



Čítajte nás:

www.cujte.sk

# MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

LESNÉ DRUŽSTVO  
Turčianske Jaseň

**PONÚKA NA PREDAJ  
PALIVOVÉ DREVO**

**BUK - POLIENKA**

rôzne dĺžky PMS 55€  
PMU 85€

prac. dni od 7<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>

**0915 928 629**

DREVOLESTURIEC

**palivové  
drevo**

štiepané / ukladané  
dĺžky od 20 cm do 1m

0907 062 394  
0915 804 871

## ČAS POSTAVIŤ SA ZA SLOVENSKO

Nešťastný atentát na premiéra vyburcuje k eurovoľbám masy extrémistov. Preto je veľmi dôležité, aby prišli voliť aj slušní ľudia, ktorí Slovensko nechcú predať Putinovi.

ĎAKUJEM za Vašu podporu



**HNUTIE  
SLOVENSKO**



**NAJLACNEJŠIA STK V TURCI**

**STK + EK**

**HORNÁ ŠTUBŇA**

0915 765 892

www.stkhornastubna.sk

**VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE**

OSOBNÉ  
AUTO M1  
benzín/ diesel  
**70€**

**ŠTAHOVANIE**

0911 319 509 MARTIN  
0918 799 309

SVD

www.stahovaniesvasnou.sk

BYTY, KLVAVRE, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA

**ŠTAVEBNÁ  
ČINNOSŤ**

Kvalitné služby  
za rozumnú cenu

**VITAGER**

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

0948 415 817

vitager.sro@gmail.com www.vitager.eu

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

**OREZÁVANIE  
A VÝRUB  
DREVÍN**

0905 514 652

www.kvmont.sk

KVALITNÉ VÝROBKY  
PRE DETIČKY AJ  
MAMIČKY

"s láskou pre deti"



**MINI SVET  
DETI**

Ulica 29. Augusta 20  
(Gašparíkov dom),  
Martin  
tel.č.: 0907 313 227

www.vsetkopremimino.sk

**ÚRADNÉ  
PREKLADY**

NEMČINA

s pečiatkou súdneho prekladateľa  
beglaubigte Übersetzungen

0907 846 195, antalova.anna@gmail.com



HYDROIZOLÁCIE

- balkóny
- terasy
- ploché strechy
- altánky

0907 103 755

**PREDAJ  
jahôd**

Dovoz zdarma  
nad 10 kg do Martina  
a Turčianskych Teplíc

2,50 €/kg

0919 086 887

**ŠTAVEBNÉ PRÁCE**

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

0940 857 096

URBÁR  
MARTIN  
1865

**PONÚKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO**

**BUK » JASEŇ » SMREK**

**dovoz ZADARMO**

PRI OBJEDNÁVKE 13,0 PRMS - volné uložené  
podmienka vhodný prístup (MT + okolie)

Objednávky prijímame v čase od 9.00 hod do 14.00 hod.

email: urbarmt@urbarmt.sk • 0917 565 619

**IN-HOLZ podlahy**

**BRÚSENIE PARKIET**

**VÝROBA NÁBYTKU  
NA MIERU**

**VSTAVANÉ SKRINE**

0949 327 800  
in-holz@marticonet.sk

**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 30.6.!!!**

**KONTAJNERY  
MARTIN**

0908 456 247  
www.kontajnerymartin.sk

**PRENÁJOM A DOVOZ**

**KONTAJNEROV ŠTRKOV, PIESKOV**

4m<sup>3</sup> 10m<sup>3</sup> 17m<sup>3</sup>

**RIČI**

**ČISTENIE PERIA**  
- antibakteriálne

**Šitie**

**PAPLÓNŮV a VANKÚŠŮV**

MARTIN - PRIEKOPA  
Priekopská 88  
043/4283 660  
0908 838 838  
www.rici.sk

**Wildmar spol. s r.o.**

**PALIVOVÉ DREVO**

štiepané  
plnometier ukladaný

**BRIKETY**

wildmar6@gmail.com  
0919 192 606

## Bezplatný týždenník

**MARTINSKO**  
TURČIANSKOTEPLICKO

EV 6217/24

vydáva spoločnosť

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

Ročník I, Vydanie 5, týždeň 22/2024.

Redakcia: A.Kmeťa (St.MC)

**MARTIN**

martinsko@regionpress.sk

## INZERCIA

Alena Špirková 0908 979 477

Ing. Peter Hanakovič 0905 423 331

Nikola Debnárová 0910 503 918

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame  
na recyklovanom  
papieri

DISTRIBÚCIA (38.570 domácností)

## Každý týždeň:

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

## Nepárny týždeň:

Bystrica, Horný a Dolný Kalník, Tomčany, Košťany nad Turcom, Lipovec, Kolónia Hviezda - H. Gregorovej, Helsínská, 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	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALANSKO
HC	30330	HĽOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVIČKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

## Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYŠUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽILANSKO-ZC-B5
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

## Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO - RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL



# Fazer s.r.o.

## spojovací materiál

- skrutky
- matice
- podložky
- závlačky
- perá

- nity
- kotviaca technika
- vruty, kolíky
- čapy
- poistné krúžky

**kvalitný spojovací materiál  
na ktorý sa dá spoľahnúť**



**nájdete nás v Martine na  
Československej armády 8/B**

**☎ 0902 914 195 ☎ 0911 811 101 ☎ 043 4223 010**  
 Československej armády 8/B martin@fazer.sk

## Kamenárstvo B+B

Vojtech Botoš



**AKCIOVÉ CENY  
PLATIA  
DO VYPREDANIA  
ZÁSOB**

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

**KLAMPIARSKÉ PRÁCE**

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

**☎ 0940 235 749**

**STAVEBNÉ PRÁCE**

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

**0908 387 373**

**ZBAVTE SA VLHKOSTI**  
 pivnice šachty základy obytné priestory  
**0907 55 77 78** obhliadka + ponuka **ZADARMO**

CHOVATEĽSKÉ POTREBY



## CHOVATEĽSKÉ POTREBY MARTIN - STRÁNE

superprémiové krmivá  
kynologické potreby  
nadrozmerné peľochy



Nemusíte čakať na kuriéra. S nami sa  
dohodnete, kedy vám tovar dovezieme

**0908 046 036**

**ROZVOZ  
ZDARMA**

## KUCHYNE

na mieru



**za cenu ako z Poľska**

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

**MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH**  
 od 4 eur/m<sup>2</sup> - v cene je farba + práca  
 tel: 0905 129 718



**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**



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

**PALIVO  
ČISTÝ BUK**

**NAŠTIEPANÉ**  
 POLIENKA - 25 cm  
 POLIENKA - 33 cm  
 POLIENKA - 50 cm

**KLÁTIKY**  
 NAPILENÉ - NEŠTIEPANÉ  
 25, 33, 50 cm  
**METROVICA**

**DOVEZIEM  
0908 258 112**



**0918 956 201**  
 jozef@adamovskyy.sk  
 www.adamovskyy.sk

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



Správna voľba

**42% ZĽAVA**

6.99

**3.99**

Kuracie stehná  
XXL  
cena za 1 kg  
bez kostí a kože



**52% ZĽAVA**

7.49\*\*\*

**3.59**

• (1 kg = 738)

Čučoriedky  
500 g balenie



LIDL  
STANOK  
KURIE KOSTI

**SUPERCENA**

0.70

Trvanlivé mlieko  
1 l  
3,5 % tuku



**28% ZĽAVA**

2.09\*\*\*

**1.49**

Konzumné zemiaky skoré  
1,5 kg balenie  
vetry typ B - prílohové

1 kg iba

**0.99**



**50% ZĽAVA**

0.69

**0.34**

• (100 g = 0,23)

Zvolenský  
smotanový jogurt  
140 g  
výborne druzky



OBLÚBENÉ  
VÝROBKÝ  
SO ZĽAVOU  
MINIMÁLNE

**50%**



**53% ZĽAVA**

59.99\*

**27.99**

Jar Platinum  
140 tabliet  
tablety do umývačky riadu

1 tableta iba

**0.20**



**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!**

\*Doporučená celková maloobchodná predajná cena vrátane DPH.  
\*\*\*Cena odporúčaná výrobcami alebo poskytnutá výrobcami do výhradného sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní s cenou výrobcu z ekvivalentného štábu. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Poruka tesanu platí od 3. 6. do 9. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

**Občianska riadková inzercia**

**01 AUTO-MOTO / predaj**

**02 AUTO-MOTO / iné**

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

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

»KÚPIM DO ZBIERKY PIONIERA BABETU SIMSONA STELU AJ POKAZENE 0915215406

**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

»Kúpim pozemok, ornú pôdu, trávnaté porasty, zadĺženú aj nezadĺženú nehnuteľnosť. T.č.: 0905 925 991

»Predám šamotovú tehlu 30x15x6 cm 80 ks cena 1,20 kus t.č. 0915522730

**09 DOMÁCNOSŤ**

»09 Predám staršiu kuchynskú linku za 50 eur. Tel. 0910 125 543

**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 HLADÁM PRÁCU**

**16 ZOZNAMKA**



Pošlite SMS na číslo **8866** v tvare: **RP**medzera **MT** medzera **číslo** **rubriky** medzera **Text** Cena **0,60 €** s **DPH** za každých začiatých 30 znakov

**KASĀX**  
SERVIS OKIEN  
OPRAVY A ÚDRŽBA  
OKNÁ - DVERE - TESNENIA - SKLÁ  
0949 119 535 | www.servisokien.com

**NOVINKA! DREVENÉ PELETY**  
EN PLUS A1  
UHOĽNÉ SKLADY  
**PTP**  
PREDAJ TUHYMI PALIVAMI  
Všetko na sklade pod strechou  
SUČANY - HRADISKÁ **0917 220 007**

**KANÁL - servis**  
**KRTKOVANIE**  
VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE  
**0903 737 800**

**PREDAJ RUF BRIKET**  
CENA **239€**  
DOVOZ V OKRESE MARTIN ZADARMO  
**0915 212 021**

**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**

**ADAM KRTKO**  
čistenie kanalizácie, lapačov tukov, kamerovanie, lokalizácia potrubia  
NONSTOP **0948 948 606**

**S.P.O. SERVIS PLASTOVÝCH OKIEN**  
OBHLIADKA A KONSULTÁCIE ZDARMA  
REVÍZIE - OPRAVA - ÚDRŽBA NASTAVENIE - PRETESNENIE  
**0918 389 850**

**OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOKH**  
PRIAMO NA CINTORÍNE  
čistenie dvojrobu 100€  
**0944 229 001**

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

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

**EKOKANAL** 0908 967 587, 0911 967 587  
**NON-STOP**  
Čistenie kanalizácií a odtokov  
Inšpekcia potrubia kamerou  
Čistenie lapačov tukov  
Tlakové skúšky potrubia  
Bezvýkopové opravy  
Frézovanie kanalizačných potrubí  
Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom  
Lokálne bezvýkopové opravy

**DREVENÉ konštrukcie**  
ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIE TERASY  
ZASKLENIE PRÍSTREŠKU  
PRÍSTREŠKY  
BIOKLIMATICKÉ PERGOLY  
BALKÓNY a LODŽIE  
SCREENOVÉ 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

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

Frézovanie komínov  
Vložkovanie komínov  
Revízie komínov na kolaudáciu  
Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov  
Všetko pre Vaš komín  
www.kominy-kabac.sk  
**0908 591 216** **0905 742 808**

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



vám prináša gaya

NET



# Využite jarnú ponuku na 3 mesiace ZADARMO

Internet  
**ZDARMA**  
na 3 mesiace

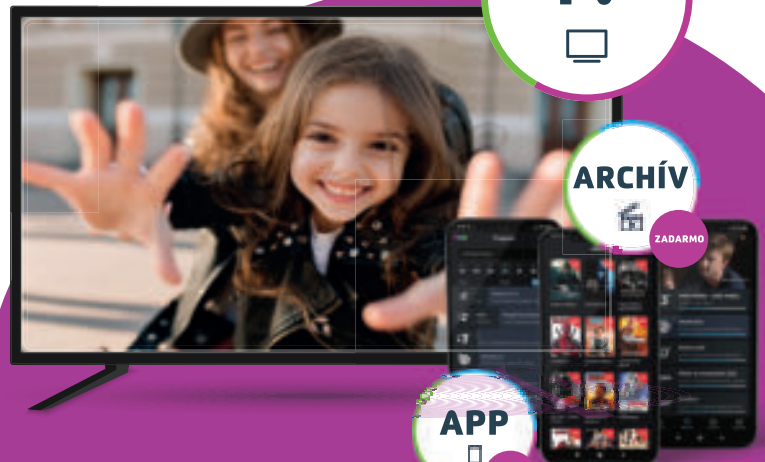
Balík služieb  
**ZDARMA**  
na 3 mesiace

TV



ARCHÍV

ZADARMO



APP

ZADARMO

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

043 324 0000

## Zakladáme kompostovisko

Kompostovisko sa v posledných rokoch stalo súčasťou nejednej slovenskej záhrady. Vytvorí si ho však môžete dokonca aj na balkóne bytu či terase. Jeho výhodou je, že sa vďaka nemu zbavíte organického odpadu z domácnosti aj záhrady a tiež získate vlastné kvalitné bio hnojivo.

Kompostovisko si môžete založiť kedykoľvek počas roka. Skôr ako sa pustíte do jeho výstavby, nájdite mu vhodné miesto, najlepšie v polotieni niekde v kúte záhrady. Použiť na tento účel môžete kompostér, alebo si ho vytvoríte svojpomocne.

### Ako na to?

Označte si miesto, kde chcete kompostovisko založiť a tam odkopte asi 15 cm zeminy. Následne položte drenáž, ktorou by mal byť v prípade hlinitej pôdy piesok, v prípade piesčitej pôdy hlinatá pôda. Vytvorte spodnú vrstvu kompostoviska pozostávajúcu z posekaných konárov a potom ukladajte striedavo vrstvy zeleného materiálu, ktorým môže byť odpad z ovocia a zeleniny, usadenina kávy, čajové vrecúška, rastliny či pokosená tráva (tú však najskôr nechajte trochu preschnúť) a hnedého odpadu, kam sa počíta suché listie, štiepka, piliny, slama, kartón či drevený popol (pozor nie popol z uhlia). Vrstvy striedajte v pomere 2:1. Dbajte na to, aby kompostovisko ne-

prekročilo výšku 1,50 m. Na jeho zakrytie použite ochrannú vrstvu vytvorenú z listia, slamy alebo pokosenej trávy. Niektorí odborníci odporúčajú vždy na jar kompost poprevracať a to tak, že budete pri obracaní ukladať materiál z kraja do vnútra kompostoviska a vnútorný smerom von. Hotový kompost by mal pripomínať tmavú hnedastú hmotu, z ktorej by však nemal byť cítiť zápach hnoja, ale vôňa čerstvo rozrytej záhradnej pôdy.

**Pozor:** Do kompostoviska neprikladajte semenaté buriny ani korene rýchlo sa šíriacich burín. Rovnako tam nepatrí záhradný odpad napadnutý chorobami alebo plesňou či rastliny, ktoré boli ošetrené insekticídmi.

**Náš tip:** Ak začne kompost zapáchať pridajte doň hnedý odpad. Ak sa vám bude javiť príliš suchý, pridajte zelený odpad a trochu vody.



» ren

Ilustračné foto. zdroj foto Antrianis pixabay

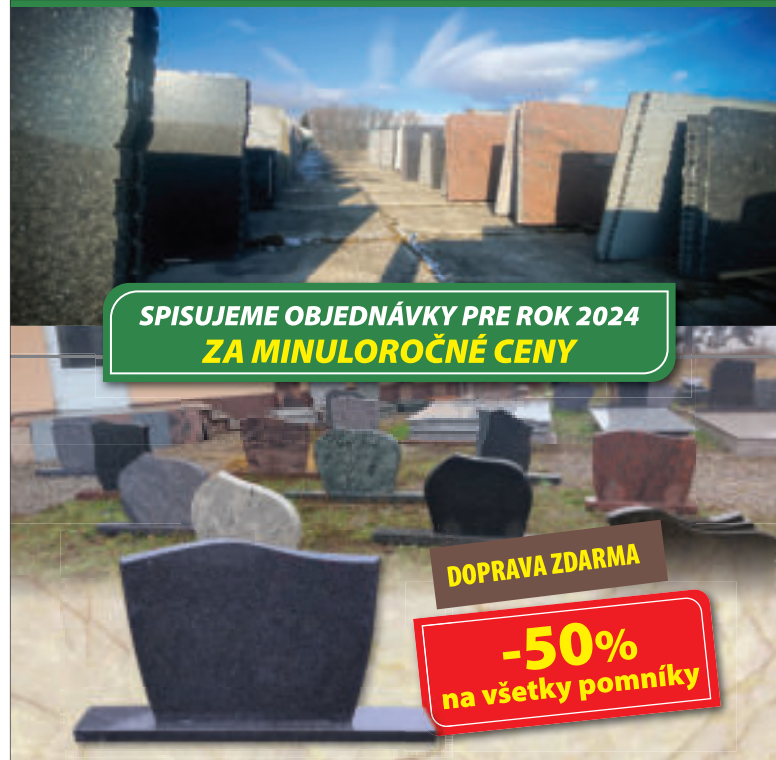
**kamstav**  
kompletné kamenárske služby

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

MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)

Radi Vás navštívime: 0908 965 976

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989



SPISUJEME OBJEDNÁVKY PRE ROK 2024  
ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA

-50%  
na všetky pomníky



**HODINOVÝ manžel**

Čo sa pokazí, to opravíme !!!

Pomôžeme Vám s údržbou Vašej domácnosti s čímkolievk 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
- tepovanie
- murárske práce
- sadrokartonárske práce



stačí zavolať  
a spolu nájdeme  
riešenie

0944 856 009

17-0008



**BEZPEČNOSTNÉ VCHODOVÉ DVERE**

**PRESKLVANIE BALKONY, TERASY**

**OKENNÉ A KAMENÁRSKE CENTRUM - A.Kmeťa 17, Martin**  
0908 912 970 • [info@okenne-centrum.sk](mailto:info@okenne-centrum.sk) • [www.okenne-centrum.sk](http://www.okenne-centrum.sk)

**PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ OKNÁ, DVERE • EUROOKNÁ**

- vonkajšie žalúzie, rolety, žalúzie, sietky
- garážové brány

**PEMAT**  
GARÁŽOVÉ BRÁNY

AUTORIZOVANÝ PREDAJCA

TICHÉ • BEZPEČNÉ • SPOHLIVÉ

**HROBY, HROBKY, POMNÍKY**

- renovácie starých hrobov
- urny

**GARANCIA NAJLEPŠEJ CENY**

18-0010

18-0024

**Píla Vasil'ov s.r.o.**

Pelety A1 certifikované

VŠETKO SKLADOM

**PELETY BRIKETY**

AKCIA

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

[www.pilavasilov.sk](http://www.pilavasilov.sk)  
Kontakt 0907105 008

56-0008

**eko**

**Letná 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 kletke** 1 prm / 172€
- 600 kg / -285€ 195€
- 780 kg / -265€ 249€
- 1,7 prm / 210€

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

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

[info@ekomax.sk](mailto:info@ekomax.sk)

Akcia platí do vyčerpania zásob

73-0019

## Diskusie áno, kampaň nie

V súvislosti s blížiacimi sa voľbami do Európskeho parlamentu ministerstvo školstva opätovne upozorňuje, že politické kampane na školách sú v rozpore so zákonom. Diskusie o veciach verejných aj o politike sú vítanou súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov, ale musia sa vyhnúť akejkoľvek forme propagácie politických strán alebo kandidátov.

„Podľa § 151 ods. 2 školského zákona je v školách zakázaná činnosť politických strán a ich propagácia. Cieľom tohto ustanovenia je zabezpečiť ideologickú neutralitu výchovy a vzdelávania. Neutralita znamená, že školské prostredie nesmie byť využívané na presadzovanie konkrétnych politických názorov alebo propagácie politických subjektov,“ informoval rezort školstva.

### Politická propagácia je neprípustná

Politická propagácia je systematická forma presvedčania, ktorej cieľom je ovplyvňovať názory a postoje cieľového publika na ideologické alebo politické účely. Takéto aktivity sú v školách neprípustné, pretože môžu narúšať proces kritického myslenia a nezávislej analýzy žiakov. „Školy zohrávajú kľúčovú úlohu pri budovaní pluralitnej a demokratickej občianskej spoločnosti. Diskusie o politike, ktoré sú politicky neutrálne a bez propagácie konkrétnych strán a kandidátov, sú vítané a môžu prispieť k rozvoju občianskej gramotnosti a kritického mys-

lenia žiakov. Politici sa však musia zdržať kampaňovania, obzvlášť v citlivom období pred voľbami,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

### Neutrálna diskusia

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR považuje za žiadúce, aby sa žiaci stretávali s osobami, ktoré formujú verejné dianie, ale vždy je nutné zabezpečiť, aby stretnutia zostali v rovine neutrálnej diskusie. Zároveň pripomína, že aj tretie strany, ako neziskové organizácie alebo iné externé subjekty, musia dodržiavať princíp apolitickosti pri organizovaní prednášok a distribúcii vzdelávacích materiálov na školách. „Aktivity, ktoré majú za cieľ politické ovplyvňovanie žiakov bez zaručenia plurality názorov, sú neprípustné. Rezort školstva sa zaväzuje pokračovať v ochrane neutrality školského prostredia a podporovať vzdelávacie aktivity, ktoré prispievajú k rozvoju kritického myslenia a občianskej zodpovednosti mladých ľudí,“ uzatvára rezort školstva.



» ren

zdroj foto LeeJeongSoo pixabay



ŽILINSKÝ  
SAMOSPRAVNÝ  
KRAJ

Žilinský samosprávny kraj,  
Komenského 48, 011 09 Žilina  
(ďalej len „vyhlasovateľ“)



## ZÁMER PREDAJA MAJETKU ŽSK opakovaná OVS č. 001/2023

Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09 Žilina (ďalej len „vyhlasovateľ“) podľa § 9a ods. 1 písm. a) zák. č. 446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v platnom znení **zverejňuje zámer predaja** svojho majetku formou obchodnej verejnej súťaže:

### stavby

- stavba s. č. 1049, budova učilišťa, na pozemku parc. KN-C č. 2138/2,
  - stavba s. č. 1752, kotolňa, na pozemku parc. KN-C č. 2138/5,
  - stavba bez s. č., garáž, na pozemku parc. KN-C č. 2138/1 (nie je zapísaná na LV)
- a
- pozemku parc. KN-C č. 2137/117 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 44 m<sup>2</sup>,
  - pozemku parc. KN-C č. 2138/1 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 4271 m<sup>2</sup>,
  - pozemku parc. KN-C č. 2138/2 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 2370 m<sup>2</sup>,
  - pozemku parc. KN-C č. 2138/3 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 64 m<sup>2</sup>,
  - pozemku parc. KN-C č. 2138/5 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 66 m<sup>2</sup>,
  - pozemku parc. KN-C č. 2138/15 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 1707 m<sup>2</sup>,
  - pozemku parc. KN-C č. 2138/16 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 547 m<sup>2</sup>,
  - pozemku parc. KN-C č. 2138/24 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 247 m<sup>2</sup>,
  - pozemku parc. KN-C č. 2138/35 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 78 m<sup>2</sup>,

**ktoré sú zapísané na liste vlastníctva č. 2383, kat. územie Turany, obec Turany, okres Martin**, pre vlastníka: Žilinský samosprávny kraj v 1/1, Komenského 48, 011 09 Žilina, v správe správcu: Spojená škola, Červenej armády 25, 036 01 Martin, IČO: 17050499. Súčasťou predaja nehnuteľností je aj príslušenstvo, a to: plot zo severnej a východnej strany, vodovodná prípojka, plynová prípojka, vodomerná šachta a spevnená plocha zo zámkovej dlažby, uvedené a bližšie špecifikované v znaleckom posudku č. 280/2021 na stanovenie všeobecnej hodnoty nehnuteľnosti, vypracovaný znalcom: Ing. Marián Pilka, SNP 1197/30, 026 01 Dolný Kubín.

Súčasťou predaja nehnuteľností, sú aj vonkajšie úpravy, a to: plot okolo plážového ihriska, elektrická, kanalizačné prípojky, telocvičňa v rámci stavby s. č. 1049, spevnená plocha zo zámkovej dlažby, spevnené plochy z monolitického betónu – parkovisko, spevnené plochy z monolitického betónu – prístupová komunikácia, spevnená plocha – ihrisko pre plážový volejbal.

Obchodné podmienky pre uchádzačov sú uverejnené na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa a na [www.zilinskazupa.sk](http://www.zilinskazupa.sk) v časti: Obchodné verejné súťaže na predaj. Lehota na doručenie cenových ponúk je **do 15.07.2024 do 15:00 h na adresu vyhlasovateľa**. Informácie: e-mail: [martin.socuvka@zilinskazupa.sk](mailto:martin.socuvka@zilinskazupa.sk), tel. č. 041/5032 462.

24-0154



**Deň  
otvorených  
dverí  
6. 6. 2024**

REPROFIT

Zaujímá vás, ako to funguje na našej klinike reprodukčnej medicíny a gynekológie REPROFIT Martin?

Pozývame vás na **Deň otvorených dverí**, kde budete mať možnosť nahliadnuť do všetkých priestorov kliniky a získať predstavu o tom, ako to u nás vyzerá a funguje. Privítajú vás naši vynikajúci lekári a sestry, ktorí vás osobne prevedú po celej klinike, všetko vám ukážu a môžete sa ich spýtať čokoľvek, čo vás zaujíma.

### Na čo sa môžete tešiť?

Prehliadku celej kliniky vrátane nášho laboratória, v ktorom vzniká nový život.  
Nezáväznú konzultáciu s lekárom bez objednania.  
Poukaz v hodnote 100 € na liečbu IVF.  
Občerstvenie.

Kedy? **6. júna 2024**

V akom čase? **Od 14.00 do 17.00 hod.**

Kde? **Reprofit, Kollárova 85, Martin**

26-0096


**HLAS**  
 SOCIÁLNA DEMOKRACIA

# SLOVENSKO JE ZRANENÉ ZACHRÁŇME HO SPOLOČNE

## Vol'te 23

Streda 15. mája 2024 sa čiernymi písmenami zapísala do histórie slovenskej demokracie. Politická nenávisť a netolerancia k inému názoru vyústila až do atentátu na predsedu vlády Roberta Fica.

Jediná možná cesta je cesta pokoja, pokory a utlmenie vášní. Nesmieme na nenávisť odpovedať ďalšou nenávisťou, inak sa zlo nezastaví.

Slovensko je len jedno. Je to naša spoločná vlasť. A my nesmieme kvôli jednému šílenému činu rezignovať na všetko, čo sme ako národ a spoločenstvo počas troch desaťročí nezávislej Slovenskej republiky spolu dokázali.

mov či podpora regiónov. O tom všetkom rozhodoval a naďalej bude rozhodovať Európsky parlament. A už 8. júna pôjdeme voliť slovenských europoslancov, ktorí budú presne tieto otázky najbližších päť rokov riešiť.

Podme voliť ľudí, ktorí budú hrdými reprezentantmi Slovenska v Európe. Ktorí budú našim spoločným HLASom a ktorí budú mať na prvom mieste tak národnoštátne záujmy

# SLOVENSKO JE LEN JEDNO. A MY NESMIEME REZIGNOVAŤ

Nebol to však len atentát na premiéra. Bol to atentát na demokraciu.

Slovensko každú politickú krízu vo svojej histórii vyriešilo demokraticky a ústavne vo volebných miestnostiach. Prvýkrát sa stalo, že sa niekto pokúsil vyjadriť svoj politický názor guľkami vystrelenými do tela jedného z najvyšších ústavných činiteľov.

Aby sa to nikdy viac nestalo, musíme otvorene hovoriť o príčinách a nebáť sa pomenovať aj chyby. Ale predovšetkým, slovenský národ sa nevyhnutne musí upokojiť, uzmierniť a žiť inak ako v posledných mesiacoch.

Svet sa ani po tomto hroznom skutku nezastaví. Nesmieme sa zastaviť ani my. A najväčšou chybou by bolo prenechať priestor ľuďom, myšlienkam a skutkom, ktoré priviedli atentátnika na handlovské námestie so zbraňou v ruke.

Náš spoločný HLAS musí znieť ďalej – hrdo, suverénne a sebedovo. A musí znieť nielen na Slovensku, ale aj v Európe. Pretože ani tá sa nezastaví a naďalej bude rozhodovať o mnohých konkrétnych veciach v našich životoch.

Postoj k nelegálnym migrantom, zákaz áut so spaľovacími motormi, zateplovanie do-

Slovenska, ako aj potreby slovenských ľudí. Slovensko je dnes zranené. Ale spoločne ho môžeme zachrániť. Aj demokratickým a slobodným vyjadrením názoru v eurovoľbách. Nedajme sa zastaviť ani zastrašiť. Podme ukázať, že našou jedinou zbraňou je odovzdaný hlas.


**HLAS**  
 SOCIÁLNA DEMOKRACIA





**10** Milan SMIEŠKO

# ZA MIER V EURÓPE

**VOLÍM ROZUMOM -> VOLÍM ODBORNÍKA**  
**VOLÍM SRDCOM -> VOLÍM VLASTENCA**

KRÚŽKUJEM **SMIEŠKA**

www.smiesko.sk



Objednávateľ: SMER - sociálna demokracia, Súmráčna 3263/25, 82102, Bratislava, IČO: 31801242 Dodávateľ: Agentúra SMER, s.r.o., Súmráčna 25, 821 02, Bratislava, IČO: 35775726

**9 ŽIVOTY NIE PROFITY**  
socialistík

Lucia Hubinská

Objednávateľ: Socialistík, Štefánikova tr. 44, 94901 Nitra, IČO: 52659071  
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36 252 417

**BRIKETY - PELETY**  
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO  
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

**AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY**  
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

Realizujeme **STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

0948 300 988

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

**KAMENÁRSTVO JANTÁR**

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

0908 252 071 Doživotná záruka na prácu  
www.kamenarstvojantar.sk  
Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

**OravaKrb**

**NAJVÄČŠÍ VÝBER SPORÁKOV NA DREVO**

DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV

- SPORÁKY A KACHLE S TEPOVODNÝM 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**

POSTUP PRÁCE:

- čistenie strechy pomocou tlaku vody
- brúsenie starého náteru
- základný náter
- vrchný náter (2v1)

Máte výhodnejšiu cenu a kvalitu na trhu

0947 147 355

CENA OD 4,80 €

NÁTER A ČISTENIE STRIECH A FASÁD  
OPRAVA KOMÍNOV  
VÝMENA DAŽDOVÝCH ŽLABOV  
UMÝVANIE OKIEN

0905 111 637 • www.axvertical.sk

**VŔTANIE STUDNÍ**

0905 635 960 - 0948 333 073

**Energetické certifikáty**

**OBNOV DOM** 0911 961 359

**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

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm  
LETNÁ AKCIA 229€

NONSTOP SLUŽBA  
0915 113 102  
Rozvoz aj v sobotu

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

**SAMOZBER JAHÔD**

V NÁVOJOVCIACH PRI PARTIZÁNSKOM

AKCIA! 2,90€/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

**HRACHU** prebieha

Aktuálnu situáciu zistíte na www.jahodynajojevce.sk alebo na fructopsk

**METALSKOBA**  
KLAMPIARSKÉ CENTRUM

**KJG**  
QUALITY

ODKVAPOVÝ SYSTÉM  
STREŠNÁ KRYTINA

**NÁJDETE NÁS:**  
Kamenná 91, Žilina, 0903 638 463  
Langsfeldova 5, Martin, 0902 670 406  
[www.metalskoba.sk](http://www.metalskoba.sk)

## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,  
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská  
firma

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU  
bez demontáže pôvodnej krytiny**

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo  
⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

**NON STOP - 0944 720 932**

**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV**

**NATIERAČSTVO  
MALIARSTVO  
NÁTERY STRIECH  
OPRAVA KOMÍNOV**  
mobil:  
**0940 954 513**  
Za prijateľnú cenu

**VYKUROVANIE  
HANULIAK**

Ondrej Hanuliak

**0944 585 763**

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

43-0019

info@vykurovaniehanuliak.sk  
88-0042

**NÁTERY  
STRIECH**

**0917 578 839**

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

**REKONŠTRUKCIE RÍŇ**

**DOVOZ NA ADRESU**

**18 týž. mládky,  
brojlerové kuriatka**  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
**0944 842 953**

59-0019

tu mohla byť  
**VAŠA REKLAMA**

**HĽADÁME ĽUDÍ, STROJNÍKOV**

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

**dopravex@dopravex.sk**

**0915 870 839**

**0917 399 777**

17-0022

				2	5		9	3
S						1		
U	4	5						
D	6	2	3					
O	1				9	5		
K				6				8
U	3		8			4		6
	9			3				1

**6. jún 1944**

vyzodenie v Normandii

Výročia a udalosti

## 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](mailto:praca@ssigroup.sk), +421 905 168 503

68-001

**UNISTOVMT**, s.r.o.

PRIJME

**MURÁRA, ZATEPLOVAČA,  
POMOCNÉHO STAVEBNÉHO  
PRACOVNÍKA**

plat: 1200 €/netto, dohodou

**0918 561 283**

26-0085

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

24-0005

**FRÉZOVANIE  
VLOŽKOVANIE**  
FRÉZOVANIE  
od 15€/bm

PRESTAVBY  
NADSTREŠNÝCH  
ČASTÍ KOMÍNOV  
ZATEPLOVANIE  
A SIETKOVANIE  
KOMÍNOV  
OBHLIADKA KOMÍNOV  
**ZDARMA**

**REKONŠTRUKCIA  
KOMÍNOV**

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA  
na materiál 40%**

**0948 012 507 • www.profikominy.sk**

46-0007-1

**KUHN - SLOVAKIA s.r.o. hľadá**

**MECHANIK SENIOR  
STAVEBNÝCH STROJOV**  
Mzdové podmienky (brutto)  
od 1 750 EUR/mesiac

**MECHANIK JUNIOR  
STAVEBNÝCH STROJOV**  
Mzdové podmienky (brutto)  
od 1 250 EUR/mesiac

Celková výška odmeny je dohodnutá individuálne  
podľa znalostí/skúseností + náborový príspevok.

**Náplň práce:** Výjazdový technik stavebných strojov, záručný a pozáručný servis

**0911 717 719** [komatsu@kuhn.sk](mailto:komatsu@kuhn.sk)

17-0026

## Kvitne voňavá baza

Baza čierna rastie najmä na vlhších miestach, na lúkach, poliach, či okraji lesov. Ide o pomerne známy ker, ktorý od mája až do konca júla kvitne bielymi až žltobielymi kvetmi s charakteristickou a prenikavou vôňou. Jej plody sú čierne až čierne-fialové. Je bohatá na množstvo živín a zdraviu prospešných látok.

„Plody bazy čiernej sú zdrojom vitamínu C a A, vlákniny a minerálov ako draslík, vápnik a železo. Avšak najviac jej zdraviu prospešných účinkov je pripisovaných polyfenolovým látkam a z nich najmä antokyanínom, ktoré sú zodpovedné za čierne sfarbenie bazových plodov a ktoré majú i antioxidantné a protizápalové účinky,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Baza podporuje imunitu, pomáha v prevencii a pri podpore liečby prechladnutia a často sa vyskytujúcich respiračných ochorení, ako angína či chrípka. Svojimi protizápalovými účinkami môže pomáhať i pri vonkajšom použití, ako zábalu



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

alebo obklady pri mierneni bolesti a opuchov. Antokyaníny taktiež pomáhajú pri prevencii srdcovo-cievnych chorôb. Baza má laxatívne účinky a tým môže pomáhať pri liečbe zápchy, má močopudné účinky, stimuluje potenie, môže taktiež zlepšovať náladu a životnú výkonnosť.

### Použitie

Z plodov a kvetov bazy si môžeme pripraviť čaj, sirup, džem alebo víno. Kvety by sa mali sušiť zavesené za stopku alebo rozložené v tenkých vrstvách bez priameho slnečného svetla. Je tiež možné sušiť plody, keď sú už zrelé. Pokiaľ nie sú sušené, je najlepšie spracovať kvety i plody čo najskôr.

### Pozor!

Odborníci upozorňujú, že niektoré časti bazy - listy, korene, kôra, stonky a dokonca aj nezrelé bobule obsahujú kyanogénne glykozidy, ktoré za určitých okolností môžu uvoľňovať kyanid, ktorého množstvo je síce zriedkavo život ohrozujúce, avšak môže spôsobiť nevoľnosť, vracanie, hnačku, závraty či problémy s dýchaním. Aj zrelé, ale neuvarené plody môžu spôsobiť ťažkosti. Konzumácia bazy nie je vhodná ani pre ľudí s autoimunitnými problémami, malé deti, tehotné ženy či pre ľudí, ktorí užívajú močopudné lieky.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

## Pripravte si chutné pesto

# Bazalka v našej kuchyni

Bazalka je jednoročná bylina, ktorej listy a vňať zberáme od júna až do septembra. Má príjemnú vôňu, široké uplatnenie v našej kuchyni a dopestovať si ju môžeme počas celého roka aj na okennom parapete.

Bazalka sa používa do omáčok, šalátov i polievok, pridávať ju však môžete aj do smoothie, limonád či šalátov. Ochutí tiež marinády a zálievky. Veľmi dobre sa hodí k paradajkám či baklažánu a pravdaže k cestovinám. Do varených jedál ju pridávajte až tesne pred ich dokončením, aby nestratila svoju vôňu.

### Účinky na zdravie

Bazalka obsahuje veľa zdraviu prospešných látok. Patria medzi ne železo, horčík, vápnik, fosfor, draslík, zinok, selén, sodík, mangán, omega 3, omega 6 kyseliny, vitamíny A, B, C, E, K, luteín, betakarotén, kyselina listová, kyselina pantoténová. Bylina má protizápalové a protivírusové účinky a je tak skvelým pomocníkom v boji proti rôznym infekciám. Podporuje chuť do jedla, uľaví pri nechutenstve, nevoľnosti, ale aj pri bolestiach hlavy. Vďaka svojim upokojujúcim účinkom pomáha zmierniť stres.

### Náš tip:

Z bazalky si môžete pripraviť chutné pesto, ktoré výborne dochutí cestoviny,



Ilustračné foto.

zdroj foto Jill Wellington pixabay

ryby ale aj opekanú bruschettu.

**Budete potrebovať:** 2 šálky čerstvých lístkov bazalky, strúčik cesnaku, 30 g nasucho opražených píniových orieškov, 30 g syru parmezán, 60 ml olivového oleja, soľ, mleté čierne korenie, pár kvapiek citrónovej šťavy.

**Postup:** Lístky bazalky umyte pod tečúcou vodou a poriadne osušte. Do kuchynského elektrického sekáčika alebo mixéra vložte cesnak, nasucho opražené vychladnuté píniové oriešky

a dôkladne rozsekať. Postupne po dávkach pridávajte bazalku a prilievajte olivový olej. Mixujte krátko, aby prehrievaním bazalka nezhorkla a nestratila svoju zelenú farbu. Nakoniec pridajte strúhaný parmezán, pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ, korenie a domixujte. Pesto preložte do uzatvárateľnej nádoby, jeho povrch zalejte olivovým olejom, uzatvorte viečkom a vložte do chladničky.

» ren

## Pripravte si sirup alebo čaj

# Tymian uľaví prieduškám aj tráveniu

Ak ste tymian doposiaľ používali len na dochutenie pokrmov, tak neváhajte a skúste jeho liečivé účinky využiť aj v podobe čaju či sirupu.

Hoci tymian alebo dúška tymianová pochádza zo Stredomoria, dopestovať si ho môžeme aj v našich záhradách. Daríť sa mu bude voľne v záhrade ale aj v nádobách na balkóne či terase. Nájdite mu však slnečné miesto. Pestovať ho môžete priamo zo semienok alebo z predpestovaných sadeníc, ktoré sa dajú zakúpiť v záhradníctvach. Sušený ho však bez ťažkostí zakúpite v predajni s potravinami.

### Liečivé účinky tymianu

Liečivú silu tymianu poznali už naši predkovia a túto príjemne voňajúcu bylinku využívali najmä na liečenie problémov s tráviacim ústrojenstvom, pri zmiernení žalúdočných kŕčov, pri ničení črevných parazitov, pri nadúvaní, ale aj pri prechladnutí, pri liečbe záchvatového kašľa a priedušiek.

### Tymianový sirup

**Budete potrebovať:** 300g trstinového cukru, 300ml vody a 15g sušeného tymianu

**Takto sa to podarí:** Vodu privedte do varu, pridajte cukor a miešajte



Ilustračné foto.

autor foto photosforyou pixabay

kým sa cukor úplne rozpustí. Do takto vzniknutého sirupu vsypte sušený tymian, odstavte, prikryte a nechajte lúhovať 30 minút. Hotový sirup scedte cez jemné sitko alebo plátno do čistého suchého a najlepšie sterilizovaného pohára, dobre uzatvorte a uložte na tmavé chladné miesto. Podávajte 3krát denne čajovú lyžičku.

### Tymianový čaj

Z nasledovnej dávky získate čaj na celý deň. Dve čajové lyžičky sušeného tymianu (maximálne 7 gramov) zalejte

500ml vriacej vody, prikryte a nechajte lúhovať 15 minút. Scedte cez jemné sitko alebo plátno a čaj popíjajte počas celého dňa. Toto množstvo neprekračujte.

### Pozor

Tak ako v prípade všetkých bylín, aj tymian by sme mali užívať s mierou. Jeho nadmerná konzumácia môže spôsobiť zdravotné ťažkosti napríklad so štítnou žľazou. Ak nie ste si istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» ren

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**MÁTE  
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

**ZĽAVY 20%**



**STOP**  
vlhkým múrom

**0918 671 541**

**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**  
trofejeee@gmail.com

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ

**ČISTENIE FASÁD**  
A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých  
nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

BombaFasada  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)  
**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy  
**ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

**Oplatisa.sk**

**ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!**

**FÉNIX**  
POHREBNÁ SLUŽBA

- vybavenie všetkých úradných /administratívnych/ záležitostí súvisiacich s pohrebom
- možnosť komunikácie online, prípadne vybavenie vo Vašom domácom prostredí
- kompletný smútočný obrad v dome smútku, pri hrobe, v kostole alebo na mieste podľa želania rodiny
- písanie smútočného textu na stuhy podľa Vašich požiadaviek
- zabezpečenie karu /smútočného posedenia/
- nadštandardná úprava okolia výkopu hrobového miesta



- smútočné oznámenie v tlači, spomienkové kartičky, kremačné privesky
- zapožičanie techniky a tvorba prezentácie z vlastných fotiek
- výroba vencov a kytíc /zo živých alebo aj umelých kvetov/ podľa Vášho želania
- možnosť zapožičania kvetinovej výzdoby na smútočný obrad
- prevoz zosnulých v rámci SR aj zahraničia
- sme tu pre Vás aj počas sviatkov a mimo otváracích hodín

**DÔSTOJNÁ ROZLÚČKA S VAŠIMI BLÍZKYMI**

**NONSTOP SLUŽBA | 0910 200 088 | Štúrovo námestie 13/C, Martin**

[WWW.FENIX-POHREBNASLUZBA.SK](http://WWW.FENIX-POHREBNASLUZBA.SK)