



Čítajte nás:

www.cujte.sk

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

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

DREVOLESTURIEC

**palivové
drevo**

štiepané / ukladané
dĺžky od 20 cm do 1m
možný DOVOZ

0907 062 394
0915 804 871

ŠTAHOVANIE

0911 319 509 MARTIN
0918 799 309

SVD

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

NAJLACNEJŠIA STK V TURCI

STK + EK

HORNÁ ŠTUBŇA

0915 765 892

www.stkhornastubna.sk

OSOBNÉ
AUTO M1
benzín/ diesel
70 €

VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE

RIČI

Martin

**PAPLÓNY A VANKÚŠE
ČISTENIE PERIA**

www.rici.sk
TEL.: 0908 838 838

**Pôžičky do 30.000 €
+ refinancovanie**

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

0918 719 500
pozicky.mt@gmail.com

Advent
Pohľadná zbižka

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
NAPÍLENÉ - NEŠTIEPANÉ
25, 33, 50 cm

METROVICA
DOVEZIEM
0908 258 112

**Vyberáme kuchára
do nášho tímu**

Maj skúsenosť s čerstvými
surovinami, buď precízny, maj
rád svoju prácu a oko pre detail.

**Mzdové podmienky (brutto)
1 750 - 2 000 EUR/mesiac**

email: grillpubsro@gmail.com
FB: stranske medvede.grill pub

0903 900 915

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.!!!

**POKLÁDKA a PREDAJ
zámkovej dlažby**

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

0908 521 381 • duricaf@gmail.com

STAVEBNÉ PRÁCE

MURÁRSKE PRÁCE
REKONŠTRUKCIE BYT. JADIER
OPRAVA PLOTŮV A KOMÍNOV
MAKOVANIE STRIECH
KLAMPIARSKÉ PRÁCE

0940 857 096

CHOVATELSKÉ POTREBY

**CHOVATEĽSKÉ POTREBY
MARTIN - STRÁNE**

PAM

superprémiové krmivá
kynologické potreby
nadrozmerné peľochy

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

0908 046 036

**ROZVOZ
ZDARMA**

AKCIOVÉ KRYTINY

OD 8 EUR

PLECHOVÉ STRECHY
MASLEN
SLOVENSKÝ VÝROBCA

Akcia platí pre farby RAL 3009
RAL 8017 v lesklom prevedení.

ZLAVA 20% na čiernu RAL 9005
HB50MAT s 30 ročnou zárukou*

*Platí do konca júna alebo do vypredania zásob.

Novinka **FALTRA** za zvýhodnené
uvádzacie ceny vo všetkých
dostupných farbách.

www.maslen.sk

ZLAVA 20%
+ **MASLEN**
originálna 150g
vysokodifúzna fólia
ku každej krytine nad 50m²

Martin, Francúzskych partizánov 5666 • maslenmt@maslen.sk • 0948 993 673

Bezplatný týždenník

**MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO**

EV 6217/24

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

Ročník I, Vydanie 7, týždeň 24/2024.

Redakcia: A.Krmeľ (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



DISTRIBÚCIA (88.570 domácností)

Každý týždeň:
Martin, Turčianske Teplice, Jahodníky, Košúty, Podháaj, Priekopa, Kolónia Hviezda - mimo ulíc rozňazáňých v nepárny týždeň, Záturcie, Košťany nad Turcom, Pribovce, Sučany, Turany, Turčianske Kľačany, Vrútky, Žabokreky, Sklené, Sučany, Belá - Dulice, Blatnica, Danová, Dražkovce, Kláštor pod Znievom, Krpeľany, Nečpaly, Podhradie, Sklabiňa, Sútovo, Turčianska Štiavnička, Valča, Diviaky, Dolná Štubňa, Dubové, Horná Štubňa, Malý Čepčín, Mošovce, Slovenské Pravno, Háj

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

Ydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Nepréšlo jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

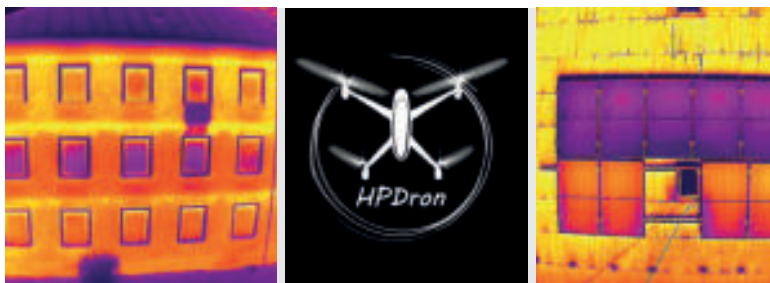
BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMARNANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠTANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLIČANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

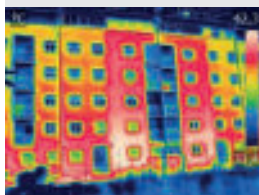
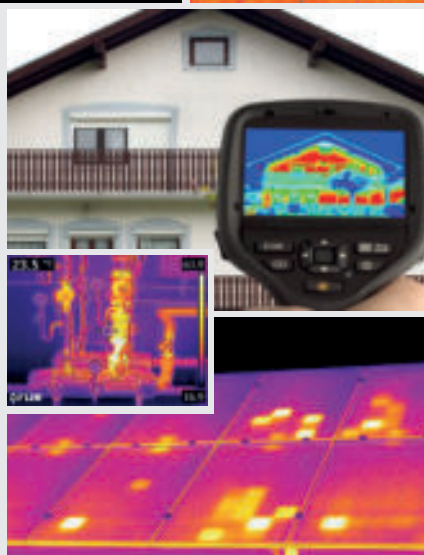
BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PJ
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

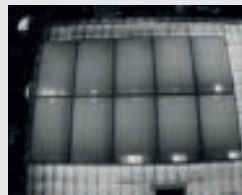
BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL



TERMÓVÍZNA KONTROLA FVE PANELOV
TERMODIAGNOSTIKA BUDOV A ZARIADENÍ
KONTROLA ZATEPLOVACÍCH A STAVEBNÝCH PRÁC
LOKALIZÁCIA ÚNIKOV TEPLA
VYPRACOVANIE PROTOKOLU
PRÁCE S DRONOM - FOTO A VIDEO



hpdron.sk
0907 779 874



0918 378 954

MÁTE DOMA PROBLÉMY?

elektrika, voda, odpady
opravy, montáže
rekonštrukcie
(interiér - exteriér)
zváranie
orezávanie stromov
striekanie radiátorov

KUCHYNE
na mieru

za cenu ako z Poľska

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

VŔTANIE STUDNÍ
0905 635 960 - 0948 333 073

ZABEZPEČÍME PRE VÁS

- VÝKUP
- ODDLŽENIE
- ZALOŽENIE

NEHNUTELNOSTI

- VYROVNANIE EXEKÚCIÍ

0950 561 736

Kamenárstvo B+B
Vojtech Botoš

AKCIOVÉ CENY PLATIA DO VYPREDANIA ZÁSOB

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

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
- tepovanie
- murárske práce
- sadrokartonárske práce

stačí zavolať a spolu nájdeme riešenie

0944 856 009

KONTAJNERY MARTIN **0908 456 247**
www.kontajnerymartin.sk

PRENÁJOM A DOVOZ KONTAJNEROV ŠTRKOV, PIESKOV

4m³ 10m³ 17m³

URBÁR MARTIN **PONÚKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO**
BUK » JASEŇ » SMREK

dovoz ZADARMO
PRI OBJEDNÁVKE 13,0 PRMS - voľné 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

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



Správna voľba

40% ZĽAVA

3.29***

1.95

(1 kg = 780)

Tradičné maslo
250 g



60% ZĽAVA

3.98***

1.59

Ploché broskyne
1 kg balenie



37% ZĽAVA

11.70***

7.29

Čerstvé vajcia „M“
60 kusov

1 kus iba
0.13



58% ZĽAVA

4.31***

1.79

Cherry paradajky
strapcové
500 g balenie



Lidl STANOK
BEVNE ČERSTVE

42% ZĽAVA

6.99*

3.99

(1 l = 100)

Krušovice Originál
10°

8 x 0,5 l + 4 l
svetlý výčapné pivo
+ záloh za obaly 1,20 €

8x
0,5 l iba
0.50



47% ZĽAVA

3.79

1.99

Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg



XXL

*Doplnená našou malobehovnou predajnou cenou vrátane DPH.
**Cena vrátane DPH a správneho balenia: prosíme o pozornosť, 1 l = 1000 ml. Cena závisí od výroby, dostupnosti na základe porovnania cien dňa 18. 5. 2024.
***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu dostupného do rovnakej kategórie spotrebiteľmi v danom čase a mieste.



Fandíme spoločne
naším chlapcom

Lidl - Generálny partner
Slovenského futbalového zväzu



Poruka tovaru platí od 17. 6. do 23. 6. 2024 alebo do vyčerpania zásob. Čiastočne v súlade s podmienkami. Cena LIDL je platná iba počas akcie a v závislosti od výroby, dostupnosti na základe porovnania cien dňa 18. 5. 2024. Cena závisí od výroby, dostupnosti na základe porovnania cien dňa 18. 5. 2024. Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu dostupného do rovnakej kategórie spotrebiteľmi v danom čase a mieste.

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

»ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely-SERIÓZNA DOHODA 0908 205 521

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

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

»Kúpim pozemok, ornú pôdu, trávnaté porasty, zadĺženie aj nezadĺženie nehnuteľnosť. 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 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»SYMPATICKÁ 57 R HLADA PRIATELA NA ZOZNAMENIE 0907277466



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

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

Wildmar spol. s r.o.

PALIVOVÉ DREVO
štiepané
plnometer ukladajú
BRIKETY

wildmar6@gmail.com
0919 192 606

HYDROIZOLÁCIE

- balkóny
- terasy
- ploché strechy
- altány

0907 103 755

Kvmont MARTIN, s.r.o.

OREZÁVANIE A VÝRUB DREVÍN

0905 514 652
www.kvmont.sk

ŽALÚZIE, SIEŤKY OPRAVY ŽALÚZIÍ

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com

ADAMOVSÝ

0918 956 201
jozef@adamovsky.sk
www.adamovsky.sk

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

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

0908 387 373

GLAZÚROVANIE VANÍ

„Už 29 rokov od firmy MOLNÁR“

0903 405 588
0905 983 602

MALIARSKÉ PRÁCE

0905 810 636

IN-HOLZ podlahy

BRÚSENIE PARKIET
VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU
VSTAVANÉ SKRINE

0949 327 800
in-holz@marticonet.sk

KLAMPIARSKÉ PRÁCE

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

0940 235 749

AKCIA na JÚN

PELETY ANI PLUS
CENA **280€**

0915 212 021

PREDAJ RUF BRIKET

CENA 239€

DOVOZ V OKRESE MARTIN ZADARMO

0915 212 021

S.P.O. SERVIS PLASTOVÝCH OKIEN

- opravy
- údržba
- nastavenie
- pretesnenie

obhliadka a konzultácie ZDARMA

TR, MT 0918 389 850

NOVINKA! DREVENÉ PELETY EN PLUS A1

UHOĽNÉ SKLADY

UHLIE
BRIKETY
KOKS
EKOHRÁŠOK

Všetko na sklade pod strechou

SUČANY - HRADISKÁ 0917 220 007

KANÁL - servis

KRTKOVANIE

VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE

0903 737 800

DOVEZIEME AJ SUCHÉ 1 - 2 r.

BUK-SMREK ŠTIEPAME (25, 30-33, 40, 50 cm)
KUBIKOVANÉ, ŠTIEPANÉ, UKLADANÉ
POLIENKA, METROVICA

STÁLYM ZÁKAZNÍKOM PRIPRAVUJEME DREVO UŽ POČAS 9.-12. MESAČA - VYSKLADŇUJEME V 4.-6. MESAČI SUCHÉ 1 r.

ĎAKUJEME VÁM ZA ZAVOLANIE, PRACUJEME CELOROČNE.

0948 510 710



vám prináša gaya

NET



Využite jarnú ponuku na 3 mesiace ZADARMO

Internet
ZDARMA
na 3 mesiace

Balík služieb
ZDARMA
na 3 mesiace

www.nuo.sk
043 324 0000

TV

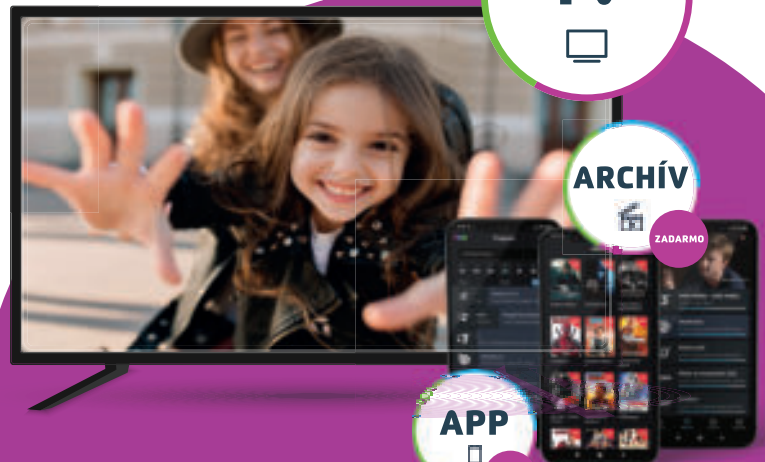


ARCHÍV

ZADARMO

APP

ZADARMO



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**

Kopkostavby
Stavébné práce

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

**VÁŠ DOMOV,
NAŠA VÁŠEŇ**

kopkostavby.sk

0907 508 902

Optimalizácia siete stredných škôl

Ministerstvo školstva predstavilo plán optimalizácie siete stredných škôl na Slovensku, ktorá má zo strany rezortu školstva jasnú podporu. Dlhodobý stav, v ktorom sa udržiavajú predimenzované a neefektívne kapacity, je podľa neho už ďalej neúnosný. Uvádza, že súčasná sieť stredných škôl trpí prílišnou zotrvačnosťou, pričom jej štruktúra zodpovedá inému demografickému vývoju a iným požiadavkám trhu práce.

Mnohé zo stredných škôl majú podľa rezortu školstva v súčasnosti stanovené rozpočty iba na prežitie a aj preto nemajú prostriedky na modernizáciu priestorov či vzdelávacích postupov. „Ak nezačneme konať, bude to mať zlé následky pre celú sieť stredných škôl. Budú chýbať schopní a manažérsky pripravení riaditelia, kvalitní učitelia, bude narastať investičný dlh a peniaze štátu sa budú používať na prežívanie neudržateľného systému. Stav, keď máme necelých tristo žiakov priemerne na jednu strednú školu, je jednoducho neudržateľný,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Chystajú súbor opatrení

Cieľom ministerstva školstva je v spolupráci so samosprávnymi krajinami, zamestnávateľmi a ďalšími rezortmi pripraviť súbor opatrení, ktoré ozdravia sieť stredných škôl. „Nejde o znížovanie počtu budov škôl, ale o podporu ich spä-

jania do silnejších celkov so silnejším manažmentom,“ zdôraznil T. Drucker. Rezort školstva podporí zriaďovateľov a manažmenty škôl pri vytváraní efektívnych klastrov škôl alebo samostatných silných škôl. Kvalitnejšie stredné školy budú silnejšími partnermi pre firmy aj vysoké školy a lepšie pripraví žiakov na univerzity alebo trh práce. Cieľom je zároveň podpora vzniku moderných škôl, ktoré reagujú na zmenu a výzvy a ponúkajú možnosti rozvoja v oblasti neformálneho a celoživotného vzdelávania.

Môžu predkladať projekty

Rezort školstva pozýva štátnych aj neštátnych zriaďovateľov stredných škôl, aby do konca augusta 2024 predložili ministerstvu školstva projekty optimalizácie siete vo svojej zriaďovateľskej pôsobnosti. Projekty budú zahŕňať víziu zriaďovateľa, rozvoj ľudských zdrojov, efektívnosť prevádzky a financovania, udržateľnosť vybavenia škôl a vytváranie partnerstiev. Každý projekt bude posúdený na expertnej úrovni, s odporúčaniami prerokovanými s príslušnými organizáciami. V marci 2025 budú môcť zriaďovatelia predložiť žiadosti o zmenu v sieti, aby mohla byť optimalizácia schválená od školského roka 2025/2026.

Od roku 2025 pripravilo ministerstvo viacero legislatívnych zmien, ktoré podľa neho uľahčia optimalizáciu siete stredných škôl.

» ren

eko

Letná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava
v rámci celej SR
ZDARMA



✱ Bukové brikety	✱ Smrekové peletky A1	✱ Drevo v klieťke
960 kg / -285€ 252€	1005 kg / -310€ 292€	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

Akcia platí do vyčerpania zásob

ADLO
NEPREKONATELNÉ

**BEZPEČNOSTNÉ
VCHODOVÉ DVERE**

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

- vonkajšie žalúzie, rolety, žalúzie, siete
- garážové brány

PEMAT
GARÁŽOVÉ BRÁNY

**AUTORIZOVANÝ
PREDAJCA**

TICHÉ • BEZPEČNÉ • SPOĽAHLIVÉ

**PRESKLVANIE
BALKONY, TERASY**

**HROBY,
HROBKY,
POMNÍKY**

- renovácie starých hrobov
- urny

**GARANCIA
NAJLEPŠEJ
CENY**

OKENNÉ A KAMENÁRSKE CENTRUM - A.Kmeťa 17, Martin
0908 912 970 • info@okenne-centrum.sk • www.okenne-centrum.sk

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 229€

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnosť: 1,3%

NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

**Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**

0948 300 988

BUDEME TAM



www.dotykyaspojenia.sk

VEČERNÉ NÁMESTIE *VSTUP ZDARMA*

UMENIE PRE VŠETKÝCH POD HOLÝM NEBOM **KAŽDÝ DEŇ | 22:00**

PONDELOK 24. 6. KONCERT SONA KMET & BAND

UTOROK 25. 6. BALET Štátna opera 1984

STREDA 26. 6. NARODENINOVÝ KONCERT PRE SKD MARTIN CIRKUS SKD

ŠTVRTOK 27. 6. HUDOBNO-TANEČNÝ PROJEKT SĽUK BALADY

PIATOK 28. 6. KONCERT RICHARD AUTNER & MARTIN GEIŠBERG + BAND

SOBOTA 29. 6. KONCERT ORCHESTER JEANA VALJEANA špeciálny hosť: **MORENA**
BONUS 19:00 TANEČNÝ PROJEKT Ceren Oran & Moving Borders, Tanečno **THE URGE**

33
INSCENÁCIÍ

28
DIVADIEL

28
DISKUSÍ O DIVADLE

7
KONCERTOV



DOTYKY A SPOJENIA

DIVADELNÝ FESTIVAL / MARTIN / 24. – 29. 6. 2024

organizátor



zriaďovateľ



hlavný partner

z verejných zdrojov
podporil Fond na
podporu umenia



partner



partner



partneri



mediálni partneri



Jahodové nápoje

Mixovaním ovocia a zeleniny získame nápoje plné vitamínov. Reč je o domácich limonádach a smoothie, ktoré si môžeme pripraviť na mnoho spôsobov a spestriť si tak náš jedálny lístok.

Limonáda s jahodami a medovkou

Suroviny: 400 gramov čerstvých jahôd, 1 liter studenej vody, šľavu z jedného citróna, med podľa chuti, čerstvé lístky medovky, ľad

Postup: Jahody umyjeme a vložíme do mixéra, prilejeme vodu a šľavu z jedného citróna, pridáme med, pár lístkov medovky a rozmixujeme. Do pripraveného džbánku dáme ľad a zalejeme ho jahodovou limonádou. Podávame ozdobené kolieskami citróna a lístkami medovky.



Ilustračné foto.

zdroj foto Ajale pixabay

Náš tip: Ak by vám v nápoji prekážali zrnká z jahôd, môžete limonádu precediť cez sitko.

Jahodové smoothie s bielym jogurtom

Suroviny: 170 g bieleho jogurtu, 10 mandlí, 150 gramov mrazených alebo čerstvých jahôd, 180 ml ľadového zeleného čaju, 1 čajovú lyžičku škoricu

Postup: Do mixéra vložte všetky suroviny okrem škoricu a všetko spolu rozmixujte. Následne prelejte do pohára a posypete škoricou.

Jahodovo-banánový nápoj

Suroviny: 1 ks banán, 100 g jahôd, 100 ml mandľového mlieka (môže byť aj klasické), 1/2 ČL vanilkového extraktu, 1 PL medu

Postup: Jahody umyjeme a spolu s ostatnými ingredienciami dáme do mixéra. Mixujeme až kým získame krémovú konzistenciu. Servírujeme do pohára, ozdobené mäťovými lístkami a nadrobno nakrájanými jahodami.

» ren

Jahody môžete pestovať aj na balkóne či terase Doprajte si jahody, sú veľmi zdravé

Existuje veľa odrôd jahôd, ktorých väčšina rastie v oblastiach mierneho pásma a líšia sa navzájom nielen chuťou, ale aj veľkosťou či obdobím plodenia. Dozrievajú podľa odrôd od neskorej jari až do začiatku jesene alebo až po výskyt prvých mrazov.

Účinky na zdravie

Jahody obsahujú veľké množstvo vody a taktiež sú bohaté na množstvo živín, vďaka čomu sú veľkým prínosom pre naše zdravie. „Sú bohaté na vitamíny ako napríklad vitamíny skupiny B a vitamín C, ktorého obsah je porovnateľný s obsahom v citrusových plodoch. Sú taktiež bohaté na minerály ako napríklad draslík a mangán,“ približuje na sociálnej sieti MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Jahody sú i bohatým zdrojom polyfenolových rastlinných farbív, ktoré zabezpečujú ich červenú farbu a majú i antioxidačný účinok. „Taktiež sú bohaté i na vlákninu, ktorá pomáha udržiavaniu zdravého trávenia a predchádzaniu zápchy či problémom s vyprázdňovaním,“ dodáva odborníčka.

Skladovanie jahôd

Jahody sú citlivé na spôsob skladovania a rýchlo podliehajú skaze. Najlepšie je ich uchovávať neumyté v chladničke, kde vydržia 3 až 5 dní. Umývať jahody sa odporúča až tesne pred ich konzumáciou, pretože dlhším namáčaním vo vode rýchlejšie podľahnú skaze. Skladovať ich môžete aj v mrazničke, kde vydržia aj niekoľko mesiacov.

Konzumácia jahôd

Keďže pri tepelnej úprave dochádza k stratám mnohých cenných živín,



Ilustračné foto.



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

najlepšie je jahody konzumovať čerstvé, prípadne ako súčasť ovocných či zeleninových šalátov. Tiež si ich môžete pridať do jogurtu či kaše alebo do smoothie nápojov.

Vedeli ste, že?

Konzumovať môžeme nielen plody jahôd, ale napríklad z lesných jahôd aj listy, z ktorých je možné pripraviť výborný čaj. Sušené listy sú dostupné aj v obchodoch.

Pozor! Po konzumácii jahôd sledujte reakciu svojho tela, pretože sa niekedy po ich zjedení u detí aj dospelých môžu objaviť alergické prejavy ako vyrážky, svrbenie v krku a na perách, slzenie alebo tráviace ťažkosti.

Pestovanie jahôd na balkóne

Zvykneme na balkóne pestovať kvety a každoročne ich dopĺňate o nové druhy? A čo tak urobiť tentokrát výnimku a zasadiť do črepníkov jahody? Na trhu nájdete viacero odrôd vhodných práve na balkóny či terasy. Ideálnym obdobím na vysádzanie jahôd sú mesiace apríl a máj, nič sa však nestane, ak ich zasadíte aj v júni. Pestovať ich môžete v črepníkoch, ale krásne vyniknú aj v závesných nádobách. Nielenže ušetríte priestor, ale budú pôsobiť veľmi dekoratívne a za dobrú starostlivosť vás odmenia sladkými plodmi.

Takto sa to podarí:

- Skôr ako sa pustíte do práce, pripravte si črepníky. V potrebách pre záhradkárov si kúpte substrát určený na pestovanie jahôd a tiež priesady. Najvhodnejšie odrody na balkón sú Camara, Elan alebo Toscana. Krátko pred výsadbou vložte priesady do vedra s vodou.
- Črepníky naplňte až po kraj substrátom. Rastliny vyberte z plastových nádob, v ktorých ste ich zakúpili, vysadte ich do rovnakej hĺbky, v akej boli zasadené v pôvodných nádobách a zalejte.
- Potom už stačí črepníky umiestniť na slnečné miesto a rastliny pravidelne zalievať tak, aby bola pôda vždy vlhká.

Náš tip

Životnosť balkónových jahôd je zväčša dva až tri roky. Ak črepníky obalíte pred príchodom zimných mesiacov hrubou tkaninou a rastliny prikryjete čečninou, môžete sa z úrody tešiť aj o rok. Stačí rastliny na jar vyčistiť od suchých listov a ešte pred začiatkom sezóny ich mierne prihnojiť.

» ren

SPOJENÁ ŠKOLA MARTIN

Československej armády 24, 036 01 Martin

ponúka do prenájmu:

- * **nebytový priestor** - časť dielne a kanceláriu o výmere 18,5 m² na parc. KN-C 3500/5, LV 3947 v Martine
- * **nebytový priestor** - garáž a dielňa o výmere 114,10 m², s. č. 454, parc. KN-C 639/2, LV 408 v Mošovciach
- * **nebytový priestor** - prístrešok pre stroje o výmere 158 m², s. č. 730, parc. KN-C 639/5, LV 408 v Mošovciach
- * **nebytový priestor** - miestnosť vstupnej chodby DM o výmere 15 m², parc. KN-C 3500/14, LV 3947 v Martine
- * **nebytový priestor** - sklad o výmere 90 m², parc. KN-C 3500/11, LV 3947 v Martine
- * **nebytový priestor** - zdravotné stredisko o výmere 16,80 m², parc. KN-C 3500/11, LV 3947 v Martine
- * **nebytový priestor** - zdravotné stredisko o výmere 25,30 m², parc. KN-C 3500/11, LV 3947 v Martine
- * **nebytový priestor** o výmere 222 m², parc. KN-C 3500/7, LV 3947 v Martine
- * **časť pozemku** o výmere 532 m², parc. KN-C 3500/2, LV 3947 v Martine

Informácie na tel.: 043/400 1112

ADAM KRŤKO S.R.O.
 • čistenie kanalizácie,
 • lapačov tukov
 • kamerovanie
 lokalizácia potrubia
 NONSTOP 0948 948 606

NÁTERY STRIECH
 CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
 PRIJEMNÉ CENY
 Volajte: 0944 813 531

INZERCIA
 martinsko@regionpress.sk

DOVOZ NA ADRESU
 18 týž. mládky,
 brojlerové kuriatka
 www.hydinashop.sk
 0944 842 953

VŔTANIE STUDNÍ
 0908 943 835
 0918 570 286

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH
 PRIAMO NA CINTORÍNE
 čistenie dvojhrobu 100€
 0944 229 001

INZERCIA
 martinsko@regionpress.sk

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

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

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)

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

PELETY BRIKETY VŠETKO SKLADOM

AKCIA BRIKETY 220 € / 1000 kg

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU
 www.pilavasilov.sk
 Kontakt 0907105 008

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 ŽĽABOV

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

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

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
 ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587
NON-STOP

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

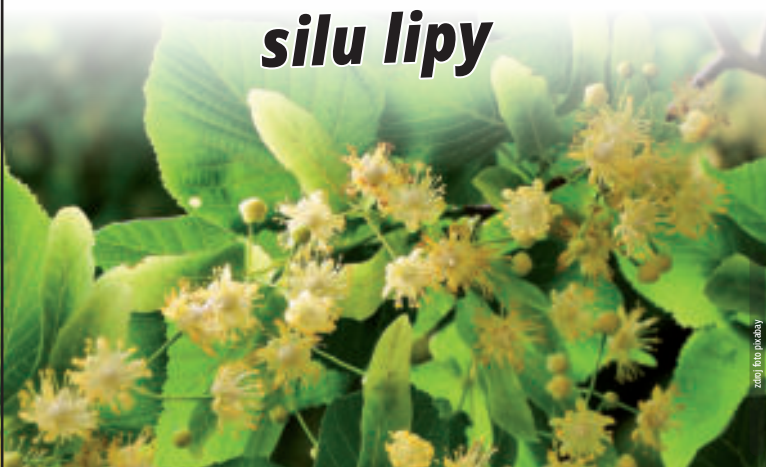
- Frézovanie komínov
- Vložkovanie komínov
- Revízie komínov na kolaudáciu
- Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

Všetko pre Váš komín

www.kominy-kabac.sk
 0908 591 216 0905 742 808

čujte.sk

Využite liečivú silu lipy



www.cujte.sk

UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom

plný úväzok, na dohodu (brigády)



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

NÁTERY STRIECH

0917 578 839 www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE RÍŇ

Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysokožnaškové mládky plemeno DOMINANT

5 € / ks

Predaj kýmnych zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Dovoz priamo na adresu

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk



Ondrej Hanuliak

0944 585 763

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

info@vykurovaniehanuliak.sk

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

HĽADÁME ĽUDÍ, STROJNÍKOV

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

dopravex@dopravex.sk

0915 870 839

0917 399 777

19. júna 1946

Edvard Beneš bol jednomyselne zvolený za prezidenta ČSR

Výročia a udalosti

ATALIAN
GENERAL SERVICES

PRIJEME UPRATOVAČKY
DO ZÁVODU V MARTINE.

Plat - **4,50€** brutto / hodina.

Dvozmenná prevádzka.

Nástup možný ihneď.

Pre viac informácií volajte na: **0904 798 246**

ZAMESTNÁME PANI NA
UPRATOVANIE

na trvalý pracovný pomer

4,55 €/hod.

Aluprint s. r.o. Vrútky miriam.chmurna@aluprint.sk

0905 291 553

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

INZERCIA
martinsko@regionpress.sk



BRIKETY - PELETY

EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

OravaKrb

NAJVÄČŠÍ VÝBER SPORÁKOV NA DREVO



DOPRAVA
AŽ K VÁM
DOMOV



- SPORÁKY A KACHLE S TEPLOVODNÝM 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



98,90€

HUGO BOSS BOSS Alive
Parfumovaná voda 80 ml

Demro.sk



31,15€

Gillette 4 v 1 Precízny
Zastrihávač Na Telo A Bradu

Demro.sk



324,00€

Kávovar Smeg
ECF01BLEU

Domkavy.sk



39,99€



Aku nožnice na živý plot
20 V Phsa 20-Li C3

Lidl.sk



25,90€

Musetti zrnková káva
Intenso - 1kg

Domkavy.sk



274,90€

Plynová varná doska
Whirlpool G0FL 629/NB1

ZlavneneSpotrebice.sk



349,00€



Paddleboard Fusion
SUP 2023 ALL-Around

Lidl.sk



310,00€

Akumulátorový vyžinač
HUSQVARNA 215iL

zakovsky.sk



38,00€

Nylonový pelech pre psov
Čierny 70x80 cm

Profitent.sk



29,89€

ORION Forma na bábovku
MARISSA, 24 cm

Kuchyňovo.sk



4,25€

Osram žiarovka Led
50W 350lm

Demro.sk



24,99€



Kempingový nábytok
Rocktrail

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

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

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
POINT

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

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

**-10%
ZĽAVA**

Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah
máte nekonečno možností.

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk



Služby
Špičkovej
Kvality



Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 20/6/2024

98-005

98-001



S GARANCIOU



ZHUTŇOVANIE

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM

66-83

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia
Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

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

65-001

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
trofejeeu@gmail.com

Oplatí sa!.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**



46-0009