúť odborné rady. Poradenstvo je bezplatné.

Ako zvládnuť abstinenčné príznaky:

- **Suché ústa, bolesť hrdla a jazyka** - Pite malé dúšky ľadovej vody, džúsu, siahnite po žuvačke.
- **Bolesti hlavy** - Doprajte si teplý kúpeľ alebo sprchu, aplikujte relaxačnú techniku.
- **Nepravidelná stolica** - Jedzte vláknu, surové ovocie, zeleninu, celozrnné pečivo. Pite 6 – 8 pohárov vody denne.
- **Poruchy spánku** - Vynechajte kávu,

čaj, kolu po 18. hodine. Využite relaxačnú techniku.

- **Únava** - Doprajte si krátky spánok, oddýchnite si.
- **Hlad** - Pite vodu alebo nízkokalorickú tekutinu. Jedzte nízkokalorickú stravu a vyhýbajte sa tukom.
- **Napätie a podráždenosť** - Chodte na prechádzky, dajte si horúci kúpeľ, relaxujte.
- **Kašeľ** - Pite teplé bylinkové čaje. Skúste cukríky proti kašľu bez cukru.

» ren

DOVOZ NA ADRESU

kačky,
husokačky,
mládky, morky
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0905 207 059

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE
od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA
na materiál 45%

PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV
OBHĽADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

- prestavba bytových jadier
- rekonštrukcie kúpeľní v rod. domoch a bytoch
- realizácia bezbariérových kúpeľní - ZTP
- rekonštrukcie rodinných domov a bytov (obklady a dlažby, omietky, sádkokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk, tel: 0911 699 577

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

ČISTENIE ŠKRIDIEL

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

SAMOZBER

V NÁVOJOVCIACH PRI PARTIZÁNSKOM

SLADKÁ LETNÁ AKCIA!

Jahôd je dostatok a cena klesla!

3 €/kg

pred príchodom si overte
dostupnosť na číslach:

0903 767 190 0903 752 433
0902 982 120

Otvorené 7 dní v týždni 7:00 - 18:00
www.fructop.sk

Aktuálnu situáciu zistíte na www.jahodynajovce.sk alebo na [f fructopsk](https://www.facebook.com/fructopsk)

HRACHU

3,50 €/kg

S	4			3		5		
U				1		2		4
D	3	9	6	2				
O	9	4		3	2	5		6
K								
U		1	7				5	2
				9			4	
						6		
	6						7	1

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

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

Pripravte si smoothie alebo šalát s vajíčkom a tuniakom

Nezabúdajte na hlávkový šalát

Hlávkový šalát je na jar aj v lete súčasťou takmer každého zeleninového pokrmu, alebo aspoň vizuálnym spestrením našich jedál. Vďaka množstvu prospešných látok je jeho hodnota podľa odborníkov naozaj veľká a preto by sme naň rozhodne nemali zabúdať. Výhodou je, že si túto zdravú zeleninu môžeme dopestovať aj v našich záhradách.

Šalát obsahuje množstvo prospešných látok. „Ukrýva sa v ňom množstvo vitamínov – B1, B2, B6, B9, C, E, K a hodnotný je aj pre obsah železa, vápnika, sodíka, zinku, selénu, horčíka a draslíka. Jeho priaznivé účinky sa prejavajú aj vďaka obsahu vlákniny,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava.



Hlávkový šalát sa hodí aj na prípravu smoothie.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

„Konzumácia šalátu nám môže pomôcť pri tráviacich ťažkostiach, posilní náš imunitný systém, odstráni únavu, podporí oxykšenie buniek, zabezpečí lepšie zužitkovanie bielkovín v našom organizme, posilní nervy a pre nízky obsah kalórií pomôže aj pri redukcii hmotnosti,“ hovorí odborníčka na zdravú výživu a dodáva, že čím je šalát tmavší, tým viac obsahuje antioxidantov a tie zabraňujú vzniku zápalových procesov.

Vplyv na cievy

Vitamín C a betakarotén v šaláte chránia a posilňujú naše cievy, zlepšujú prietok krvi a tým zabraňujú vzniku infarktu. Draslík prítomný v hlávkovom šaláte znižuje krvný tlak a výhodný pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín má priaznivý vplyv na zvyšovanie hladiny HDL cholesterolu („dobrého cholesterolu“) a zároveň na zníženie hladiny LDL („zlého cholesterolu“).

Šalát a Diabetes melitus

Je štúdiami preukázané, že zelená zelenina znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Dôvodom je nízky glykemický index, ktorý nespôsobí vysoký nárast

hladiny cukru v krvi. Odporúčaný je najmä rímsky šalát, pretože obsahuje viac esenciálnych mikroživín, tiež obsahuje lactucaxantín – antidiabetický karotenoid, ktorý znižuje hladinu glukózy.

Šalát a nespavosť

Pri rozrezaní šalátu je vidno bielu tekutinu, ktorá obsahuje lactucarium, látku, ktorá má relaxačné a spánok vyvolávajúce účinky podobné ako pri pôsobení ópia. Nemusíte sa však báť vedľajších účinkov.

Šalát a zdravie očí

V šaláte sa nachádza aj látka nazývaná zeaxantín, ide o antioxidant, ktorý zlepšuje videnie a bráni vekom podmienenej makulárnej degenerácii. V kombinácii s luteínom, ktorý je v ňom tiež prítomný, znižuje vznik katarakty - sivého zákalu.



Šalát si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto erichh pixabay

tot, 1 hrst petržlenová vňať, 6 listov hlávkového šalátu, 1 jablko, 1 hruška, šťava z 1/2 citróna, 2,5 dcl vody

Postup:

- Jablko aj hrušku umyjeme, očistíme, zbavíme jadrovníkov a nakrájame na menšie kúsky.
- Do mixéra dáme špenátové listy, čerstvú petržlenovú vňať, hlávkový šalát, jablko, hrušku, šťavu z polovice citróna a 1 dcl vody.
- Všetko mixujeme aspoň 2 minúty, pričom postupne prilievame vodu.

HLÁVKOVÝ ŠALÁT SO ZEMIAKMI A TUNIAKOM

Suroviny: 6 ks zemiaky, 2 ks vajce, 10 ks cherry paradajky, 1 hrst olivy, 2 ks jarná cibuľka, 2ks hlávkový šalát, 1 konzerva tuniak vo vlastnej šťave

na zálievku: 3 PL extra panenský olivový olej, 1 PL francúzska horčica, 1 PL citrónová šťava, 1 štipka soľ, mleté čierne korenie

Postup:

zálievka: Z oleja, horčice, citrónovej šťavy, štipky soli a korenia vymiešame metličkou zálievku.

Šalát:

• Zemiaky kefkou dôkladne očistíme pod tečúcou vodou a uvaríme v šupke do mäčka. Po vychladnutí ich pokrájame na kolieska.

- Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny.
- Paradajky umyjeme a prekrájame na polovice.
- Jarnú cibuľku pokrájame na kolieska.
- Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať.
- Na väčšiu misu poukladáme šalát, naň navrstvíme zemiaky, vajčka, paradajky, olivy a kúsky tuniaka. Zalejeme zálievkou. Posypeme mladou cibuľkou nakrájanou na kolieska.
- Šalát prelejem pripravenou zálievkou.

ŠALÁT S VAJÍČKOM A UHORKOU

Suroviny: 2 ks hlávkový šalát, 3 ks vajce, 1 ks šalátová uhorka, 2 dl smotana alebo biely jogurt, pažitka alebo mladá cibuľka

Postup:

- Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať.
- Uhorku umyjeme a nakrájame na kolieska.
- Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny.
- Na väčšiu misu poukladáme šalát, naň navrstvíme uhorky a vajčka. Prelejem smotanou alebo bielym jogurtom. Posypeme dobre umytou a posekanou pažitkou, prípadne mladou cibuľkou nakrájanou na kolieska.

» ren



Šalát je chutnou a chrumkavou súčasťou mnohých pokrmov.

zdroj foto artsbakery pixabay

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



www.imbodysport.sk

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jednom 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



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 m² – OD 29 900 EUR*
BOX CLASSIC / 25 m² – OD 55 000 EUR*
BOX XL / 37,5 m² – OD 79 900 EUR*

*CENY SÚ BEZ DPH



www.ecocapsule.com

0907 877 864

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĐOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVVYŠEJ 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,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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

0800 162 162

www.stannah.sk



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA
FASÁDA**

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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

LK-Servis
Slovakia, s.r.o.

UŽ VIAC
AKO 20
ROKOV
S VAMI

**VNÚTORNÉ A VONKAJŠIE
TIENENIE**

Od 99€ Na splátky **BEZ NAVÝŠENIA**

0915 863 995 www.lk-servis.sk



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 30.6.

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

ABA
INNOVATOR

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

zastavenie sadania budov

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «



TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com