

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

LESNÉ DRUŽSTVO
Turčianske Jaskyňa

**PONÚKA NA PREDAJ
PALIVOVÉ DREVO**

BUK - POLIENKA
rôzne dĺžky PMS 55€
PMU 85€

prac. dni od 7⁰⁰ - 16⁰⁰
0915 928 629

KLAMPIARSKÉ PRÁCE

ŽLÁBY, ZVODY, KOMÍNY
NÁTER STRIECH, LEPENKA
PRÍSTREŠKY, ALTÁNKY,
MONTÁŽ SNEHOVÝCH ZÁBRAN

0940 235 749

ŠTAHOVANIE

0911 319 509 MARTIN
0918 799 309

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

Predejňa hospodárskych potrieb,
Robotnícka 2, MT, 0908 963 533

■ PREDAJ KRÝMNYCH
ZMESÍ, OBILNÍN

V krýmnych zmesiach
používané obilie
z regiónu Turca

STAVEBNÉ PRÁCE

MURÁRSKE PRÁCE
REKONŠTRUKCIE BYT. JADIER
OPRAVA PLOTOV A KOMÍNOV
MAZOVANIE STRIECH
KLAMPIARSKÉ PRÁCE

0940 857 096

HĽADÁME ĽUDÍ, STROJNÍKOV
(báger, nakladač), šofér (sk.T).
Práca v kameňolome pri Párnici

dopravex@dopravex.sk

0915 870 839
0917 399 777

Pôžičky do 30.000 €
+ refinancovanie

SZČO, s.r.o., opatrovatel'ky,
zamestnanci, dôchodcovia

0918 719 500
pozicky.mt@gmail.com

**VÝROBA - MONTÁŽ
3D NÁVRHY - PORADENSTVO**

KUCHYNE - ŠATNÍKY - NÁBYTOK

marek juras
kuchyne a nábytok

0944 396 165
www.marekjuras.sk

NAJLACNEJŠIA STK V TURCI

STK + EK
HORNÁ ŠTUBŇA
0915 765 892
www.stkhornastubna.sk

OSOBNÉ
AUTO
70 €
KOMPLET

VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE

MONTÁŽ NÁBYTKU

M&L

t.č.: 0940 344 168
e-mail: moonpucekova@centrum.sk

**ÚRADNÉ
PREKLADY**

NEMČINA
s pečiatkou súdneho prekladateľa
beglaubigte Übersetzungen

0907 846 195, antalova.anna@gmail.com

URBÁR MARTIN
1985

PONÚKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO
BUK » JASEŇ » SMREK

dovoz ZADARMO
PRI OBJEDNÁVKE 13,0 PRMS - voľné uloženie
podmienka vhodný prístup (MT + okolie)

Objednávky prijímame v čase od 9.00 hod do 14.00 hod.
email: urbarmt@urbarmt.sk • 0917 565 619

STAVEBNÉ PRÁCE
omietky • stierky • fasády
maľovanie
rekonštrukcie
jadrá • obklady • dlažby
zatepľovanie
zámkové dlažby

0908 387 373

Kopkostavby
Stavebné práce

**VÁŠ DOMOV,
NAŠA VÁŠEŇ**

- DOM NA KLÚČ
- NÁVRH INTERIÉRU
- KOMPLETNÉ
EXTERIEROVÉ SLUŽBY
- ZIMNÉ ZÁHRADY

kopkostavby.sk **0907 508 902**

Advent
Polievková stáňka

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

DREVOLESTURIEC

**palivové
drevo**

štiepané / ukladané
dĺžky od 20 cm do 1m

0907 062 394
0915 804 871

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €

Dosekávanie písma
Bez demontáže pomníka !!
Dátum 100 €, inak 10 €/znak

Obnova písma 1,20 €/znak
Tabuľky, fotografie, vázy, svietniky, umučenia

Doprava a impregnácia ZDARMA
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

Wildmar spol. s r.o.

PALIVOVÉ DREVO
štiepané
plnometer ukladány
BRIKETY

wildmar6@gmail.com
0919 192 606

Všetko pre Vaše mimino **ZĽAVA až 50%**

- Kočičky • Autosedačky
- Oblečenie • Hračky

Všetko pre Spánok, Kúpanie,
Kŕmenie, Prebaľovanie...

Obchod pre
mamičky a bábätká
ul. 29. Augusta 20, Martin
(Gašparíkov dom)
tel.: 0907 313 225

MINI SVET DETÍ

BIBS, THULE, Joie, PHILIPS AILEE, cybex

www.vsetkopremimino.sk



Správna voľba

1+1 ZADARMO Plus

1.98**

0.99*

Slniečnicový olej 1 l

**Cena za liter pri kúpe 2 litrov = 1.98 €
***Cena za liter pri kúpe 1 litra = 1.98 €
Cena za 2 litry = 3.96 €



2+1 ZADARMO Plus

1.29**

0.86*

Kryštálový cukor 1 kg

**Cena za kilogram pri kúpe 1 kilogramu = 1.29 €
***Cena za kilogram pri kúpe 1 kilogramu = 1.29 €
Cena za 3 kilogramy = 3.87 €



26% ZĽAVA

13.50***

9.90 (11-100)

Pilsner Urquell 10 x 0,5 l = 5 l, 330 ml

0,5 l iba **0.99**

DARČEK PONOŽKY



OD PONDELKA

OD PONDELKA 13. 5. DO NEDELE 19. 5. ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB



35% ZĽAVA

5.23***

3.39

Pomaranče XXL 3 kg balenie

1 kg iba **1.13**



Lidl STÁNOK DEBBE ČERSTVE

51% ZĽAVA

3.49***

1.69 (1 kg = 2,60)

Cherry paradajky strapcové XXL 600 g balenie



42% ZĽAVA

6.99

3.99

Kuracie stehná XXL cena za 1 kg bez kostí a kože



37% ZĽAVA

7.12***

4.44 (11-4,63)

Nanuk s polevou 960 ml 8 x 120 ml, 12 druhů



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena odporúčaná výrobcou alebo predajcom pri porovnaní s cenou porovnateľného produktu s podobnými vlastnosťami. LIDL Slovenská republika, s.r.o. si vyhradzuje právo zmeniť cenu bez upozornenia. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

BOBRIA SILA V AKCII

ČAS NA OSVIEŽENIE!



Top cena
9,99

BESTWAY DETSKÝ NAFUKOVACÍ BAZÉN

Rôzne farby. Objem 140 l, 122 × 25 cm.
OBI č. 2450740 a i.



Top cena
49,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

Pr. 305 cm × 76 cm. Vráť. čerpadla a filtračnej kartuše.
OBI č. 1114362



Top cena
104,99

BAZÉNOVÝ VYSÁVAČ „ORCA 45 CL“

Pre bazény do 50 m². S jemnosťou filtra 180 je robot obzvlášť vhodný na rýchle čistenie bazéna.
OBI č. 2444578



Top cena
124,99

BESTWAY BAZÉN „STEEL PRO MAX“

Pr. 305 × 76 cm. Kovová konštrukcia s utesňujúcim náterom proti korózii - FrameLink. Balenie obsahuje filtračné čerpadlo, filtračnú kartušu a samolepiace opravné záplaty. OBI č. 1114388



Top cena
249,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

V balení tiež filtračné čerpadlo a rebřík, pr. 457 × 107 cm, atraktívny ratanový vzhľad.
OBI č. 1427871



Top cena
399,99

BESTWAY VÍRIVKA „LAY-Z-SPA MIAMI AIRJET“

Pr. 180 × 66 cm, S automatickou funkciou zahrievania Freeze Shield. Pre počet osôb: 4. OBI č. 1624188

KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!

obi.sk/bobri-bonus

**BOBRIE
B NUSOVÉ
TÝŽDNE**

1
NAJDÔVEREHO DNEJŠIA
ZNÁČKA
2023

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Platí od 10. 5. do 23. 5. 2024 alebo do vypredania zásob.

Bezplatný týždenník

MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO

EV 6217/24

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

Ročník 1, Vydanie 2, týždeň 19/2024.

Redakcia: A.Kmefa (St.MC)
MARTIN

martinsko@regionpress.sk

INZERCIA

Alena Špirková 0908 979 477
Ing. Peter Hanakovič 0905 423 331
Nikola Debnárová 0910 503 918www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (38.570 domácností)

Každý týždeň:

Martín, Turčianske Teplice, Jahodníky, Košúty, Podháaj, Priekopa, Kolónia Hviezda - mimo ulíc roznášaných v nepárny týždeň, Záturčie, Košťany nad Turcom, Pribovce, Sučany, Turany, Turčianske Kľačany, Vrútky, Žabokreky, Sklené, Sučany, Belá - Dulice, Blatnica, Ďanová, Dražkovce, Kláštor pod Znievom, Krpelany, Necpaly, Podhradie, Sklabiňa, Šútovo, Turčianska Štiavica, Valča, Dlháky, Dolná Štubňa, Dubové, Horná Štubňa, Malý Čepčín, Mošovce, Slovenské Pravno, Háj

Nepárny týždeň:

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

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30.330	HÍHOVECKO-SEREDSKO
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	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENCKO-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	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Pestujeme bylinky - Rozmarín

Rosmarinus officinalis, v preklade „morská rosa“ pochádza z oblastí južnej Európy a je ďalšou z bylín, ktorú môžete pestovať aj vo svojej bylinkovej záhrade. Keďže nie je príliš náročný na pestovanie, darí sa mu bude aj v kvetináči na balkóne či terase.

Rozmarín lekársky je vždyzelený poloker a dorastá do výšky 40 až 200 cm. Ide o trvalku, ktorá obľubuje slnečné stanovište a suchšie pôdy. Treba ho však chrániť pred mrazom. Jeho lístky môžeme zberať počas celého roka. Pre svoju výraznú aromatickú chuť je táto bylina obľúbená aj v kuchyni. Výborne ochutí pečené mäso a zeleninu a hodí sa aj pri príprave rýb.

Účinky na zdravie

Rozmarín obsahuje vo veľkom množstve éterické oleje - cineol a borneol. Oba pôsobia blahodarne na nervovú sústavu a na podporu dobrého trávenia. Bohatý je aj na flavonoidy, triesloviny, terpenoidy, živice, saponíny a vitamín A, B6 a C. Do nášho tela nám doplníme tiež minerály ako mangán, železo, meď, vápnik a horčík. „Vy-užíva sa na posilnenie imunitného sys-

tému a krvného obehu. Môže zvyšovať krvný tlak a má aj výrazné antiseptické a močopudné účinky“, hovorí odborníčka na zdravú výživu z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Za zmienku určite stojí aj účinnok spôsobený jeho vôňou - dokáže nabudiť naše zmysly, posilňuje sústredenie.

Pozor – neprežeňte to

Rozmarín je vo väčších dávkach jedovatý, preto je potrebné dať si pozor na konzumované množstvo. Aj v prípade rozmarínu platí, že hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom.



» ren

zdroj foto HansLinde pixabay

DOVEZIEME AJ SUCHÉ 1 - 2 r.
BUK-SMREK ŠTĪPANE (25, 30-33, 40, 50 cm)
KUBIKOVANÉ, ŠTĪPANÉ, UKLADANÉ
POLIENKA, METROVICA
STÁLÝM ZÁKAZNÍKOM PRIPRAVUJEME DREVO UŽ POČAS
9.-12. MESAČA - VYSKLADŇUJEME V 4.-6. MESAČI SUCHÉ 1 r.
ĎAKUJEME VAM ZA ZAVOLANIE. PRACUJEME CELOROČNE.
0948 510 710

tu mohla byť
VAŠA REKLAMASPOJENÁ ŠKOLA V MARTINE
PONÚKA DO NÁJMU:

- * nebytový priestor (archív) o výmere 47,5 m² na parc. KN-C 3500/7, LV 3947 v Martine
- * nebytový priestor (učebňa) o výmere 30,5 m², na parc. KN-C 3500/11, LV 3947 v Martine
- * nebytový priestor (kancelária) o výmere 19 m², na parc. KN-C 3500/12, LV 3947 v Martine

Bližšie informácie na tel.:
043/400 1112

Kamenárstvo B+B
Vojtech Botoš

**AKCIOVÉ CENY
PLATIA
DO VYPREDANIA
ZÁSOB**

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

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim mot. vozidiel, všetky značky, nepojazd., staré, havarované. T.č.: 0905 505 129

»Kúpim murovanú garáž. T.č.: 0905 505 129

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

»Predám sklolaminátové žumpy o objeme 5.000, 8.000 a 10.000 litrov a vodomerné šachty. Cena 650 €. Dovož, osadenie, tlaková skúška. T.č.: 0905 925 991

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

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

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»SYMPATICKA 58 R HLADA PRIATELA NA ZOZNAMENIE 0907277466

Chcete si
podat
inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera MT medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

Príklad:
RP MT 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.**

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **MT** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete na druhej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Divadelný festival pre mladých

Milovníci divadla si môžu užiť prvý ročník medzinárodného divadelného bienále festivalu pre mladé publikum, ktorý organizuje Divadlo Jána Palárika (DJP) v Trnave a uskutoční sa od 22. do 26. júna. Ide o jediný divadelný festival na Slovensku zameraný na mladých ľudí, ktorí si budú môcť pozrieť zaujímavé zahraničné i domáce inscenácie a vychutnať si bohatý sprievodný program, diskusie a koncerty na rôznych miestach v Trnave.

Na prvom ročníku festivalu Teen Theatre Fest sa predstaví osem špičkových divadiel zo Slovenska, Poľska, Maďarska, Česka, Ukrajiny i Nemecka s inscenáciami pre mladých. Sprievodný program budú tvoriť koncerty, besedy, seminár mladej kritiky, predstavenia pre rodiny s deťmi, workshopy či výstavy. „Trnavské divadlo bolo svojho času unikátnym Divadlom pre deti a mládež. Táto tradícia v Trnave neustále rezonuje a my sa ju snažíme neustále pestovať. Okrem inscenácií ponúkame mnoho druhov zážitkov, vzdelávacích, aj voľnočasových aktivít, ktoré oslovujú mladé publikum. Na záver našej jubilejnej 50. sezóny, vytvárame podujatie, ktoré má ambíciu stať sa najdôležitejšou kultúrnou udalosťou pre mladých na Slovensku. Divadelné festivaly sú oslavami umenia, živého kontaktu, originality a kreatívnych duší. Pre mladých ľudí však môžu znamenať ešte niečo viac – zážitok, ktorý určuje smer,“ povedala umelecká

riaditeľka festivalu a umelecká šéfká DJP Lucia Mihálová.

Môj uhol pohľadu

Mottom prvého ročníka je „point of view“ alebo „Môj uhol pohľadu“. Festival sa zameria na témy, ktoré v aktuálnej spoločenskej klíme mimoriadne rezonujú. Aké formy kolektívneho bytia ponúkajú queer ľudia? Ako hľadať spoločne radosť a energiu pre utopickú imagináciu? Sme ochotní prekročiť medzigeneračné konflikty? A koľko empatie unesieme voči obetiam prebiehajúcich vojnových konfliktov? Slogan „point of view“ nie je prehlásenie polarizácie, ale akceptovanie aj opačného názoru a základnou podmienkou tvorivej slobody. Festival prináša aj dôležité spojenia divadla s miestnymi, regionálnymi, kultúrnymi a vzdelávacími organizáciami: Kultúrne centrum Malý Berlín, Nádvorie – priestor súčasnej kultúry, Štúdio tanca a pohybu Alegria, Galéria Jána Koniarka v Trnave, Knížnica Juraja Fándlyho, Kreatívne centrum Trnava, Zaži v Trnave – Mestské kultúrne stredisko, Región Trnava, mesto Trnava, Trnavský samosprávny kraj a Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave. Vďaka týmto partnerom sa budú predstavenia aj sprievodný program odohrávať na rôznych miestach v rôznych časoch a divadlom tak ožije celá Trnava. Festival z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

» [ren](#)



KAMENÁRSTVO RASTISLAV KUZMA

TURČIANSKE TEPLICE - DIVIAKY
Prievidzská 72 ~ za železničným priecestím

KAMENÁRSKA ARCHITEKTÚRA

- POMNÍKY
- HROBY
- URNY
- GRAVÍROVANIE
DO KAMEŇA

STAVEBNÁ ARCHITEKTÚRA

- SCHODY
- KONFERENČNÉ STOLÍKY
- POLIČKY
- PARAPETY
- OBKLADY KRBOV
- KUCHYNSKÉ DOSKY

0915 857 671
prirodnokamen.net

ŽALÚZIE, SIEŤKY OPRAVY ŽALÚZIÍ

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com

18-0003

S.P.O. SERVIS PLASTOVÝCH OKIEN

OBHLIADKA A
KONZULTÁCIE ZDARMA

REVÍZIE - OPRAVA - ÚDRŽBA
NASTAVENIE - PRETESNENIE

0918 389 850

18-0006

NOVINKA! DREVENÉ PELETY EN PLUS A1

- UHLIE
- BRIKETY
- KOKS
- EKOHRÁŠOK

Všetko na sklade
pod strechou

SUČANY - HRADISKÁ 0917 220 007

18-0008

KANÁL - servis

KRTKOVANIE
VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE

0903 737 800

18-0005

D R A Ž B A 3-izbového bytu

NAJ dražby s.r.o.

Kozmonautov 35, 036 01 Martin

oznamuje

Dátum konania dražby: **28.5.2024**
čas otvorenia dražby: **13:30 hod**
Miesto konania dražby: **budova OSBD Martin**
Kozmonautov 35, 036 01 Martin
Najnižšie podanie: **80.000,-€**
Minimálne prihodenie: **500,-€**
Dražobná zábezpeka: **3.000,-€**

Obhliadka predmetu dražby:
Obhliadka 1: **26.5.2024 o 16:00 hod.**
Obhliadka 2: **27.5.2024 o 16:00 hod.**

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

Predmet dražby: byt č. 18 na 5.p., vchod č. 4 v bytovom dome
súp. č. 4833 na ul. B. Bullu v Martine,
o veľkosti 65 m² zapísaný na LV č. 2476 v k.ú. Priekopa

18-0043

POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY, PALISÁD A OBRUBNÍKOV MURÁRSKE PRÁCE

0908 425 380 www.pokladka-zamkovej-dlazby.sk
e-mail: nbdlazby@gmail.com

26-0045

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH
od 4 eur/m² - v cene je farba + práca
tel: 0905 129 718

86-0035

INZERCIA
martinsko@regionpress.sk

IN-HOLZ podlahy
BRÚSENIE PARKIET
VÝROBA NÁBYTKU
NA MIERU
VSTAVANÉ SKRINE

0949 327 800
in-holz@marticonet.sk

18-0012

RI OKNA®



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

26-0016

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Nepodceňujte spánok, dôležitá je jeho dĺžka aj kvalita

Zdravému a dostatočnému spánku by sme mali podľa odborníkov venovať náležitú pozornosť. Jeho význam často недоceňujeme a to je veľmi nebezpečné. Nedostatok spánku sa môže následne prejavíť nielen fyzickými, ale aj psychickými zmenami.

Spánok je prirodzený útlmový stav, no nie je to len akýsi čas nečinnosti alebo odychu organizmu. „Je to biologický proces, ktorý je nevyhnutný pre regeneráciu organizmu, načerpanie energie a pre celkový priebeh jednotlivých procesov v tele človeka. Kvalita aj kvantita spánku sa odráža na psychickom a fyzickom zdraví a tak ovplyvňuje kvalitu života,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a pripomína, že dospelý človek by mal spať približne 7 až 8 hodín.

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Spánok je dôležitý pri spracovaní emócií a ukladaní spomienok. Bez dostatočného spánku tak človek nedokáže dostatočne prijímať a zapamätávať si nové informácie

a sústrediť sa. Spánok je rozhodujúci aj pre fyzický výkon ako aj pre zotavenie po fyzickom výkone. Pri nedostatku spánku dochádza k rýchlejšiemu fyzickému vyčerpaniu, k spomaleniu reakčného času a tým sa zvyšuje riziko zranenia. „Taktiež dochádza k rýchlejšiemu psychickému vyčerpaniu, a tým sa oslabuje motivácia zvládať atletické výzvy,“ argumentuje odborníčka. Po fyzickom výkone je dostatočný spánok taktiež nesmierne dôležitý, pretože urýchľuje fyzické zotavovanie, stimuluje obnovu svalov a pomáha doplniť zásoby energie buniek.

Hrozia zdravotné ťažkosti

Nedostatok spánku môže viesť k vážnym zdravotným následkom. Cyklus spánku a bdenia a jeho dostatočné a pravidelné dodržiavanie je nevyhnutné aj na predchádzanie rozvoja rôznych ochorení. Počas spánku nastáva prirodzený pokles krvného tlaku. Pri nedostatku spánku nedochádza k jeho dostatočnému poklesu, čo časom môže prispievať k zvyšovaniu rizika rozvoja ochorenia kardiovaskulárneho systému. Počas spánku taktiež prirodzene klesá množstvo glukózy v krvi. Nedostatok spánku preto môže byť spojený s narušením spracovania glukózy v tele a možným rizikom vývinu cukrovky. „Priebiehajúci nedostatok spánku taktiež môže ovplyvňovať imunitné procesy, čo môže viesť k nedostatočnej alebo oneskorenej imunitnej odpovedi voči infekciám, a teda k ľahšiemu infikovaniu a ťažšiemu priebehu ochorenia,“ objasňuje MUDr. Šranková. Je podľa nej nesmierne dôležité nezanebávať dôležitosť spánku a dopriať telu pravidelný, kvalitný a dostatočný spánok. Spoločné pomenovanie viacerých zdravých spánkových návykov sa nazýva „spánková hygiena“.



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

by mal zaspávať a vstávať približne v tých istých časoch každý deň.

- Taktiež je dôležité niekoľko hodín pred spánkom vynechať konzumáciu kofeínu, nikotínu, alkoholických nápojov či väčších, vysokokalorických porcií jedál.
- Rovnako nie je dobré vykonávať fyzickú aktivitu pred spánkom, ale venovať sa skôr relaxačným aktivitám.
- Dôležité je aj správne prostredie v spálni či detskej izbe, ako je vhodná teplota v miestnosti, pohodlný matrac a vankúš, dostatočná tma ako aj ticho a neprítomnosť elektronických zariadení.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

Medzi tieto návyky patrí napríklad:

- dodržiavanie určitej pravidelnosti v časoch zaspávania a zobúdzania sa. Človek

» ren

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie → odborné poradenstvo
cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

slovenská firma
ZÁRUKA 25 ROKOV

Píla Vasil'ov s.r.o. Pelety A1 certifikované

PELETY BRIKETY

VŠETKO SKLADOM

AKCIA BRIKETY 240 € / 1000 kg

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907105 008

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCELOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

0948 267 814
kominsro@kominsro.sk
kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

KAMENÁRSTVO JANTÁR

náhrobné pomníky
žulové zakrytia hrobov
urny a urnové schránky
lampáše, vázy, kríše...

0908 252 071 Doživotná záruka na prácu
www.kamenarstvojantar.sk

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

BUKOVÉ brikety

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

nízka popolnosť nedehtujú pre všetky typy pecok, sporákov a krbov

AKCIA 239€

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 16,36 MJ/kg
popolnosť: 1,3%

NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

NÁTERY STRIECH

0905 826 420

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

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

Všetko pre Váš komín

0905 742 808 www.kominy-kabac.sk




BRÁNY
DVERE

ROLETY
ŽALÚZIE



Regionálny predajca LOMAX

043/41 314 14
0905 333 221
Červenej armády 8, Martin
www.koki-zaluzie.eu
www.lomax-co.sk

28-0013

PREDAJ
PELETY A BRIKETY

RUF BRIKETY 250€
NESTRO BRIKETY 250€
SALONKA BRIKETY 260€
PELETY 310€

0915 212 021

DOVOZ V OKRESE MARTIN
ZADARMO OD 1 PALETY



18-0095_36

18. mája 1984

Výročia a udalosti

začala **výstavba sídliska Ťahanovce** v Košiciach

KVmont
MARTIN, s.r.o.



OREZÁVANIE
A VÝRUB
DREVÍN

0905 514 652
www.kvmont.sk

18-0011

kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)
Radi Vás navštívime: 0908 965 976

SERIÓZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

SPISUJEME OBJEDNÁVKY PRE ROK 2024
ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA

-50%
na všetky pomníky

18-0010

Silencia
kompletné pohrebné služby

SLUŠNOSŤ
SERIÓZNOSŤ
PROFESIONALITA

UŽ
23 ROKOV
S VAMI

KVETINÁRSTVO
ROZLÚČKOVÁ MIESTNOSŤ
7 dní v týždni, aj cez sviatky

Sledujte nás na
INSTAGRAME:
@silencia-pohrebné-sluzby

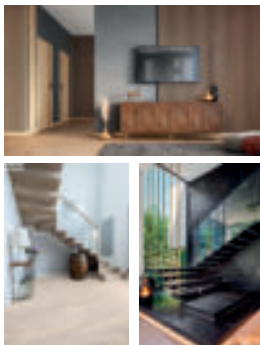
NON-STOP 0907 47 70 70
www.silencia.sk

26-0020

ADRESA :
KRAČINY 2
036 01 MARTIN
TELEFÓN :
0903 456 528
0918 902 554

EMAIL :
widoor@widoor.sk

WIDOR
s.r.o.



AKCIE DO VÝŠKY 20%

18-0051



HYDROIZOLÁCIE

- balkóny
- terasy
- ploché strechy
- altány

0907 103 755

26-0076

KUCHYNE
na mieru

za cenu ako z Poľska

MARTIN
Robotnícka 18 A
(bývalý hutný závod)

kontakt:

0902 828 109

26-0025

VEĽKÝ VÝPREDAJ
SKLADOVÝCH ZÁSOB

DVERE
OKNÁ
PODLAHY
SIEŤKY
ZÁSTENY
LIŠTY
GARÁŽOVÉ
BRÁNY

POKLÁDKA a PREDAJ
zámkovej dlažby

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

0908 521 381 • duricaf@gmail.com

18-0014

KASÁK
SERVIS OKIEN

OPRAVY A ÚDRŽBA

OKNÁ ■ DVERE ■ TESNENIA ■ SKLÁ

0949 119 535 | www.servisokien.com

26-0006

Odborníci radia kedy a ako začať s učením

Naučme deti ako si správne umývať ruky

V predškolskom veku si dieťa vytvára hygienické návyky pre celý svoj život. Hygiena rúk nie je len vecou čistoty, ale predovšetkým ochrany zdravia. Pri dotyku s kontaminovaným povrchom sa na ruky môže preniesť patogén, ktorý môže putovať ďalej na ďalší povrch či predmet, alebo pri kontakte s ústami, nosom či očami preniknúť do tela a spôsobiť ochorenie.

Podľa odborníkov je veľmi dôležité, ak si už v najútlejšom detstve osvojíme dôležité návyky, ktoré si nesieme so sebou do dospelosti a ďalej ich vstúpujeme našim deťom. Patrí medzi ne aj umývanie rúk - stále najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení. „Denne sa dotkneme množstva povrchov, ako sú kľučky, držadlá v autobusoch, rúčky nákupných košíkov a vozíkov, mobilné telefóny, tlačidlá vo výtahu. Berieme do rúk množstvo predmetov, nevedomky sa popritom dotýkame vlastnej tváre. To všetko vytvára cestu, ktorou sa môžu šíriť nákazy a správne umývanie rúk je cestou, ako toto šírenie obmedziť,” pripomína Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky.

Kedy a ako začať s učením

S vytváraním vhodných hygienických

návykov je možné začať u detí už približne od 2 – 3 rokov. Všetky hygienické činnosti má dieťa vykonávať zo začiatku pod kontrolou dospelých – doma s rodičmi, alebo v materskej škole pod kontrolou pedagógov. Rodičia by mali začať od seba a ísť príkladom svojim deťom. „Deti bývajú totiž pozornými pozorovateľmi dospelých a ľahko sa učia od nich zdravým návykom,” vysvetľuje zástupkyňa hlavného hygienika so zameraním na hygienu detí a mládeže Jana Hamade.

Aktivity v materskej škole

V rámci aktivít v materskej škole je potrebné nájsť okrem iného dostatok času aj na kontrolu správnej hygieny rúk. „Malé deti trávia väčšinu dní v predškolských zariadeniach, kde sú v úzkom kontakte a práve tu dochádza k šíreniu infekčných ochorení typických pre detské kolektívy. Preto je mimoriadne dôležité, aby pedagógovia dbali na správne a najmä časté umývanie rúk u detí. Prevádzkovatelia by tiež mali venovať pozornosť aj dôkladnej hygieny všetkých povrchov v predškolskom zariadení. Naším spoločným cieľom musí byť chrániť zdravie detí,” zdôrazňuje Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky. „Deti by sa mali učiť tejto činnosti hravou formou, môžu byť použité napríklad nástenky s kresbami správneho



Ilustračné foto.

zdroj foto berggeschwister pixabay

umývania rúk. Deti treba oboznámiť aj s ochoreniami, baktériami alebo vírusmi spôsobom, akým môžu problematiku porozumieť – napríklad použitím farebnú encyklopédiu, alebo spolu s deťmi vykreslovať farebné obrázky s baktériami. Takouto hravou formou sa deťom vysvetlí, prečo je hygiena rúk dôležitá a ako pomáha v boji s chorobami,” dodáva Jana Hamade.

Kedy a ako často

Deti by sa mali podľa odborníkov nau-

čiť, že nie je dôležité vedieť iba to, ako si majú umývať ruky, ale aj ako často a kedy a to:

- keď sú ruky viditeľne špinavé,
- po návšteve toalety,
- po hraní vonku,
- pred jedlom,
- pri príchode domov,
- po smrkaní.

Zdroj informácií Úrad verejného zdravotníctva SR / Fb

» ren

DREVENÉ konštrukcie

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE TERASY
ZASKLENIE PRÍSTREŠKU
PRÍSTREŠKY
BIOKLIMATICKÉ PERGOLY
BALKÓNY a LODŽIE
SCREENOVE ROLETY
BETÓNOVANIE a DLAŽBA

DOPYT@OLIMONT.SK 0908 077 040

WWW.OLIMONT.SK

Nehľadajte 2-3 firmy.
My sa o všetko postaráme.

HLINÍKOVÉ konštrukcie

BIOKLIMATICKÉ PERGOLY

OravaKrb

NAJVÄČŠÍ VÝBER
SPORÁKOV NA DREVO




DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV

- SPORÁKY A KACHLE S TEPLVODNÝM VÝMENNÍKOM
- PALETOVÉ KACHLE
- radiátory BOSCH
- KRBY - NEREZOVÉ TROJPLÁŠTOVÉ KOMÍNY S MONTÁŽOU od 652 €

www.oravakrb.sk

Oravakrb - Žilina 0918 364 633
 Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové a nosnicové kuriatka husí, kačky, husokačky, morky

www.hydinashop.sk
0944 842 953

ADAM KRTKO s.r.o.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

BRIKETY - PELETY

EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk



TEPELNÉ ČERPADLÁ
KOTLY A PECE
SERVIS A REGULÁCIA
KOTOLNÍ
ZAPOJENIE VRTOV
VODOINŠTALÁCIE

Ondrej Hanuliak
0944 585 763

VÝPREDAJ



205/55 R16 91V

109,90 € **54,90 €**

v pneuservise alebo online: www.mikona.sk

MIKONA
... ON THE ROAD

ZV7

Táto bylinková masť vás raz a navždy zbaví bolesti!

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

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

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

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

Po operácii ležal u mňa. Dal som mu svoje bylinky proti bolesti, aby ho menej bolela noha. Nepomohli. Možno boli dobré na opicu alebo miernu bolesť hlavy, ale nie na bolesť po veľkých operáciách. Stále neviem, akým jazykom tento muž hovoril, ničomu som nerozumel. Ale mal so sebou veľa bylín a nejaké poznámky o bylinkách a kresbách. V týchto horách zrejme zbieral aj bylinky. V znakoch mi ukazoval, čo mám zbierať a aké bylinky. Išiel som to všetko pozbierať a doniesol na chatu. On, krivajúc po chate, to všetko zmiešal s vodou a urobil ne-

Jan Nosek, fotografia z roku 1939

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



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

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

Miestny ľudia nazývajú bylinkovú masť zázračnou

„Je to zázrak“ – opakujú, keď neznesiteľná bolesť nôh, chrbta či rúk zmizne do niekoľkých dní. **Jan Nosek sa už nespája s pivom!** Každý si k nemu chodí po bylinkovú masť, ktorá odstráni všetky bolesti. Sláva bylinnej medicíny siaha za hranice Novohradských hôr: K Noskovi prichádzajú aj ľudia z ďalekých



Radka D. (79 r.),
Pardubice

Niečo neskutočné!

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

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

Spomienka na „Noska pivárnik“ sa vrátila v marci 2022

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

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

DO 7 DNÍ ÚPLNE ODSTRÁNUJE:

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

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

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

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

Prírodná úľava od bolesti

Zavolaním teraz získate balíček bylinkovej masti **úplne ZADARMO.** Neváhajte zavolať, pretože počet **bezplatných balíčkov je len 100 kusov.** Dôležité je poradie volajúcich.

tel. 02/33 221 338

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



Triedime odpad – praktické rady krok za krokom

Separovanie iste má význam a vedie k tomu, aby sa triedený odpad účelnejšie spracoval, o dopadoch na životné prostredie ani nehovoriac. Oddeliť plasty od ostatného domáceho odpadu nie je na škodu a zvláda to dnes asi väčšina domácností, ale recyklovať sa dá aj inak.

V našich mestách a obciach je viacero rozdielov v recyklovaní odpadov – napríklad do žltej nádoby, do ktorej patria plasty, môžete v niektorých mestách separovať aj kovy a nápojové kartóny. Vždy si preto pozorne prečítajte informácie umiestnené na prednej strane kontajnera a postupujte podľa nich.

Takto sa to robí:

Na úvod len zhrnieme základné pravidlá triedenia odpadov, teda, že recyklovať sa dajú plasty, papier, sklo, kovy, nápojové kartóny, elektroodpad a batérie, oleje, bioodpad, pneumatiky aj textil. A hoci to na prvý pohľad vyzerá pracne, nie je to až také zložité. Najskôr si zriadte nádoby – nevyužité plastové boxy či kartónové krabice, do ktorých budete jednotlivé druhy odpadu vkladáť a neskôr ich odovzdáte tam, kam patria:

- na triedenie plastov používame kontajnery žltej farby. Pred vhođením PET fliaš do kontajnera zmenšite ich objem stlačením, šetríte tým priestor,
- na separáciu papiera sa používajú kontajnery modrej farby – pozor nepatria tam kartóny od vajec ani voskovaný papier,
- na triedenie skla slúžia kontajnery zelenej farby – nedávajte do nich keramiky, zrkadlá ani žiarovky,
- v prípade kovov je to zložitejšie, pretože každá obec má iný spôsob zberu odpadov. Niektoré používajú samostatné kontajnery červenej farby, iné zasa zbierajú kovy spoločne s plastom v žltých kontajneroch. Podmienky zberu si preto overte na stránkach obce,
- rovnako ako v prípade kovov, zvolili samosprávy rôznu stratégiu aj v súvislosti s triedením kuchynského bioodpadu – zistíte, aké nádoby naň vyčlenilo vaše mesto či obec a majte na pamäti, že tam môžete dávať neupravené zvyšky potravín rastlinného aj živočíšneho pôvodu, starý chlieb a pečivo, mliečne výrobky, vajcia a vaječné výrobky, potraviny po záručnej dobe, znehodnotené potraviny, nedojedenú stravu, či zvyšky z taniera, šupy z ovocia a zeleniny, zvyšky z kvetov a rastlín. Rozhod-



Ilustračné foto.

autor foto renáta kopáčová

ne tam nevkladajte plastové, sklenené, kovové a iné obalové materiály, použité jedlé oleje a tuky, zmesový komunálny odpad, či nebezpečný odpad akým sú napríklad farby,

• pozor na oleje, nevyliievajte ich do prostredia, ale ani do komunálneho odpadu či výlevky, môžu zaniest kanalizáciu a nepríjemnosti nenechajú na seba dlho čakať. Vždy zlejte olej po varení do fľaše, ktorú si na tento účel vyčleníte a neskôr odovzdajte oleje v zbernom dvore, prípadne na benzínke,

• staré pneumatiky uschovajte v pivnici či garáži a niekedy cestou odovzdajte v predajni, ktorá ich predáva alebo ponúkne v pneuservise,

• ak ide o elektrické zariadenia, tie môžete odovzdať pri kúpe nového elektrospotrebiča v predajni. Každý predajca je povinný odobrať ho bezplatne, podmienkou však je, že starý aj nový

spotrebič je rovnakého typu – teda napríklad chladnička za chladničku,

• starý textil neodporúčame vyhadzovať, najskôr ho vyperte, potom roztriedte. Staré tričká poslúžia v domácnosti na zhotovenie utierok, iné kúsky odovzdajte do charity či odložte a vezmite na najbližší swap – ide o podujatie, ktoré sa v posledných rokoch udománilo vo väčšine slovenských miest i obcí. Zaujímavé je tým, že tam môžete obliečenie, ktoré je vám líto hodiť do kontajnera nielen odovzdať a potešiť tak iných, ale na oplátku si vybrať niečo pekné pre seba,

• nádoby od liekov aj s nevyužitými liekmi odovzdajte späť do lekárne.

• použité batérie odnesť do akejkoľvek predajne, v ktorej sa tento druh elektro-materiálu predáva prípadne na zberný dvor.

» ren

PRAKTIK PUMP
Profesionálny partner pre čerpacie technológie

ČERPADLÁ - VODÁRNE - NÁDRŽE - PRÍSLUŠENSTVO

NAKUPUJTE U ODBORNÍKOV, NIE V ZMIEŠANOM OBCHODE.

AKCIA

PONÚKAME NAJLEPŠIE CENY, ODBORNÉ PORADENSTVO, SERVIS A ŠIROKÝ SORTIMENT.



KONTAKT:
JANKA JESENSKÉHO 621, 960 01 ZVOLEN
TEL.: 045/524 90 13-14; predajna@praktikpump.sk

PRAKTIK PUMP, TEN OPROTÍ NÁKLADNEJ STANICI!!!



TOVAR ZASIELAME AJ DORUČOVATEĽMI

MALOOBCHOD - VEKOOBCHOD

• na vybrané druhy čerpadiel a náhradných dielov

www.praktikpump.sk

CENA OD 4,80 €

NÁTER A ČISTENIE STRIECH A FASÁD

OPRAVA KOMÍNOV

VÝMENA DAŽDOVÝCH ŽLABOV

UMÝVANIE OKIEN

0905 111 637 • www.axvertical.sk

čujte.sk

Čítajte nás!

www.cujte.sk

čujte.sk

Pohybom ku zdraviu

www.cujte.sk

15. mája 1948

Prvá arabsko-izraelská vojna: Egypt, Jordánsko, Libanon, Sýria, Irak a Saudská Arábia zaútočili na Izrael

Výročia a udalosti

SAMOZBER JAHÔD

V NÁVOJOVCIACH PRI PARTIZÁNSKOM

začína 10.5.2024

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

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

REKONŠTRUKCIA ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH, PLECHOVÝCH A PVC STRIECH BEZ DEMONTÁŽE!!!

KVALITA A SPOĽAHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY

Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou.

S farebným a vzorovaným materiálom INDEX a VILLAS 3D

TEL.: 0915 437 039 **BEZPLATNÁ OBHLIADKA** **AKCIA**

Jarná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava
v rámci celej SR
ZDARMA

- ✳ **Bukové brikety** 960 kg / 285€ **252€**
- ✳ **Smrekové peletky A1** 1005 kg / 310€ **292€**
- ✳ **Drevo v kliečke** 1 prm / **172€**
- 600 kg / 285€ **195€**
- 780 kg / 265€ **249€**
- 1,7 prm / **210€**

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.sk

info@ekomax.sk

Akcija platí do vyčerpania zásob

- AKCIA**
- DREVO 1,8m 180€**
 - PELETY A1 260€/tona**
 - BUKOVÉ BRIKETY 230€**
 - UHOĽNÉ BRIKETY 280€**
 - EKOHRÁŠOK 28MJ/ 330 €**
 - VALCOVÉ BRIKETY 240€** **dovoz zdarma**
- tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

KVALITNÉ ČIERNE

UHLIE

Záruka
kvality

0908 944 618

**RAŠELINOVÉ
BRIKETY**

DOPRAVA
K VÁM
DOMOV

KANEX

KANEX s.r.o.

BOBROV – Obchodná 73
TRSTENÁ – Oravická 758

Balené v BIG-BAG (1000 kg)

NÁTERY STRIECH

ALTITUDE
práce vo výškach

0917 578 839

www.altitude.sk

**REKONŠTRUKCIE
KOMÍNOV A RÍŇ**

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

NON-STOP

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Ťlakové skúšky potrubia
- Bezvýkopové opravy
- výkopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bezvýkopové opravy

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

24-0024

24-0022

81-0018.80

VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV

15-bodové bezpečnostné zamykanie
zvukovotesniaca a tepelná izolácia
oceľová zosilnená konštrukcia

cena od **409 €**
+ montáž

záručný
a pozáručný
servis

DOPRAVA ZDARMA

0917 678 746
www.vchodove-dvere.sk

20-0023

73-0020

OBNOVA STRIECH

RENODACH

- na eternit a plech bez demontáže krytiny
- hydroizolácie plochých striech
- INDEX MINERAL DESIGN • 3D VZOR

**V PONUKE AJ
STRIEKANÉ
TEPELNÉ
IZOLÁCIE**

12-ročná
záruka na
prácu

Ing. Jozef Antoni • info@obnovastrechy.sk
www.obnovastrechy.sk

0903 603 755

75-005

73-0020

800 € / 2 TÝŽDNE

Oblíbené jarné práce na Českých Chmelnicích

Ubytovanie s internetom zdarma. Týždenné zálohy a výplata mesačne.
Prac. zmena 10 hod, pracuje sa na úko! **U nás vek nerozhoduje!** Práca nie je ťažká,
ale hľadáme prednostne ľudí, zvyknutých na fyzickú prácu. **Ďalšie nástupy
16.5. alebo dohodou.** Môžete pracovať aj dlhodobo, prácu máme celý rok.

Viac na **0948 944 782** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť!)

Jobbees - tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

73-0019

08-0052

UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom

plný úväzok, na dohodu (brigády)

SSI
GROUP

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

Mzda: **750-1000 EUR/mesiac**

Základ 4,31 - 4,60 EUR /hod.+ príplatky,
dochádz. bonus, prís. strava a doprava

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE
od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
 - ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
 - OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**
- REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV**
- SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%
- 0948 012 507 • www.profikominy.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
PRONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZLAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

**-10%*
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami.
Platí do 24/5/2024

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré sú navrhnuté tak, aby vám priniesli nezávislosť a pokoj na duši. Dôverujte našej tradícii starostlivosti o bezpečnosť a pohodu, vďaka ktorej akýkoľvek priestor zmeníme na radosné a pohodlné miesto.

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

Služby
Špičkovej
Kvality

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ rodinné domy
ČISTENIE FASÁD **ZĽAVA 50%**

Patentovaná kontaktná technológia
Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**



UŽ OD 379 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR
0940 723 073
trofej.eu@gmail.com

MONTTER **ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

11 ROČNÉ SKÚSEBNOSŤ!

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

DRUHOVÝ HLNÍK VO FARBE K MONTÁŽI

- ANTRACIT 7016
- HNEDÁ 8003
- HNEDÁ 8017
- BIELA 9016

LETO SA BLÍŽI!

POZOR! na podvodné firmy
U nás si viete objednať zimnú záhradu aj **bez ZÁLOHY!**
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730 **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**