



Čítajte nás:

www.cujte.sk

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

LESNÉ DRUŽSTVO
Turčianske Jaskany

**PONÚKA NA PREDAJ
PALIVOVÉ DREVO**

BUK - POLIENKA

rôzne dĺžky PMS 55€
PMU 85€

prac. dni od 7⁰⁰ - 16⁰⁰
0915 928 629

ŠTAHOVANIE

0911 319 509 MARTIN
0918 799 309

SVD

www.stahovaniesvasnou.sk

BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA

STAVEBNÉ PRÁCE

omietky • stierky • fasády
malovanie
rekonštrukcie
jadrá • obklady • dlažby
zateplovanie
zámkové dlažby

0908 387 373

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €

Dosekávajú písma
Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak
Obnova písma 1 €/znak
Doprava a impregnácia ZDARMA!!

Ing. Miroslav Greisiger AKCIA do 16.7.2024!!
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

REKONŠTRUKCIA

- domov
- bytov na kľúč
- nadstavby a prístavby
- zateplenia domov
- fasády
- omietky
- zámková dlažba
- strechy
- altány
- hydroizolácie Fatrafol
- izolácie domov
- elektroinštalácia
- jadrá a nátery striech
- maľovky

VYPRÁTAVANIE domov, bytov, záhrad, povalí, pivníc, garáží a nebezpečného odpadu azbest, eternit

0904 865 898

DREVOLESTURIEC

palivové drevo

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

0907 062 394
0915 804 871

RIČI

PAPLÓNY A VANKUŠE
ČISTENIE PERIA

www.rici.sk
TEL.: 0908 838 838

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

Advent
Pohrebni služby

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

STK NA VŠETKY KATEGÓRIE

STK + EK

HORNÁ ŠTUBŇA

0915 765 892
www.stkhornastubna.sk

OTVORENÉ
PONDELOK - PIATOK
od 6³⁰ - 18³⁰

VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE

DOVEZIEME AJ SUCHÉ 1 - 2 r.

BUK-SMREK

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

STÁLÝM 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

HYDROIZOLÁCIE

- balkóny
- terasy
- ploché strechy
- altány

0907 103 755

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

KASÁK
SERVIS OKIEN

OPRAVY A ÚDRŽBA
OKNÁ - DVERE - TESNENIA - SKLÁ

0949 119 535 | www.servisokien.com

Kamenárstvo B+B
Vojtech Botoš

**AKCIOVÉ CENY
PLATIA
DO VYPREDANIA
ZÁSOB**

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

NÁBYTOK NA MIERU
PODĽA VAŠICH
PREDSTÁV

0917 346 632

skrine, šatníky, detské izby, stoly,
spálne a postele, obývačky ...

nábytok gábor

AKCIA na SKRINE

www.nabytokgabor.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

Bezplatný týždenník

**MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO**

EV 6217/24

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

Ročník I, Vydanie 9, týždeň 26/2024.

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, Podháaj, 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, Neceply, Podhradie, Sklabiňa, Šútovo, Turčianska Štiavnička, Valča, Diviaky, Dolná Štubňa, Dubové, Horná Štubňa, Malý Čepčín, Mošovce, Slovenské Pravno, Háj

Nepárny týždeň:

Bystríčka, 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 úpravou.

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	GALANČANSKO-ŠALIAANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-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	TOPOLIANSKO-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	LUČEŇSKO-VIK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Tehotenské a materské pre študentky

Študentka, respektíve mladá tehotná žena po skončení štúdia nemá automaticky nárok na dávku tehotenskej a prípadne neskôr na dávku materskej, ktoré poskytuje Sociálna poisťovňa.

„Počas štúdia totiž študenti nie sú automaticky nemocensky poistení, iba ak by si napríklad sami platili dobrovoľné nemocenské poistenie, čo zväčša nerobia,“ uvádza inštitúcia a pripomína, že podmienkami nároku na tehotenské/materské sú trvanie nemocenského poistenia najmenej 270 dní za posledné dva roky a takisto aj existencia nemocenského poistenia ku dňu vzniku dôvodu na poskytnutie konkrétnej dávky. Výnimkou, keď nárok na dávku tehotenskej a materskej študentkám môže vzniknúť, sú iba prípady, ak si počas štúdia platili poistné dobrovoľne. „Študentky bez poistenia nemajú nárok na tehotenské, ale počas štúdia majú nárok na tehotenské štípendium od svojej školy a následne im odo dňa pôrodu vypláca príslušný úrad práce rodičovský príspevok,“ informuje Sociálna poisťovňa.

Dôležité je nemocenské poistenie

Na to, aby mala žena po skončení štúdia nárok na dávku tehotenskej/materskej zo Sociálnej poisťovne, je potrebné, aby bola nemocensky poistená, napríklad pracovala ako zamestnanec, bola poistená ako povinne nemocensky poistená SZČO alebo dobrovoľne nemocensky poistená osoba, respektíve aby jej trvala ochranná lehota ku dňu vzniku dôvodu na poskytnutie dávky.

Kedy vzniká nárok na tehotenské a materské

Nárok na dávku tehotenskej vzniká od začiatku 13. týždňa tehotenstva - od začiatku 27. týždňa pred očakávaným dňom pôrodu a nárok na materské spravidla od začiatku šiesteho až ôsmeho týždňa pred očakávaným dňom pôrodom. „To znamená, že študentka musí byť ku dňu začiatku 27. týždňa pred očakávaným dňom pôrodu nemocensky poistená alebo jej musí plynúť v tento deň ochranná lehota, aby splnila jednu z podmienok nároku na tehotenské. V prípade materského musí byť nemocensky poistená alebo jej musí plynúť ochranná lehota k začiatku 6. alebo 8. týždňa pred očakávaným dňom pôrodu určeným lekárom. Podotýkame, že podmienka 270 dní dva roky späť sa sleduje v prípade dávky tehotenskej k začiatku 13. týždňa tehotenstva a v prípade dávky materskej ku skutočnému dňu pôrodu,“ objasňuje Sociálna poisťovňa.

Viac informácií o dávke tehotenskej nájdete na webovej stránke Sociálnej poisťovne.



» ren zdroj foto Robster_91 pixabay

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

KUCHYNE

na mieru

za cenu ako z Poľska

MARTIN
Robotnícka 18 A (bývalý hutný závod)

kontakt:
0902 828 109

KANÁL - servis

KRTKOVANIE

VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE

0903 737 800

ŽALÚZIE, SIETKY

OPRAVY ŽALÚZIÍ

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIETKY, PLISSÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com

S.P.O. SERVIS PLASTOVÝCH OKIEN

- opravy
- údržba
- nastavenie
- pretesnenie

TR, MT **0918 389 850**

obhliadka a konzultácie ZDARMA

NOVINKA! DREVENÉ PELETY

EN PLUS A1

UHLIE

BRIKETY

KOKS

EKOHRÁŠOK

Všetko na sklade pod strechou

SUČANY - HRADISKÁ **0917 220 007**

Kvmont

MARTIN, s.r.o.

OREZÁVANIE A VÝRUB DREVÍN

0905 514 652

www.kvmont.sk

ADAMOVSKÝ

0918 956 201

jozef@adamovsky.sk
www.adamovsky.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

34% ZĽAVA

6.99
4.59

Kuracie prsné rezne XXL
cena za 1 kg



53% ZĽAVA

7.48***

3.49

• (1 kg = 6.98)
Čučoriedky
500 g balenie



2+1 ZADARMO

2.06**

1.38*

Maslo
200 g

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 1.38 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusov = 2.06 €
***Cena za 1 kg = 4.22 €



45% ZĽAVA

0.99

0.54

Dyňa červená
cena za 1 kg



LIDL
STÁNOK
KEDY ŽEŽEŽE

25% ZĽAVA

3.99

2.99

• (1 l = 3.99)
Prosecco DOC
Frizzante
0.75 l



ITALIAMO
Italian Style

OBJAVTE VIAC AKO
115
PRODUKTOV
INŠPIROVANÝCH
Talianskom



ITALIAMO
Mascarpone

31% ZĽAVA

4.36

2.99

• (1 kg = 5.96)
Mascarpone
500 g
41 % tuku



super
LIDL
ceny

KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávacieho produktu zaradeného do rovnakej kategórie spotrebiteľov
LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri predaji na internete podľa to a všeobecných podmienok

Poradka tovaru platí od 1. 7. do 7. 7. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby a ťažko vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a veľkostiach porádneho tovaru. Odber reálny s obvyklým množstvom.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

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

»ODKÚPIM PIONIERA BABETU SIMSONA STELU AJ POKAZE-NE 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 €. Dovozy, osadenie, tlaková skúška. T.č.: 0905 925 991

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

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

hračky. T.č.: 0905 505 129

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Dôchodca 71rešte vytáľny.v.165cm. Hľadám si podobnú priateľku zn.úprimnosť za úprimnosť.len smskujte lebo ešte pracujem na č.t.0940330375

»68r s domom hlada partnerku 0909105842

»SYMPATICKA 57 R HLADA PRIATELA NA ZOZNAMENIE 0907277466

CHOVATEĽSKÉ POTREBY



CHOVATEĽSKÉ POTREBY MARTIN - STRÁNE

superprémiové krmivá
kynologické potreby
nadrozmerné peľachy

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



0908 046 036

ROZVOZ ZDARMA



0918 378 954

MÁTE DOMA PROBLÉMY?

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

PREDAJ RUF BRIKET

CENA 239€

DOVOZ V OKRESE MARTIN ZADARMO

0915 212 021



Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

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

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

AKCIA na JÚN

PELETY ANI PLUS

CENA 280€

0915 212 021

KAMENÁRSTVO JANTÁR

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



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

Obliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti



Oprava komína **GRATIS**

0950 266 604



www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

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

NONSTOP SLUŽBA 0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnosť: 1,3%

BEZPEČNOSTNÉ VCHODOVÉ DVERE

PRESKLVANIE BALKONY, TERASY

PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ OKNÁ, DVERE • EUROOKNÁ

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



AUTORIZOVANÝ PREDAJCA

TICHÉ • BEZPEČNÉ • SPOĽAHLIVÉ

HROBY, HROBKY, POMNÍKY

- renovácie starých hrobov
- urny

GARANČIA NAJLEPŠEJ CENY

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

VŔTANIE STUDNÍ

0908 943 835
0918 570 286

tu mohla byť **VAŠA REKLAMA**

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKACH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu **100€**
0944 229 001

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

Pripravte si džem alebo sorbet

Maliny nás osviežia a dodajú vitamíny

Kto by odolal príjemnej vôni a výbornej chuti šťavnatých malín. Poznáme ich viac druhov vrátane čiernych, fialových, žltých, bielych a typicky najčastejších červených. Maliny radíme medzi sezónne ovocie a zbierajú sa v lete a počas skorého jesene.

Maliny majú pre ľudský organizmus množstvo zdraviu prospešných látok. „Z vitamínov má popredné miesto vitamín C, ktorý je silný antioxidant. Obsahujú minerály, ale aj stopové prvky: meď, draslík, železo, horčík, vápnik, zinok, kobalt. Meď obsiahnutá v malinách sa odporúča tým, ktorí trpia stresovým vypätím,“ približuje na sociálnej sieti Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Plody tohto ovocia obsahujú aj pomerne vysoké množstvo vitamínu A. Ten podporuje zdravý zrak, chráni bunky, ovplyvňuje kvalitu zubov, kostí, vlasov a pokožky. Vďaka biotínu a vitamínu B7 sa pri pravidelnej konzumácii týchto červených plodov môžete onedlho tešiť z pevných, odolných a hlavne dlhších vlasov. „Biotín je nevyhnutný pre správny stav pokožky. Už od pradávna sa maliny používali pri prechladnutí a akútnych ochoreniach dýchacích ciest, pri chríp-

ke, horúčkovitých stavoch, bolestiach kĺbov a neuralgii,“ popisuje odborníka. Pozitívny účinok majú maliny aj pri problémoch s trávením.

Pozor!

Opatrne by sa mali maliny podávať alergikom a malým deťom.

Použitie

Maliny môžeme využiť pri príprave koláčov, smoothies, do jogurtov či cereálnych kaší. Pripraviť si z nich môžeme aj vynikajúci ovocný džem. V horúcich letných dňoch nás však príjemne osvieži napríklad sorbet. Prinášame skvelé recepty, na ktorých si isto pochutnáte.

Malinový džem s mäťou

Suroviny: 1kg malín, 500g cukru krupice, štavu z dvoch citrónov, tri stonky mäty

Postup: Maliny umyjeme a necháme odkvapkať na sito. Potom vložíme do misky, popučíme vidličkou a premiešame s cukrom. Necháme odležať do nasledujúceho dňa. Na ďalší deň vlejeme zmes do hrnca a privedieme k varu. Vložíme stonky mäty. Varíme a priebežne miešame až kým nezískame džem požadovanej konzistencie, môže to potrváť približne 20 minút. Pred koncom varenia



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

vyberieme z hrnca mäta a vmiešame citrónovú štavu. Džem vlejeme do čistých zavracích pohárov, dôkladne uzatvoríme viečkom a otočíme hore dnom.

Malinový sorbet

Suroviny: 250 ml vody, 500 g malín, 250 g práškového cukru, 1 ČL čerstvej citrónovej šťavy

Postup: Vodu zmiešame s cukrom a zahrievame kým sa cukor nerozpustí. Potom do hrnca k sirupu vsypeme maliny a varíme ich za stáleho miešania až kým sa rozvaria a vznikne malinové pyré. To následne scedíme do misky

tak, aby sa tam nedostali zrníčka. Necháme vychladnúť. Potom vmiešame citrónovú štavu a misku vložíme do chladničky. Po hodine preložíme sorbet do nádoby vhodnej na mrazenie a vložíme do mrazničky. Mrazíme aspoň 4 hodiny, pričom každú polhodinu zmes premiešavame vidličkou. Podávame na tanierikoch zdobených malinami a lístkami mäty alebo medovky.

Náš tip: Ak je sorbet určený dospelym, môžete doň tesne pred podávaním primiešať pár kvapiek malinového likéru.

» ren

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

POKLÁDKA a PREDAJ
zámkovej dlažby

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

0908 521 381 • duricaf@gmail.com

STAVEBNÉ PRÁCE

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

0908 387 373

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

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

ADAM KRŤKO

• čistenie
kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie
kanalizácie
potrubia

NONSTOP 0948 948 606

Leto a užívanie liekov

Rôzne ochorenia sa niektorým z nás nevyhýbajú ani počas letných mesiacov. Práve v tomto období by sme si však mali dať na užívanie liekov obzvlášť pozor. V opačnom prípade si môžeme privodiť rozličné ťažkosti.

Pri užívaní niektorých liekov je naša pokožka citlivejšia na slnečné svetlo a ultrafialové svetlo vrátane solárií, upozorňujú na sociálnej sieti odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) a prízvukujú tiež, že to môže viesť k nežiaducim účinkom ako sú vyrážky, začervenanie, opuchy či dokonca popáleniny.

Medzi lieky, ktoré spôsobujú takúto citlivosť, patria napríklad niektoré antibiotiká, retinoidy, antidepressíva, antiepileptiká, onkologické lieky, lieky na tlak, cukrovku a vysoký cholesterol, protizápalové lieky vrátane tých voľnopredajných, mastí a krémy, rastlinné prípravky s obsahom ľubovníka bodkovaného. „Informácie o tom, či váš liek spôsobuje zvýšenú citlivosť na slnko, si prečítate v písomnej informácii pre používateľa - príbalový leták, prípadne sa spýtajte vášho lekárnik,“ radia odborníci zo ŠÚKL.

Zvýšená citlivosť pokožky na slnko môže podľa nich negatívne ovplyvniť aj dlhodobé kožné ochorenia ako napríklad atopickú dermatitídu, psoriázu alebo herpes,“ objasňujú a dodávajú: „Pri užívaní takýchto liekov sa odporúča obmedziť pobyt na slnku v čo najväčšej možnej miere. Rovnako je dôležité používanie slnečnej ochrany počas celého dňa a to aj v prípade pobytu mimo priameho slnka“.



» ren zdroj foto pexels pixabay

ZENIT

AKCIOVÉ CENY

30%

Exolon® Ultralight 2/10 číra

9,50 €/m²

30%

Exolon® 5X/16 šedá

16,51 €/m²

ROZVOZ PO CELEJ SR!

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
 Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk
WWW.ZENITSK.SK

Píla Vasil'ov s.r.o.

Pelety A1 certifikované

PELETY BRIKETY

AKCIA BRIKETY 220 €/1000 kg

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907105 008

VŠETKO SKLADOM

Letná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava v rámci celej SR **ZDARMA**

✳ **Bukové brikety**
960 kg / -285€ **252€**
600 kg / -285€ **195€**

✳ **Smrekové peletky A1**
1005 kg / -310€ **292€**
780 kg / -265€ **249€**

✳ **Drevo v kletke**
1 prm / **172€**
1,7 prm / **210€**

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.sk info@ekomax.sk Akcia platí do vyčerpania zásob

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

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

NON STOP - 0944 720 932

slovenská firma

ZÁRUKA 25 ROKOV

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

BRIKETY - PELETY

EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY

S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

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

Novinka pre vodákov

Na Váhu v Hlohovci vybuďovali pre vodákov nástupné a výstupné miesto. Pri stavbe nástupiska bolo najdôležitejšie urobiť terénne úpravy ľavého brehu Váhu tak, aby sa tu vodákom uľahčil nástup aj výstup.

Nové nástupné miesto pri Zámockej záhrade nájdú záujemcovia pár desiatok metrov od veľkokapacitného verejného parkoviska, plnohodnotnej cesty, cyklochodníka a ďalšej infraštruktúry. „Ide o pohodlnejší a najmä bezpečnejší prístup na raft alebo čln pre každého, kto sa rozhodne v tomto úseku splavovať riekou Váh,“ hovorí trnavský župan Jozef Viskupič. „Vodácky cestovný ruch je v našom regióne čoraz populárnejší. Máme tu ideálne podmienky najmä pre začínajúcich vodákov, rodiny s deťmi, školské výlety, teambuildingy. Práve preto sme chceli lepšie sprístupniť aj ľavý breh Váhu,“ hovorí organizátor splavov Daniel Balaga. „Nákup kameniva a terénne úpravy – to znie jednoducho, no realizácia bola náročná, keďže nástupové miesto sa nachádza v koryte rieky. Najťažšie bolo zohnať techniku, ktorá dokáže pracovať v tomto teréne. Ide o takzvaný kráčajúci bager menzimuck. Na Slovensku ich je málo a všetky majú práce naplánované na roky vopred,“ doplnila výkonná riaditeľka Rezortu Piešťany Tatiana Nevolná.

Informácie a foto poskytla Oblastná organizácia cestovného ruchu Rezort Piešťany

» ren

Nové informačné centrum a múzeum Navštívte Zádielsku tiesňavu

Zádielska tiesňava, známa aj ako Zádielsky kaňon, je pozoruhodnou lokalitou národného parku Slovenský kras. Je súčasťou ikonickej Zádielskej doliny a na dĺžke približne 3,8 km ponúka početné zaujímavosti a príležitosti pre zážitkovú turistiku.

Vstupnou bránou do tiesňavy je maľbná obec Zádiel, kde v rámci projektu Attraction, vzniklo v zrekonštruovanom objekte nové informačné centrum a múzeum. Jeho priestory poskytnú návštevníkom všetky dôležité informácie o turistických možnostiach, pamiatkach a charakteristickej faune a flóre v celej oblasti. V budove múzea otvorili v uplynulých dňoch taktiež expozíciu s názvom Zádielsky kabinet. Ide o kolektívne dielo obyvateľov Zádielu, starostu obce a umelca Michala Machcinika. Prostredníctvom zozbieraných predmetov sa vytvára zbierka, ktorá reflektuje „dušu“ lokálneho miesta a pracuje so stopou a pamäťou samotného zádielskeho prostredia. „Nové informačné centrum by malo byť miestom prvého kontaktu návštevníka so Zádielskou tiesňavou, nakoľko sa nachádza v tesnej blízkosti parkoviska. Naším cieľom je, aby tu ľudia získali potrebné informácie o lokalite a zoznámili sa nielen so



Zádielska tiesňava.

samotnou tiesňavou, ale aj s obcou a jej históriou. V budúcnosti máme v pláne budovu doplniť aj o možnosť ubytovania tak, aby si u nás návštevníci mohli vytvoriť základňu pre viacdňové spoznávanie Slovenského krasu,“ povedal starosta Zádiela, Attila Nehoda.

Haravarkovia rozprávajú príbeh

V rámci projektu boli na severnom konci tiesňavy, pri Zádielskej chate, osadené dve 3 metre vysoké drevené postavičky, znázorňujúce hlavných hrdinov príbehov o čarovnej krajine Ha-

ravara. Haravarkovia nie sú len ozdoba lokality, ale rozprávajú aj príbeh samotnej tiesňavy a malí návštevníci sa takto zábavným spôsobom zoznámia s históriou, faunou, flórou a geografickými zvláštnosťami tejto výnimočnej lokality. Autorom sôch je Michal Hanula, ktorý sa inšpiroval kresbami ilustrátora Mareka Rakučáka, tvorcu vizuálu krajiny Haravara.

Informácie a foto poskytla Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Región Turizmus

» ren

Kúpalisko Vrútky otvorilo svoje brány pre verejnosť 15.6.2024

Novinky na kúpalisku:

Prvou, najväčšou a najviditeľnejšou, je nové prestrešenie bufetu ako aj samotný kontajnerový bufet s viacerými výdajnými okienkami.

V rámci tohto projektu sa podarilo spevniť zosúvajúci sa svah a vybudovať popri kúpalisku chodník, aby chodci nemuseli kľučkovať pomedzi autá.

Nová kompletná výmena filtračného zariadenia. To pôvodné, ktoré nám poslúžilo 25 rokov, už nedokázalo plniť svoj účel. Vďaka tejto investícii Mesta Vrútky vieme garantovať kvalitu vody, ako si to vyžadujú hygienické štandardy.

3 bazény

Pondelok - Nedeľa :
od 10:00 do 18:00 hod.

Cenník

dospelí - 6,00 €
dospelí (Vrútočania) - 5,50 €
deti do 3 rokov - zdarma
deti od 3 do 15 rokov - 3,50 €
nad 65 rokov - 3,00 €
jednotné vstupné po 16.00 hod. - 4,00 €

teplota vody v bazénoch
plavecký bazén - 25°
detský bazén - 26°
mini bazén - 30°

kupaliskovrutky.sk 0904 817 564

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

Čistenie kanalizácií a odtokov
Inšpekcia potrubia kamerou
Čistenie lapačov tukov
Tlakové skúšky potrubia
Bežvýchopové opravy - výkopové opravy kanalizácií

NON-STOP

Frézovanie kanalizačných potrubí
Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
Lokálne bežvýchopové opravy

81-0018.80

NÁTERY STRIECH práce vo výškach

0917 578 839 www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE RÍŇ

24-0002

• 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

26-0105

86-0002

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE FRÉZOVANIE od 15€/bm

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
Zľava na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

48-0007-1

OBNOVA A DOSEKÁVANIE PÍSM

DOSEKÁVANIE PÍSM NA CINTORÍNE znak - 9€
OBNOVA PÍSM - zlatá, strieborná, čierna farba znak - 0,80€ do 48 hodín

stoneco@centrum.sk
0940 705 434

65-075

Realizujeme **STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

0948 300 988

53-0069

Nepodceňujte množstvo tekutín a výber vhodných potravín

Pitný režim a stravovanie počas letných horúčav

Vysoké vonkajšie teploty sú tu a môžu spôsobiť ťažkosti prakticky každému z nás. Prinášajú rad zdravotných rizík od prehriatia organizmu, zdravotných komplikácií v podobe zvýšenej telesnej teploty, malátnosti, ospalosti, až po bolesti hlavy, závraty, nevoľnosť či zvracanie.

„Dodržiavaním základných pravidiel prevencie vieme následky horúčav vo veľkej miere eliminovať,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a prinášajú všetky dôležité informácie ohľadom pitnému režimu či vhodného výberu potravín.

Dodržiavajte pitný režim

Množstvo tekutín, ktoré organizmus potrebuje, je individuálne. Závisí napríklad od veku, pohlavia, telesnej hmotnosti, ale aj od telesnej aktivity, zloženia a množstva stravy, teploty ovzdušia či zdravotného stavu.

• Základom pitného režimu je čistá pitná voda. Sladené nápoje treba obmedzovať pre nadbytok cukru a kofeínu. Ideálna je preto obyčajná voda doplnená o minerálne vody.

pred, počas i po fyzickej námahe.

Pitný režim u malých detí

„Malým deťom, ktoré majú nedokonale vyvinutý mechanizmus pocitu smädu, je potrebné často ponúkať vhodné tekutiny. Pre deti je na uhastenie smädu najlepšia čistá pitná voda, môžete ju strieďať s neperlivými minerálnymi vodami a nesladenými ovocnými či bylinkovými čajmi. Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí aj od veku a hmotnosti. U novorodenca sa pohybuje od 60 do 100 ml na kilogram hmotnosti, u batolaťa 120 ml na kilogram, u dieťaťa v predškolskom veku je to 100 ml na kilogram a v školskom veku 70 ml na kilogram. Neskôr sa odporúča za 24 hodín vypíť cca 50 ml na kilogram hmotnosti,“ uviedla docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež.

Pitný režim u seniorov

„Mimoriadne dôležité je dodržiavanie pitného režimu aj pre seniorov. Ich organizmus obsahuje menej tekutín, orgány pracujú pomalšie a nedokážu vylučovať tekutiny spoločne s látkami z

metabolizmu. Aj oni často necítia smäd. Dennú dávku - približne 1,5 až 2 litre tekutín - by si mali rovnomerne rozložiť počas celého dňa. Najvhodnejšia je čistá pitná voda, pri výbere minerálnych vôd venujte zvýšenú pozornosť obsahu sodíka. Starší ľudia veľmi často trpia na vysoký krvný tlak a zvýšená koncentrácia sodíka vo vode by mohla ich zdravotný stav zhoršiť. Vo vyššom veku je dôležitý aj príjem vitamínov, ktoré môže senior dostať priamo v nápoji. Pitie ovocných nápojov (džúsov, nektárov) nie je vhodné pre pomerne vysoký obsah jednoduchých cukrov, čo jednak zvyšuje ich energetickú hodnotu a tiež vylučovanie vody z organizmu,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Nielen pre seniorov platí, že pitný režim okrem čistej vody možno doplniť aj o minerálne vody s obsahom rozpustných látok (RL) 200 – 500 mg/l, teda nízko mineralizované. Vody s obsahom RL



Ilustračné foto.

zdroj foto dennisyang988 pixabay

nad 500 mg/l nepite trvalo a vo väčších množstvách. Vody s vysokou mineralizáciou a s vyšším obsahom sodíka nie sú vhodné okrem seniorov ani pre osoby s kardiovaskulárnym ochorením, ani pre dojčatá, a to vrátane prípravy ich stravy. Voda s obsahom fluoridov nad 1,5 mg/l nie je vhodná na pravidelnú konzumáciu pre dojčatá a pre deti do siedmich rokov.

Stravovanie a výber potravín

Strava má byť v letných mesiacoch ľahšia, teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, pretože organizmus v lete nepotrebuje vytvárať teplo v takej miere ako v zimných mesiacoch. Súčasne však strava musí poskytovať dostatok živín. „Zložením má byť strava vyvážená a pestrá, mala by obsahovať dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkoenergetických mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín, menej jedla a potravín bohatých na tuky, najmä nasýtené tuky a na jednoduché sacharidy. Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny, najmä sezónnych, ktoré okrem tekutín obsahujú množstvo cenných živín, ako sú vitamíny, minerálne látky, enzýmy a vláknina. V lete je priradené dopĺňanie vitamínov a minerálnych látok stravou obzvlášť dôležité,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Treba doplniť antioxidanty

Slnčné žiarenie spotrebúva pri dlhšom vystavení sa slnku antioxidanty v organizme. Ide hlavne o antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou, vitamíny A (respektíve betakarotén - provitamín A), C, E a lykopén.

• Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkve, paradajkách, malinách, marhuľách, masle, rybách,
• vitamín C v ovocí (čierne ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kiwi, maliny, černice), zelenine (paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky), zemiakoch,
• vitamín E v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch,
• veľmi účinným antioxidantom je však aj lykopén (obsahujú ho paradajky, červený melón).

Čo, kedy a ako jesť?

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Oddelenia hygieny výživy bezpečnosti potravín a kozmetických výrobkov ÚVZ SR:

• Jedzte častejšie a v menších dávkach. Vyhýbajte sa ľahko kaziacim sa potravinám, ktoré môžu byť zdrojom infekcie, napríklad údeniny, mäkké salámy, majonézové šaláty či niektoré mliečne výrobky.

• Nie je vhodné jesť ani príliš veľa ani príliš málo. Niektorí seniori v extrémnych teplotách strácajú chuť do jedla, opatrní by mali byť aj diabetici, tieto skupiny populácie by mali mať pravidelnú dostatočnú stravu.

• Je lepšie nahrádzať ťažké a výdatné jedlá väčším množstvom čerstvého ovocia a zeleniny. Vyberte si najmä také druhy, ktoré obsahujú veľké množstvo vody, napríklad melón, ktorý obsahuje množstvo minerálnych látok a zároveň dopĺňa telu tekutiny.

• Konzumujte potraviny, ktoré sú ľahko stráviteľné. Najvhodnejšie sú zeleninové šaláty, polievky, ryby alebo čerstvá zelenina. Z mäsa je najvhodnejšia hydina.

• Počas letných horúčav sa neodporúčajú konzumovať ťažké a mastné jedlá. Takéto pokrmy zaťažujú tráviaci systém a vyvolávajú pocity únavy či vyčerpania. Kalorickým a ťažkým jedlám sa vyhýbajte hlavne na večeru. Plný a ťažký žalú-



Ilustračné foto.

zdroj foto kps7942 pixabay

• Počas horúčav sa odporúča vypíť minimálne 2-4 decilitre tekutín na 10 kilogramov hmotnosti, čo predstavuje približne 1,5 až 3 litre tekutín denne. Toto množstvo sa však zvyšuje u ľudí, ktorí pracujú fyzicky a viac sa potia.

• Piť by sa malo v menších dávkach, častejšie a ešte pred pocitom smädu. Dôležité je piť počas celého dňa, aby sa tekutiny do organizmu dostávali priebežne a v dostatočnom množstve.

• V horúčavách obmedzte nápoje s obsahom chinínu, kávu i alkohol, ktoré vám smäd neznižia a navyše podporia vylučovanie vody z organizmu.

• Pite skôr vlažné nápoje, nie ľadové.

• U starších ľudí počas horúčav často dochádza k nedostatočnému príjmu tekutín a nedostatočnej výžive. Vážne dopady horúčav a dehydratácie mnohokrát vidieť u tých seniorov, ktorí zostanú celý deň doma v rozhorúčenom byte bez čerstvého vzduchu.

• Najmä u detí dbajte na to, aby pili



Ilustračné foto.

zdroj foto kechn pixabay

dok v spojení s vyššími teplotami prostredia môžu spôsobiť nekvalitný spánok.

» ren

Sponzorovaný článok

Bolest' zmizla mihnutím oka... Tento magnetický náramok funguje dokonca aj vtedy, keď všetky iné metódy zlyhali!

Pani Agátu pred úplnou stratou obratnosti zachránila... jej láska k šperkom. Príbeh našej hrdinky sa môže stať skutočnou inšpiráciou pre ľudí, ktorí bojujú s podobnými problémami. Požiadali sme Agátu, aby nám povedala o tom, ako sa zbavila bolesti.

Bolest' mi postupne odoberala silu a schopnosť pohybu...

„Odkedy mi zomrel manžel, žijem sama. Starám sa o svoje vnúčatá, o záhradu a o svoj milovaný domček pri lese. Ešte pred 3 mesiacmi som si musela dávať veľký pozor na svoje kĺby, pretože aj najmenšia námaha mi spôsobovala silné bolesti, ktoré mi na druhý deň znemožňovali vstať z postele. Bojovala som s týmto problémom, ako sa len dalo. Počúvala som rady z každej strany. Nevedela som pochopiť, prečo bolesť neustupuje, aj keď robím presne to, čo mi odporúčali. Dnes poznám odpoveď – všetci mi

Bolo pre mňa ťažké sadnúť si a vstať zo stoličky. Presunúť sa z kuchyne do kúpeľne si vyžadovalo veľa námahy. Nemala som už energiu na prácu v záhrade a starostlivosť o vnúčatá. Zápästia ma tak boľeli, že som nedokázala ani odskrutkovať krabičku s tabletkami. Bola som na pokraji zúfalstva. Nemohla som spať, len som



Pani Agáta 7 rokov bojovala s bolesťami kolien, bedier a zápästí. Dnes má 51 rokov a niečo úžasného sa stalo jej kĺbom!

rozmyšľala, čo by sa stalo, keby som úplne stratila fyzickú kondíciu. Bála som sa, že sa stanem príťažou pre svoju rodinu.

Uzdravujúca energia

Nakoniec som dostala odporúčanie na rehabilitáciu, s ktorou by som mala začať ihneď. Zavolať som do centra s myšlienkou, že som konečne našla riešenie svojich problémov. Ale keď mi povedali cenu, bola som ohromená. Sklamaná a nahnevaná som zložila telefón. Začala som s nechuťou listovať v novinách. Zrak mi padol na

obrázok elegantného náramku, ktorý sa mi hneď veľmi zapáčil. Až neskôr som si všimla názov článku:

„Nová zbraň v boji proti bolesti“

Náramok, ktorý bojuje s bolesťou? To je nemožné, pomyslela som si. Ale čítala som ďalej. Zistila som, že náramok má až 20 neodýmových magnetov so zdraviu prospešnými vlastnosťami. Podľa odborníkov v oblasti magnetoterapie jej nosenie pomáha telu bojovať s hypertenziou, osteoporózou, glaukómom, nespavosťou, nadváhou, únavou, bolesťami kĺbov, chrbta a aterosklerózou. Bola som nadšená vidinou tak príjemnej terapie a hneď som zavolať na uvedené číslo. O pár dní neskôr som už náramok nosila a na tretí deň tejto kúry som začala pociťovať výrazne miznúcu bolesť, ktorá po 2 týždňoch úplne zmizla. Až som tomu nemohla uveriť!

Prestali ma bolieť kĺby, dokonca som prestala brať tabletky proti bolesti! Povedala by som, že je to skutočný zázrak, ale bola by to lož - je to jednoducho veda! Veda, ktorá konečne vyriešila môj neprijemný problém. Náramok som darovala aj mojej dcérke, ktorá trpela nespavosťou a bolesťami chrbta. Tiež jej pomohla, hoci Anka už predtým úplne stratila nádej, že sa niekedy bude cítiť lepšie. Najlepšie na tom je to, že táto metóda je na 100% bezpečná a ani len nemusíte vyjsť z domu, ani platiť žiadneho fyzioterapeuta! Odporúčam tento náramok každému!”

Systematické nosenie tohto magnetického šperku je tým najlepším riešením pre ľudí, ktorí dennodenne bojujú s chronickými bolesťami a chcú predísť vzniku závažných ochorení.

odporúčali len neúčinné chemické prostriedky propagované v televízii, ktoré v konečnom dôsledku len zaťažili moju peňaženku a žalúdok.

Ukázalo sa teda, že som celé roky len vyhadzovala peniaze! Horšie bolo, že moje bolesti kĺbov boli čoraz viac na obtiaž.

Ako funguje magnetický náramok?

Ako funguje magnetický náramok?

Vytvára magnetické pole 10 000 Gs, ktoré preniká pokožkou a tkanivami a spúšťa procesy vedúce k zániku impulzov bolesti, zrýchleniu metabolizmu a odkysleniu organizmu.

Terapeutické magnetické pole pôsobí ako neviditeľný štít. Čistí cievy od usadenín cholesterolu - chráni pred aterosklerózou a srdcovým infarktom. Uľahčuje zaspávanie, zlepšuje činnosť mozgu a celkovú náladu.

20 silných a bezpečných neodýmových magnetov (o sile 10 000 Gs) zaručuje dlhodobú účinnosť a terapeutické účinky



Životodarné prvky: turmalín a ióny striebra so zdraviu prospešnými vlastnosťami, ktoré zvyšujú účinok neodymu,

Vysoko kvalitná, 100%-ne hypoalergénna chirurgická nehrdzavejúca oceľ

Na zápästí vyzereá elegantne tak u žien ako aj u mužov

Náramok ihneď po nasadení vysiela liečivé magnetické impulzy hlboko do tela. Rozdiel pociťte do 72 hodín.

Pokiaľ ste u seba spozorovali tieto príznaky:

- ➔ bolesti spôsobené degeneratívnym ochorením, syndrómom karpálneho tunela, úrazy súvisiace s chronickým preťažením svalov a šliach,
- ➔ bolesti a zápaly v ramenách, pažiach, zápästiach a dlaniach
- ➔ bolesť po úrazoch, lámavosť kostí
- ➔ bolesti hlavy, únavu, nespavosť, nervozitu, nadmerný stres...

Tento magnetický náramok robí zázraky!

**ZAVOLAJTE HNEĎ A ZÍSKAJTE
JEDNO ZO 30 BALENÍ MAGNETICKÝCH
NÁRAMKOV ÚPLNE ZADARMO.
NEODKLADAJTE -
ROZHODUJE PORADIE PRIHLÁŠOK**

Ponuka platí do: 05.07.2024.

Tel. 02/77 277 355

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00
(Normálny miestny hovor bez príplatku)

Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomockami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomockami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára. INZERENT: TWT GROUP

Odvodová úľava pre študentov

Počas letných prázdnin si mnoho študentov hľadá brigádu. Ak so svojim zamestnávateľom uzavriete dohodu o brigádnickej práci študentov, majú právo uplatniť si odvodovú odpočítateľnú položku, takzvanú odvodovú úľavu, a znížiť si tak vymeriavací základ na platenie poistného na dôchodkové poistenie a v peňaženke im zostane viac.

„O určenie dohody na účely uplatnenia odvodovej odpočítateľnej položky môžu požiadať v jednom kalendárnom mesiaci len u jedného zamestnávateľa a len na jednu dohodu o brigádnickej práci študentov. Ak majú viacero dohôd - brigád, na ostatné si už odvodovú úľavu uplatniť nemôžu,“ približuje Sociálna poisťovňa. Tlačivo pre zamestnávateľa, prostredníctvom ktorého písomne informujú zamestnávateľa o uplatnení tejto úľavy, je k dispozícii na webovej stránke Sociálnej poisťovne.

Odvodová úľava predstavuje 200 eur za kalendárny mesiac. Ak má brigádujúci študent vymeriavací základ na základe určenej dohody nižší ako 200 eur za mesiac, odvodová úľava je v sume tohto vymeriavacieho základu. Ak je jeho vymeriavací základ vyšší ako 200 eur, študent platí poistné na dôchodkové poistenie z vymeriavacieho základu, ktorý sa určí ako rozdiel medzi mesačným príjmom alebo priemerným

mesačným príjmom a sumou 200 eur. „Brigádnici môžu zarobiť toľko, na akej sume sa dohodnú so zamestnávateľom, respektíve viacerými zamestnávateľmi. Sociálna poisťovňa výšku príjmu z brigád neobmedzuje – obmedzená je len výška odvodovej úľavy na sumu 200 eur mesačne, pričom v jednom kalendárnom mesiaci si ju študent môže uplatniť len na jednu dohodu o brigádnickej práci študentov,“ objasňuje inštitúcia.

Sociálna poisťovňa uvádza príklady sumy odvodeného poistného za zamestnanca a zamestnávateľa k vymeriavacím základom 200 eur a 400 eur:

- Z vymeriavacieho základu 200 eur sú odvody na sociálne poistenie za zamestnanca vo výške 14 eur, za zamestnávateľa vo výške 45,60 eura.
- Z vymeriavacieho základu 200 eur pri uplatnení odvodovej odpočítateľnej položky sú odvody na sociálne poistenie za zamestnanca vo výške 0 eur, za zamestnávateľa vo výške 2,10 eura.
- Z vymeriavacieho základu 400 eur sú odvody na sociálne poistenie za zamestnanca vo výške 28 eur, za zamestnávateľa vo výške 91,2 eura.
- Z vymeriavacieho základu 400 eur pri uplatnení odvodovej odpočítateľnej položky (na sumu do 200 eur) sú odvody na sociálne poistenie za zamestnanca vo výške 14 eur, za zamestnávateľa vo výške 47,70 eura.

» ren

Ponúkame prácu v armovni ohýbanie a strihanie betonárskej ocele

Miesto výkonu práce - Parndorf - Rakúsko (20km od BA)

Termín nástupu - ihneď po vybavení vstupných povolení

Hrubá mzda - 1500 eur/brutto/mesiac

Ubytovanie priamo v areáli zabezpečené

Celoročná práca na TPP

Prax nie je podmienkou, aj ucelené partie

Volajte len v prípade vážneho záujmu
info@dreva.sk 0904 827 319

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

HYUNDAI
MOBIS

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie



Plat: 7,48 € - 8,11 €/hod
Príplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,20 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: Žilina – Gbelany
kontakt: praca@mobis.sk
041 515 8158, 041 515 8169

UPRATOVAČKA

Teplica 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

HĽADÁME ĽUDÍ, STROJNÍKOV

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

dopravex@dopravex.sk

0915 870 839

0917 399 777

5. júla

Sviatok svätých Cyrila a Metoda – štátny sviatok SR

Výročia a udalosti

Výročia a udalosti

3. júla 1988

americký krížnik USS Vincennes zostrelil civilné dopravné lietadlo Airbus A300 spoločnosti Iran Air

4. júla 1837

prvá diaľková železničná trať začala prevádzku medzi britskými mestami Birmingham a Liverpool

Výročia a udalosti

		3	6	1	8	2		4	
S		8	4			3			1
U									
D	7		3					1	
O	6			8					
K		1					2		5
U	8	7	1			4		5	
									7
	4		5	2					

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

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



113,00€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Demro.sk



41,99€

Philips OneBlade na tvár
QP2724/20

4home.sk



979,00€

Kávovar JURA E6
Piano Black (EC)

Domkavy.sk



59,99€

Topmove® Príručný kufor,
30/35 L, čierna

Lidl.sk



14,90€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



365,00€

Umyvačka Whirlpool
WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



199,00€

Bazén rámový s filtráciou
3,66 x 1M 56418

Merkury Market



249,00€

Dvojkomorový paddleboard
Mistral Allround

Lidl.sk



459,00€

AKUKOSAČKA NA TRÁVU
HUSQVARNA LC 1371

zakovsky.sk



39,99€

FLORINA hranatá rajnica
NELIO, 4L

Kuchyňovo.sk



20,90€

Žiarovka LEDVANCE® SMART+
WIFI, RGB, GU10

ZEPA.sk



79,99€

Stojanový ventilátor
s rozprašovačom hmly Svsv 70 C3

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



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

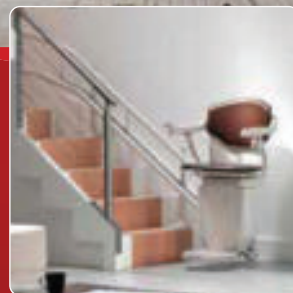
Ahoj, Leto!

PONUKA
GRIL alebo
FRITEZA

Táto ponuka platí pri kúpe
schodiskového výťahu Stannah do
31.7.2024 a nie je platná s inými
akciami alebo ponukami.

**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 radostné a pohodlné miesto.



Služby
Špičkovej
Kvality

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

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

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

Oplatisa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**



HOSTINEC U JAKUBA HĽADÁ NOVÝCH KOLEGOV

CHYŽNÁ

5€/h / NETTO

„Jakuba“

**ZAVOLAJTE NÁM
0905 110 910**