

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

Výkup káblov,
farebných kovov,
železa, papiera,
kartónu

KK NOVOKOV

Dielenská Kružná 5020, Vrútky
(smer ŽOS) 0907 300 076

**PREDAJ
DIVINY
V KOŽI**

0910 469 072

ŠTAHOVANIE

0911 319 509 MARTIN
0918 799 309

SVD

www.stahovaniesvasnou.sk

BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA

ČISTENIE HROBOV

HRŔOB 90€ 50€ ZHRŔOB 140€ 70€

OBNOVA PÍSMÁ: 15€ 1€ / ZNAK
DOŠKOVANIE PÍSMÁ: DATUM 100€, TEXT 10€ / ZNAK

DO DUŠÍČIEK STÍHAME!
CENY PLATNÉ DO 30.9.!!

ING. MIROSLAV GREISIGER
0940 653 651, 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK

**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

STK NA VŠETKY KATEGÓRIE

STK + EK

HORNÁ ŠTUBŇA

0915 765 892

www.stkhornastubna.sk

VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE

OTVORENÉ
PONDELOK - PIATOK
od 6,30 - 18,30

ŠTAVEBNÉ PRÁCE

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

0908 387 373

Wildmar spol. s r.o.

PALIVOVÉ DREVO
štiepané
plnometer ukladany
BRIKETY

wildmar6@gmail.com
0919 192 606

ZBAVTE SA VLHKOSTI
pivnice šachty základy obytné priestory

0907 55 77 78

obhliadka
+ ponuka **ZADARMO**

KASĀN
SERVIS OKIEN

OPRAVY A ÚDRŽBA

OKNÁ • DVERE • TESNENIA • SKLÁ

0949 119 535 | www.servisokien.com

KLAMPIARSKÉ PRÁCE

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

0940 235 749

POKLÁDKA a PREDAJ
zámkovej dlažby

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

0908 521 381 • duricaf@gmail.com

ŠTAVEBNÉ PRÁCE

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

0940 857 096

Advent
Pohrebné služby

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

PALIVOVÉ DREVO
ČISTÝ BUK

ŠTIEPANÉ

POLIENKA - 25 cm
POLIENKA - 33 cm
POLIENKA - 50 cm

DOPRAVA ZADARMO

0908 258 112

Výjazdový veterinár

MVDr. Karin Palová

0952 022 696

Po - Pi: 7⁰⁰ - 20⁰⁰

DREVOLESTURIEC

palivové drevo

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

0907 062 394
0915 804 871

ÚRADNÉ PREKLADY

NEMČINA
s pečiatkou súdneho prekladateľa
beglaubigte Übersetzungen

0907 846 195, antalova.anna@gmail.com

Učenie nám ide!

Učenie cudzích jazykov je stále veľmi populárne, možno preto, že sme malá krajina v srdci Európy a radi cestujeme po okolí, alebo máme prácu v zahraničí, možno tam máme rodinu. Skrátka každý má to svoje: „prečo začať“. Ak aj vám bliká v hlave dôvod prečo sa chcete, alebo potrebujete začať učiť cudzí jazyk, vyskúšajte si to u nás v **ZARAZ!** Zabudnite na nekonečné biffovanie, hrozivo vyzerajúce gramatické cvičenia, či dlhanske, hadiace sa stĺpce slovíčok. Poďme späť do detstva, pamätáte sa že by ste sa niekedy ako malí museli biffovať slovíčka zo slovenčiny? To sotva. Zdá sa, akoby Vám do hlavy skákali samé. Tak prirodzene, ako ste sa naučili používať materinský jazyk, učíme cudzie jazyky v našej jazykovej škole ZARAZ.

Využitá každá minúta

Na začiatku vyučovania sa študenti zahrievajú opakovaním učiva, ktoré sa preberalo na predchádzajúcej hodine. Nečakajte monológ lektora a hŕstku znudených a vystrašených študentov. Riadenou konverzáciou, ktorú vedie lektor so študentmi, neustále udržuje ich pozornosť a núti ich tak aktívne myslieť a konverzovať cudzím jazykom. Rovnakou formou sa vyučuje aj nové učivo. Celý čas myslíte a hovoríte v cudzom jazyku a tým sa ten jazyk aktívne učíte. **Vyučujeme malé skupinky, alebo individuálnych študentov.**

Vyskúšajte zadarmo v Martine a prihláste sa na ukážkovú hodinu, kde sa sami presvedčíte, či Vám vyhovuje spôsob výučby a v prípade záujmu sa viete hneď prihlásiť aj do kurzu. Kurzy otvárame počas celého roka. Na ukážkovú hodinu v Martine sa môžete prihlásiť na www.zaraz.sk pod pobočkou Martin, alebo nám napíšte email: marcelaknoskova@zaraz.sk, prípadne Vám radi poskytneme bližšie informácie na čísle 0915 494 713.

Najbližšia UKÁŽKOVÁ HODINA sa uskutoční 10.9.2024 o 18:00hod. na ulici 29.augusta č.8 na 1.posch.
Tešíme sa na stretnutie.

ZARAZ
JAZYKOVÁ ŠKOLA

ZARAZ.SK

**ZBAVÍME ŤA STRACHU
Z ROZPRÁVANIA**



OD PONDELKA

OD PONDELKA 2. 9. DO NEDELE 8. 9.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ



31% ZĽAVA

~~4.49~~
3.09
• (1 kg = 4,12)
Bravčové párky
750 g

**83%
PODIEL
MASA**



35% ZĽAVA

~~1.69~~
1.09
Banány
cena za 1 kg

41% ZĽAVA

~~1.69~~
0.99

PLATÍ DO 4. 9.

AKTIVUJ KUPÓN
**8+4
ZADARMO**

~~0.75**~~
0.50*
Trvanlivé mlieko
1 l
1,5 % tuku
Maximálny odber
je 12 kusov na nákup.

*Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 0,50 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,75 €.
Cena za 12 kusov = 6,00 €.



33% ZĽAVA

~~2.69***~~
1.79
Konzumné zemiaky
neskoré
2 kg balenie
varný typ B - prílohové
prané

1 kg iba
0.90



40% ZĽAVA

~~2.99~~
1.79
• (100 g = 0,90)
Kešu orechy
200 g



35% ZĽAVA

~~6.99~~
4.49
Kuracie stehenné
rezné XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože

XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa.
Ponuka tovaru platí od 2. 9. do 8. 9. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA SEPTEMBROVÁ PONUKA

10 kg



Top cena

3,69 10 kg

PILINOVÉ BRIKETY

OBÍ č. 4062147 (0,37 €/kg)

10 kg



Top cena

5,79 10 kg

UHOĽNÉ BRIKETY „REKORD“

Papierový obal. OBÍ č. 1646512 (0,53 €/kg)

15 kg



Top cena

5,69 15 kg

DREVENÉ PELETY A1

OBÍ č. 2412864 (0,38 €/kg)

1,8 kW



Top cena

99,99

**EL FUEGO ELEKTRICKÝ
NÁSTENNÝ KRB AARAU**

Výkon: 900/1800 W (možnosť regulácie). Predná časť zo zahnutej tabule, bezpečnostného skla (čierneho). S diaľkovým ovládaním. S regulátorom jasú. Zdanlivo skutočný efekt pahreby/plameňov. OBÍ č. 1599083

6,2 kW



Top cena

157,99

KACHLE „HIRI 3.0“

Pre štiepky, drevené alebo hnedouhoľné brikety, napojenie rúry vzadu, priem. 120 mm. Š 36 × 91,5 × h 28,5 cm. 58 kg. OBÍ č. 4793170

7 kW

Top cena

299,99

**KRBOVÉ KACHLE
MAGNA 3.0**

Pre miestnosti do 140 m³. Účinnosť až 81 %. Obloženie spaľovacej komory z vermikulitu. Veľké okienko s oplachom. Priestranná priehradka na uloženie dreva. Praktická doska na ohrievanie nápojov a jedla, čierna, 127 × 48 × 35,5 cm. OBÍ č. 2058774



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 30. 8. do 12. 9. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Bezplatný týždenník

**MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO**

EV 6217/24

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

Ročník I, Vydanie 18, týždeň 35/2024.

Redakcia: A.Kmefa (St.MC)
MARTIN
martinsko@regionpress.sk

INZERCIA

Alena Špirková 0908 979 477
Ing. Peter Hanakovič 0905 423 331
Nikola Debnárová 0910 503 918

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (38.570 domácností)

Každý týždeň:
Martín, Turčianske Teplice, Jahodníky, Košúty, Podháaj, Priekopa, Kolónia Hviezda - mimo ulíc roznašaných v nepáry týždeň, Záturcie, Košťany nad Turcom, Pribovce, Sučany, Turany, Turčianske Kľačany, Vrútky, Žabokreky, Sklené, Sučany, Belá - Duľice, 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

Nepáry týždeň:
Bystrička, 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	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCIKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇECKO-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

POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY, PALISÁD A OBRUBNÍKOV MURÁRSKE PRÁCE

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

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

PLASTOVÉ OKNÁ

- 5 a 6 komorové GEALAN SALAMANDER

ŽALÚZIE, ROLETY

- sietky proti hmyzu
- žalúzie
- textilné rolety

GARÁŽOVÉ BRÁNY

- sekcčné
- výklopné
- rolovacie

MARKÍZY

- manuálne
- pohon

VARINSKÝ realizácie

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

KUCHYNE na mieru

za cenu ako z Poľska

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

PELETY A SUCHÉ DREVO Všetko na sklade pod strechou

UHLIE

BRIKETY

UHOĽNÉ SKLADY PTP POKRAD TUNON PALTY

SUČANY - HRADISKÁ 0917 220 007

Miesto na prednášky, školenia, kurzy, výučby, rokovania, pohovory, porady, dočasnú kanceláriu **na krátkodobý** a flexibilný prenájom **za prijateľnú cenu**

Horáčková pasáž MARTIN

0905 875 689

NÁTERY STRIECH práce vo výškach

0917 578 839 www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE RÍŇ

BE-PROSTAV s.r.o.

BUKOVÉ/ DUBOVÉ BRIKETY RUF

AKCIA

210€/paleta - 960kg

DOVOZ ZDARMA

0905 783 360 • www.be-prostav.eu

S.P.O. SERVIS PLASTOVÝCH OKIEN

- opravy
- údržba
- nastavenie
- pretesnenie

obhliadka a konzultácie ZDARMA

TR, MT 0918 389 850

Kamenárstvo B+B Vojtech Botoš

AKCIOVÉ CENY PLATIA DO VYPREDANIA ZÁSOB

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

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Predám vlečku za malotraktor. ZA.kraj.sms 0950 364 196
»Výkup mot. vozidiel, všetky značky, nepojazd., staré, havarované. T.č.: 0905 505 129
»Kúpim murovanú garáž. T.č.: 0905 505 129
»KÚPIM 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 vodomerne šachty. Cena 650 €. Dovož, osadenie, tlaková skúška. T.č.: 0905 925 991
»Kúpim pozemok, ornú pôdu, trávnaté porasty, zariadenú aj nezariadenú nehnuteľnosť. T.č.: 0905 925 991

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Hľadám brigádnika na pomoc do záhrady. Môže byť štud. Sučany. 0907228741
»Kúpim staré plechové hračky. T.č.: 0905 505 129

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Hľadám priateľku na vážny vzťah do 60 rokov. Tel. 0918 256 367
»SYMPATICKA 58 R HLADA PRIATELA NA ZOZNAMENIE 0907277466

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

ADAMOVSÝ



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

26-002

KVmont
 MARTIN, s.r.o.



**OREZÁVANIE
 A VÝRUB
 DREVÍN**

0905 514 652
 www.kvmont.sk

18-0011



HYDROIZOLÁCIE

- balkóny
- terasy
- ploché strechy
- altánky

0907 103 755

26-0076

URBÁR MARTIN

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

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

ZĽAVA 15% JASEŇ, ZĽAVA 10% BUK
 Zľava platná do 31.10.2024, pri objednávke 6 ks paliet a viac.
 Objednávky prijímame v čase od 9.00 hod do 14.00 hod.
 email: urbarmt@urbarmt.sk • 0917 565 619

26-001

IN-HOLZ podlahy

**BRÚSENIE PARKIET
 VÝROBA NÁBYTKU
 NA MIERU
 VSTAVANÉ SKRINE**

0949 327 800
 in-holz@marticonet.sk

18-0012

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

18-0001

ADAM KRTKO s.r.o.

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

NONSTOP 0948 948 606

8-00015

KANÁL - servis

KRTKOVANIE

VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE

0903 737 800

18-0005

**SKRINE + ŠATNÍKY
 NA MIERU AKCIA**

Hliníkové kovanie, komplet korpus, boky, dná,
 police, vešiakové tyče, ABS hrany, posuvné dvere

AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE

0917 346 632 nabytokgabor@gmail.com výpočet ceny
 www.nabytokgabor.sk cez telefón

05-004

**ŽALÚZIE, SIEŤKY
 OPRAVY ŽALÚZIÍ**

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com

18-0003

Silencia
 kompletne pohrebné služby

Nečakaná strata? Ponúkame pohreby na splátky bez navýšenia

STRATA BLÍZKEHO NEMUSÍ
 BYŤ FINANČNOU ZÁŤAŽOU.



26-020

Vyberte správnu školskú tašku

Škola volá a pozornosť by sme mali podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) venovať aj výberu školskej tašky.

Školská taška by mala byť podľa ich odporúčania vyrobená z kvalitných, zdraviu neškodných materiálov. Zároveň má byť čo najľahšia, zaisťovať dieťaťu stabilitu a má kopírovať tvar chrbtice. Popruhy nesmú byť príliš úzke, musia byť nastaviteľné a obopínať obe plecia rovnomerne, aby sa hmotnosť školskej tašky rozdelila rovna. Taktiež majú byť z mäkkého materiálu, aby sa čo najmenej vtláčali do kľúčnej kosti.

Hmotnosť plnej školskej aktovky nemá byť vyššia než 10 percent hmotnosti dieťaťa, teda zhruba:

- Žiaci 1. a 2. ročníka – 2,5 kg
- Žiaci 3. a 4. ročníka – 3,5 kg
- Žiaci 5. a 6. ročníka – 4,5 kg
- Žiaci 7. až 9. ročníka – 5 kg

„Zdôrazňujeme, že ide o odporúčané hodnoty, nie právne záväzné,“ hovoria odborníci a zároveň upozorňujú, že príliš ťažká aktovka preťažuje svalstvo chrbtice a prispieva k stuhnutiu svalov v krčno-hrudnej časti chrbtice. „Dlhodobé preťaženie chrbtice môže spôsobiť trvalejšie ťažkosti, deformácie a aj vznik skoliózy. Ak sa skolióza nelieči včas, môže chrbticu poškodiť tak, že v dospelosti sa už nebude dať napraviť,“ prízvukujú.

ÚVZ SR hovoria, že rodičia by mali dbať, aby taška nebola ťažká a pridávajú nasledovné rady:

- Pravidelne kontrolujte aktovky najmä menším deťom, či v nich nenosia zbytočnosti, ale iba pomôcky, ktoré potrebujú každý deň do školy - zošity, učebnice, peračník a desiatu; hoci sú jednotlivé veci zdanlivo ľahké, keď sa poskladajú dohromady do tašky, vážia aj niekoľko kilogramov. Keď navyše nesie dieťa napríklad veci na telocvik, taška váži ešte viac.
- Skúste nahradiť ťažké veci ľahšími. Príkladom sú tvrdé dosky. Je možné ich vymeniť za ľahšie plastové dosky. Deti tiež nemusia nosiť plnú fľašu s vodou. Stačí prázdna, ktorú si napustia v škole.
- Ak je to možné, skúste sa s vedením školy dohodnúť na úprave spôsobu používania učebníc a školských pomôcok tak, že niektoré z nich by bolo možné nechávať v škole a nenosiť ich každý deň v školskej aktovke.



» ren

zdroj foto dimitrivsivetsika1969 pixabay

Kontrola je dôležitá - Odborníci z

PREDAJ štiepaného palivového dreva BUK / SMREK

V dĺžke 25 až 50 cm podľa požiadaviek zákazníka



- > ponúkame smrekové stavebné rezivo rôznych rozmerov najlepšej kvality - od 220 €/m³
- > hranoly, fošne, dosky, strešné laty
- > krovy, altánky, drobné stavby
- > porez na zakázku
- > v ponuke aj bukové rezivo



Vieme zabezpečiť vlastnú dopravu

0910 469 072

Martin, Turčianske Teplice, Žilina

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

-50%
na všetky pomníky



ISTAVIVÁ PAVLÍK A SOLÁRIK

Ponúkame Vám:

eshop.stavivasp.sk

Kratinova 71, Martin - Priekopa
043/428 13 02, 0903 504 330
stavivasp@gmail.com

KOMPLETNÝ STAVEBNÝ MATERIÁL
AJ S DOPRAVOU, MOŽNOSŤ PLATBY NA MIESTE

STAVBA

Všetky murovacie materiály, stavebné lepidlá, omietky, potery, zatepľovací, sadrokartónový systém, betóny a betónové výrobky, stavebná chémia, spojovací materiál, hydroizolácie, komíny, piesky a štrky, lexan, železo

ZÁHRADA

Zámkové a terasové dlažby, obrubníky, pletivo a ploty, kamenný koberec, záhradné náradie, vodný program, odvodňovací a kanalizačný systém

SLUŽBY

Doprava, kompresor

Po - Pia : 7:00 - 16:00
So : 7:00 - 12:00



ŠTRKY A PIESKY
SKLADOM
RÔZNE DRUHY A HRUBKY



**ZAČIATOK
KURZU
4.septembra
o 15:00**

*Život je cesta...
...my Vás na cestu pripravíme*



Zahájenie základného kurzu na skupiny B, T

Rozširujúce výcviky **C, D, T, E** otvárame podľa vzájomnej dohody

U NÁS SI NÁJDE KAŽDÝ TO SVOJE!

B osobné auto

AM, A1, A2, A motorky

B individuálny výcvik

rozšírenie z B na BE

T traktor

B+T

rozšírenie z B na C nákladné auto

rozšírenie z B+T na C

rozšírenie z D na C

rozšírenie z C na D autobus

rozšírenie z B na D

rozšírenie z B na C+D

rozšírenie z C na CE



**Kuzmányho 525/36, Martin
0908 118 551, 043/413 35 34
www.autoskola-liska.sk**

Železnica aj architektonické pamiatky Blížia sa Cyklotúlačky po Záhorí

Úvod jesene bude patriť Cyklotúlačkám po Záhorí. Tie zavedú výletníkov k zabudnutej železnici a predstaviam tvorbu Dušana Jurkoviča. Turisti tak budú na bicykloch a v sprievode odborníka objavovať zaujímavosti severnej časti Trnavského kraja.

„Cyklotúlačkami po Záhorí chceme upozorniť na menej známe zaujímavosti, ktorými môže tento región upútať turistov. Bicykel je na ich spoznávanie ideálnym dopravným prostriedkom a pridanou hodnotou oproti individuálnym výletom je skúsený sprievodca – odborník na architektúru a technické pamiatky,“ približuje Agáta Mikulová, riaditeľka KOČR Trnavský kraj.

Cyklovýlet s nádychom histórie

Cyklotúlačky po Záhorí sa budú konať každú septembrovú sobotu. Dva termíny



Cyklotúlačky Skalica.

sú venované Skalici 7. a 21. 9. a dva okolie Jablonice 14. a 28. 9. Užívajú si ich dobrodružnejšie povahy i rodiny s väčšími deťmi, ktoré zvládnu aj 30 km dlhý cyklovýlet a baví ich história. Účastníci týchto výletov po málo náročnom teréne nepotrebujú špeciálne vybavenie – iba občerstvenie, vlastné bicykle a dobrú náladu.

Nedokončená železnica

Architekt a skúsený sprievodca Miroslav Beňák zo združenia Čierne diery predstaví výletníkom nedokončenú železnicu pod pohorím Malé Karpaty. Málo známa „záhorácka spojka“ mala doplniť vlakovú infraštruktúru po Viedenskej arbitráži, keď Slovensko prišlo o stovky kilometrov železníc. Realizácia projektu, ktorý dodnes ovplyvňuje podobu krajiny v okolí Jablonice, sa začala v roku 1943. Nikdy ho však nedokončili. „Dodnes sa zachovali násypy a mosty, ktorých pôvod je pre mnohých tajomstvom. Na bicykloch sa vydáme po stopách tejto železničnej trate a spoznáme jej príbeh,“ hovorí Miroslav Beňák, ktorý bude výletníkov sprevádzať aj na cyklotúlačkách zameraných na diela architekta Dušana Jurkoviča.

Diela architekta Dušana Jurkoviča

„Autorovi Mohyly Milana Rastisla-



Cyklotúlačky Jablonica.

va Štefánika bola Skalica veľmi blízka, žili tam jeho sestry a jeho blízkym priateľom bol Pavel Blaho. Okrem Spolkového domu, najznámejšieho diela Dušana Jurkoviča v Skalici, navštívime aj Slovenskú bídu, ktorú navrhol pre tohto svojho priateľa – známeho lekára a politika,“ dodáva Miroslav Beňák. Blahova buda je postavená v secesnom štýle s prvkami ľudového staviteľstva a tradičných výzdobných motívov. Vynikajúcou ukážkou secesie v architektúre je aj samotný Spolkový dom, v ktorom sídli Turistická informačná kancelária, a ktorý susedí so Záhorským múzeom. Priamo vo vnútri Spolkového domu

sprievodca účastníkov cyklotúlačiek upozorní na detaily, ktoré nesú rúpis Dušana Jurkoviča. Ďalšou zastávkou bude evanjelický kostol. Jeho veža je strohá, chýbajú jej zdobné prvky. Aj jej autorom je Dušan Jurkovič, ale ovplyvnený funkcionalizmom. Výletníci navštívia tiež skalickú kalváriu, ale aj evanjelický a katolícky cintorín, kde stoja náhrobky od Dušana Jurkoviča. Sprievodca upriami ich pozornosť aj na ďalšie stavby ovplyvnené secesiou.

Informácie a foto poskytla
Krajská organizácia cestovného
ruchu Trnavský kraj

» ren

**Totálny
VÝPREDAJ!**

-50%



**KTO SKÔR PRÍDE,
TEN SKÔR BERIE.**

Na všetkých našich predajniach a e-shope petcenter.sk prebieha totálny výpredaj vybraných produktov.

Akcia končí vypredaním zásob.



pet
center

SUPERPRODUKTY v rámci LETNEJ CENOVEJ PONUKY!

Nápadité produkty, ktoré vám uľahčia každodenný život, pomôžu vám postarať sa o vašu kondíciu a krásu bez toho, aby ste opustili domov, a ušetrili váš čas a peniaze.

Ponuka len do 06.09!
Len pre 30 osôb.

Okuliare s automatickým zaostraním

Získajte späť zrakovú ostrosť bez ohľadu na vašu poruchu zraku – bez návštevy optika! Vďaka optometrickej technológii aktívneho poľa sa šošovky automaticky prispôbia vašej chybe. **Oko automaticky zaostruje – na blízko aj na diaľku.** Malé písmená na krabičke lieku, v knihe alebo vo vašom telefóne budú opäť zreteľné – dokonca aj pri slabom osvetlení.

- Technológia **automatického zaostrovania** – na blízko aj na diaľku
- **Nerozbitné rámy**
- **Klasický model** – pre ženy aj mužov



Na televíznych obrazovkách

Na obrazovkách počítačov

Ortoseparátor na haluxy

Bez bolesti, operácie a tuhnutia ortéz umožňuje korigovať tvar chodidiel. Mäkký a elastický separátor je vyrobený zo špeciálneho **termoplastického materiálu**, ktorý sa vplyvom tepla prispôbi tvaru chodidiel a **neinvasívne koriguje haluxy**. Pre rýchle výsledky noste aspoň 6-7 hodín denne, cez deň alebo v noci.

- **Elastický, priedušný materiál**
- Hodia sa do akejkoľvek obuvi
- **Super pohodlné** – zabudnete, že ich máte na sebe
- **Odstaňujú haluxy**, bolesti a deformácie chodidiel

Biomagnetické vložky na zmiernenie bolesti

Staroveká čínska metóda boja proti bolesti! Zdravotné vložky do topánok a papúč s 8 neodýmovými biomagnetmi a masážnymi akupresúrnymi výstupkami. Odstaňujú príčiny 41 ochorení. Zlepšujú krvný obeh a **zmiernujú bolesti nôh, kolien, bedier a chrbta**. Stimuláciou akupresúrných bodov na chodidlách stimulujú orgány k regenerácii. Generujú magnetické impulzy, ktoré okamžite **vypnú bolesť**. Ideálne pre ľudí trpiacich okrem iného: na chronickú bolesť rôznych.

- Pri akomkoľvek type bolesti zlepšujú stav organizmu!
- Sú **4-krát účinnejšie** ako lieky proti bolesti
- Dajú sa dať **do papúč a topánok**

Solárny odpudzovač krtkov a hľadavcov

Navždy z vašej záhrady vyženie **krtkov, hrabošov, poľné myši, hady, sýsle** a iných škodcov. Pohaňaný slnečným žiarením vydáva tiché zvuky s premenlivou frekvenciou 400–1000 Hz v 30-sekundových intervaloch. Hľadavce **budú navždy preč už po 3 dňoch!** A nie je možné, aby si na ne zvykli. Úplne bezpečné pre ľudí a domáce zvieratá, obťažujúce pre hľadavce, ktoré v panike utekajú!

- Pracuje 24/7 s rozsahom do 1000 m²
- **100% účinnosť** potvrdená certifikátom

Pôsobí aj proti komárom, muchám a pavúkom!

Bedrový pás „Chiropraktik“

Nasaďte si ho, ak vás trápi **degeneratívne bolesti a bolesti z preťaženia, reuma, radiokulopatia, ischias, lumbago alebo napätie v krížoch**. Vďaka špeciálnym výstupkom s magnetmi pás nahrádza manuálnu terapiu, stimuluje lymfodrenáž a cirkuláciu v boľavých tkanivách. Pri pravidelnom nosení vďaka uvoľňovaniu endorfínov uvoľňuje svalové napätie a **odstraňuje zápal a bolesti**.

- **Regulácia na suchý zips** – nulový tlak
- **Neoprénné** – žiadne odreniny alebo odreniny
- **Neviditeľný** pod oblečením



Univerzálna veľkosť pre ženy aj mužov

Turmalínové ponožky na úľavu od bolesti

Staroveká čínska metóda termoterapie **odstraňuje chronické a akútne bolesti kĺbov, opuchy a kŕče nôh** a bojuje proti migréne.

Turmalínové mikrovlnná vlny vyžarujú zdraviu prospešné infračervené vlny, ktoré **čistia telo od toxínov a stimulujú krvný obeh**. Výstupy stimulujú **2800 reflexných bodov** na chodidlách, ktoré sú spojené so všetkými orgánmi. Vďaka tomu blahodarná energia prekrví celé telo. Zvyšuje sa **okysličenie, zvyšuje sa imunita, zlepšuje sa spánok a pamäť**.

- **Univerzálna veľkosť**
- Pri artróze, haluxoch, pätovej ostrohe, **kŕčovných žilách**
- **Odstaňuje potenie a neprijemný zápach** nôh
- **Hrejivý účinok**, uvoľňujúci a upokojujúci

Všetkolepiaca páska „Strong MEN“

Pomocou obojstrannej montážnej pásky môžete zavesiť **poľnicu, zrkadlo, obraz alebo vešiak – bez vŕtania alebo zničenia stien!** Nič nespadne, nezlomí sa a zo stien nebudú trčať žiadne háčiky ani klince. **Prilepiť čokoľvek na čokoľvek:** látku na drevo, plast na steny, sklo na dlaždice, kov na tehlu. Pevne drží aj vo vlhkej kúpeľni a vonku. Môžete pripevniť: **teplomer, plagát, poštovú schránku, vešiak, koberec**, aby ste oň nezakopli.

Pre každý povrch! MEGAODOLNÁ!



Magické tyčinky, ktoré odblokujú potrubie

Už **žiadne upchaté drezy, umývadlá, vane, sprchy, zaplavené a prasknuté kanalizácie!** Vložte magickú tyčinku do odtoku a do 2 minút sa odblokuje. Na rozdiel od tekutín a granúl, ktoré pomaly pôbia len na povrch blokády, tyčinky prenikajú blokádou a rozpúšťajú ju zvnútra. Výkonné prírodné enzýmy **okamžite pohltia nečistoty, hlien a vlasy**, ktoré blokujú váš odtok.

- **Žiadne preplácanie** za inštalatéra!
- **Bez toho, aby ste si zašpinili ruky** slizom
- **Bezpečné pre potrubia** a životné prostredie

ČISTIA A CHRÁNIA pred zanesením!

12 kusov v balení vydrží niekoľko rokov

Elegantný zdravotný náramok

Sila magnetoterapie spojená s vedecky dokázanými zdravými prospešnými účinkami minerálov, podobne ako obrovská vlna, podporuje **regeneráciu tkanív na nanobunkovej úrovni**, zmiernuje bolesť a uhasuje zápal. Upravuje krvný tlak a pomáha pri reume a nespavosti. Podporuje metabolizmus a **boj s nadváhou**.

- **Moderný magneticko-ochranný šperk**
- Vyrobené z nehrdzavejúcej ocele s jemnou povrchovou úpravou



Magnetický regenerátor kolena

Len za 90 sekúnd uľaví aj chronickým a opakujúcim sa bolestiam kolena, zmiernuje opuchy a stuhnutosť. **4 hyperpolarizované neodýmovo-feritové magnety** s celkovou silou 2000 Gs vytvárajú terapeutické vlny, ktoré prenikajú do kolena a zlepšujú krvný obeh. Vďaka tomu sa poškodené štruktúry chrupavky regenerujú a posilňujú.

- Prispieva k **rekonštrukcii kolenného kĺbu**
- **Priedušný materiál** z mikrovlnná
- **Super flexibilný** – netlačí!
- **Univerzálny** – sedí na obe kolena

Nastaviteľné zapínanie na 2 suché zipsy

Monitorovacia mikrokamera

Ochráni a zabezpečí **Váš dom, byt, garáž a pozemok proti vládaniu**. Nahráva vo Full HD kvalite – uvidíte každý detail a budete počuť ten najtichší šepot. Aktivuje sa, keď zaznamená pohyb a na jedno **nabitie dokáže fungovať až 30 dní!** V prípade nebezpečenstva zapne alarm a pošle upozornenie na váš smartfón. Jednoduchá obsluha, inštalácia bez vŕtania.



Hlídková baterka 4v1 LED

Môžete ňou osvetliť kemping, garáž, pivnicu, pozemok, lesnú cestu alebo núdzové situácie na ceste. **4 LED diódy poskytujú silný prúd jasného svetla o sile 800 lm, ktorá osvetlí všetko v dosahu až 200 metrov!** Používa ju námorná stráž počas záchranných operácií a hlídkok, ako aj armáda a uniformované služby.

- **Funkcia lampáša** – môžete ju zavesiť aj do stanu
- **4 režimy svietenia:** silné, stredné, bočné, stroboskopické – od čítania mapy po osvetlenie trasy, kempovanie, núdzové situácie
- **Vodotesná** – funguje aj počas snehových búrok a lejakov

Nabíja sa cez USB. 4 biele diódy typu T6 a 1 biela dióda typu COB.

Každý produkt dostanete iba v telefonickom predaji. Platba je úplne bezpečná pri doručení. Garantujeme vysokú kvalitu!



Zavolajte teraz: **036/321 79 04**

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

Popisovaný prípravok nie je liek ani zdravotnícka pomôcka. Neslúži na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. INZERENT: TWT GROUP

Ranné kruhy na školách

Základné školy môžu začať používať novú praktickú príručku na ranné kruhy. Podpora pravidelných krátkych stretnutí učiteľov a žiakov je jedným z opatrení ministerstva školstva, ktorým sa môžu školy inšpirovať, aby zlepšili duševné zdravie detí. Rezort školstva odporúča venovať osobitnú pozornosť spôsobu vedenia ranných kruhov a výberu aktivít, keďže tieto faktory sú kľúčové pre ich účinnosť a prínos.

Ranné kruhy sú krátke, väčšinou 15-minútové stretnutia pred vyučovaním, počas ktorých učelia a učiteľky pomáhajú žiakom a žiačkam lepšie sa naladiť na školský deň a budovať pozitívne vzťahy. Cieľom príručky je podporiť ich potenciál v prevencii rizikového správania a zlepšovaní atmosféry v triede. Ministerstvo plánuje v septembri 2024 vydanie príručky aj v maďarčine a ukrajinčine. „Naša nová príručka pre základné školy je výsledkom spolupráce so školami, občianskymi združeniami a jednotlivcami, ktorí majú bohaté skúsenosti s rannými kruhmi a sú inšpiráciou pre druhých. Veríme, že príručka pomôže učiteľom a učiteľkám efektívne viesť ranné kruhy vo svojich triedach a posilní ich prínos pre žiakov a žiačky. Ak školy využijú túto možnosť, pravidelnými rannými kruhmi môžu prispieť k zlepšeniu vzťahov a klímy v triedach a tým aj väčšej

kvalite vzdelávania,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Infoseminár pre pedagógov

Ministerstvo školstva pripravilo pre učiteľov a učiteľky infoseminár, ktorý sa zameriava na efektívne využívanie ranných kruhov v triede. „Na seminári získajú praktické tipy na vytvorenie bezpečného prostredia a naučia sa pracovať s príručkou, aby nové poznatky mohli uplatniť v praxi. Na webovej stránke ministerstva nájdu ďalšie materiály, ako sú návody, plagáty a hry,“ informoval rezort školstva.

Chystajú ďalšie kroky

Ranné kruhy sú len jedno z preventívnych opatrení podporujúcich duševné zdravie. Ministerstvo školstva pripravuje viaceré ďalšie kroky. Do konca tohto roka plánuje vydať Metodiku tvorby školskej stratégie prevencie rizikového správania, spolu s návodom na výber kvalitných a efektívnych preventívnych programov a aktivít. Na začiatku roka 2025 bude spustená historicky prvá databáza preventívnych programov, ktorá bude dostupná spolu s ďalšími materiálmi na podporu prevencie. Okrem toho sa v spolupráci Banskobystrickým samosprávnym krajom začne v novom školskom roku pilotný projekt anonymného nahlasovania šikany na školách.

» ren

SAMOZBER
MALÍN - SLIVIEK - JABÁK - HRUŠIEK
PREBIEHA
BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

PREDAJ JABÁK HRUŠIEK A SLIVIEK NA KVAS
0903 426 217,





V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSTNÉ PODMIENKY
www.samozberjablk.sk, www.samozbersliviek.sk



OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOKH
PRÍAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrabu 100€
0944 229 001

BRIKETY - PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY
AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM
0948 153 799 www.drevoza.sk

Čistenie a kontrola komína s revíznou správou

29€
s DPH

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA

Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov

0914 276 111
0915 483 234
 kominarstvo-mitasi@centrum.sk

VŔTANIE STUDNÍ

0908 943 835
0918 570 286

NÁTERY STRIECH
 CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
 PRÍJEMNÉ CENY
 Volajte: 0944 813 531

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

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

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

0950 266 604

Oprava komínu **GRÁTIS**

ZĽAVA pre seniorov

www.bituflex.sk
 Bituflexroznava@gmail.com

čujte.sk

Ako postupovať po návrate z dovolenky

www.cujte.sk

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, 8 týždňové morky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0944 842 953

EURO-MONT

BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET

Odborne a kvalitne!

- Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom
- Bezprašná technológia
- Predaj a montáž drevených parkiet
- Oprava a výmena poškodených parkiet

Kompletná renovácia s 3x lakovaním už od 14,99€/m²

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

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

Píla Vasil'ov s.r.o.

Pelety A1 certifikované

PELETY BRIKETY

AKCIA BRIKETY 220 € / 1000 kg

ROZVOZ PRÍAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
 Kontakt 0907105 008

Výletná loď na Zemplínskej šírave

Po dlhých rokoch absencie sa na hladinu Zemplínskej šíravy vrátila najväčšia návštevnícka atrakcia – výletná loď kategórie Bifa, ktorá naraz odvezie až 164 cestujúcich a poskytne im komfortný zážitok z plavby nielen v lete, ale aj v prechodných ročných obdobiach. Loď menom LABE, ktorej domovom bola doteraz pražská Vltava, sa na Šíravu dostala po 3500 kilometrov dlhej plavbe strednou Európou a po logisticky zaujímavom pozemnom presune, ktorý sa skončil jej opätovným položením na vodu.

Výletná loď LABE, ktorá v uplynulých dňoch rozvírila hladinu Zemplínskej šíravy, je dlho očakávanou atrakciou. Bola vyrobená v Nemecku, má kapacitu 164 osôb a jej konfigurácia ju predurčuje na plnohodnotnú prevádzku nielen v letnom období. „Výhľady z hornej paluby LABE, ale aj z pohodlia uzatvoreného klimatizovaného priestoru na jej hlavnej palube si obľúbia všetci návštevníci, pre ktorých návšteva Šíravy nadobudne úplne nový rozmer. Zážitky z otvorenej vodnej plochy budú lákadlom pre tisíce nových návštevníkov, pre ktorých sa práve LABE stane novým dôvodom na návštevu slovenského Východu,“ uviedol Rastislav Trnka, predseda Košického samosprávneho kraja.

Plavba cez sedem krajín

LABE dorazila po plavbe cez sedem európskych krajín do doku v Ladmovciach 2. júna. Odtiaľ sa počas operácie Guľový

blesk, na trase dlhej viac ako 60 km, presunula nadrozmernou prepravou 20. augusta cez Cejkov, Zemplínske Jastrabie, Oborín, Bracovce, Ložín, Bánovce nad Ondavou, Trhovište a Pozdišovce do Michaloviec a následne odtiaľ na Zemplínsku šíravu. Loď bola položená na špeciálny podvozok, ktorý sa skladá z viacerých častí a celkovo má 19 náprav, žeriavom s nosnosťou 780 ton. Takýto náklad naposledy prechádzal Michalovcami presne pred 30 rokmi, v roku 1994, keď boli lode Atlantída a Andante zo Zemplínskej šíravy odpredané a odvezené do Prahy.

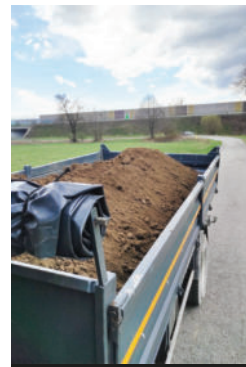
Terasa aj salón

Aj prevádzkovateľ lode podčiarkuje mieru komfortu, ktorý LABE, dlhá 37 m a vážiaca 70 ton, svojim cestujúcim poskytne. „Na palube sú pre návštevníkov k dispozícii sociálne zariadenia, slnečná terasa i klimatizovaný salón v prednej časti lode. Občerstvenie počas plavby zabezpečí palubný bufet a neskôr pribudne aj kuchyňa,“ hovorí Matej Kapraľ.

Informácie a foto poskytla Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Región Turizmus



» ren



DOVOZ A PREDAJ OSIEVANEJ
ZÁHRADNÍCKEJ ZEMINY-ORNICE
A PREDAJ NASTIELACEJ KÔRY

Doprava od 1 tony do 20 ton

- 📍 doprava sklápačom do 3,5 t,
- 📍 doprava sklápačom s hyd. rukou do 12 ton
- 📍 doprava sklápačom do 20 ton

Tel.: 0948 929 162 / E-mail: info@vykopmt.sk / Web: www.vykopmt.sk

📌 www.facebook.com/vykopmt 📷 www.instagram.com/vykop_mt

47-096

VCHODOVÉ DVĚRE DO BYTOV

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

cena od **409 €** + montáž

záručný a pozáručný servis

DOPRAVA ZDARMA

☎ **0917 678 746**
www.vchodove-dvere.sk

24-0007

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

24-0040

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

86-0093

- 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

86-0002

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

47-022

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 40%

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
ZATEPIOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
OBHĽIADKA KOMÍNOV

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

46-0007-1

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

24-0022

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

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

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

24-0023

NÁTERY STRIECH

0905 826 420

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

24-0005

OravaKrb

NAJVÄČŠÍ VÝBER SPORÁKOV NA DREVO

DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV

- SPORÁKY A KACHLE S TEPLOVODNÝM VÝMENNÍKOM
- PELETOVÉ KACHLE
- radiátory BOSCH
- KRBY - NEREZOVÉ TROJPLÁŠŤOVÉ KOMÍNY S MONTÁŽOU od 652 €

www.oravakrb.sk

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

65-013

Bylinky v našej kuchyni

Priaznivé účinky bylínok na náš organizmus poznali už naše staré mamy a pri ich správnom používaní dokážeme nimi nielen dochutiť a prevoňať pripravované pokrmy či nápoje ale aj posilniť naše zdravie.

Bylinky môžete využiť pri príprave rozličných pokrmov, ktoré vďaka nim získajú výbornú chuť i vôňu. Hodia sa k mäsu, zelenine ale výborne dochutia tiež rôzne osviežujúce nápoje.

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

Kôpor – sa hodí pri príprave pečených rýb ako aj na dochutenie omáčok či zeleninových šalátov. Tiež sa uplatní pri nakladaní zeleniny. Nemal by prejsť varom a preto ho do varených jedál pridávajú až na záver.

Mäta – pre jej výraznú mentolovú vôňu využijete mäta na ochutenie zeleninových šalátov, dusenej zeleniny, pečeného mäsa,



Ilustračné foto.

zdroj foto StockSnap pixabay

rýb, marinád a zálievok. Svoje miesto nájde aj pri výrobe dezertov, zmrzlina a osviežujúcich nápojov, ktoré nielen dochutí, a prevonia ale aj ozdobí.

Medovka – jej lístky majú citrónovú vôňu a výborne sa hodia najmä do nápojov, či dezertov, ale osviežiť môžu aj chuť rôznych šalátov či omáčok.

Pažitka – vonia podobne ako cibuľa, je však jemnejšia. Ochutí nátierky, šaláty i cestoviny so syrovou omáčkou. Do varených pokrmov ju pridávajú až po ich dokončení.

Rozmarín – aróma rozmarínu je veľmi výrazná a preto to s jeho množstvom príliš nepreháňajte. Táto bylina sa hodí najmä pri príprave pečeného či grilovaného mäsa.

Šalvia – jej lístky sa hodia najmä pri príprave jedál z bravčového mäsa a rýb. Použiť ju môžete aj na ochutenie omáčok či nátierok. Stačí jej malé množstvo, častokrát jeden až dva lístky, ktoré môžete mraziť v nádobkách na výrobu ľadových kociek podobne ako medovku či mäta.

Tymian – využijete ho pri príprave pečeného mäsa, rýb, dusenej zeleniny a omáčok. Nezabúdajte naň ani pri grilovaní mäsa, rýb a zeleniny. Zväčša sa požíva sušený.

Oregano – môžete ním v jedlách nahradiť majorán. Hodí sa do pokrmov z mletého mäsa, pri príprave pizze, zemiakových či zeleninových placiek, ale aj omáčok podávaných k cestovinám.

» ren

Dochutia naše pokrmy

Vyrábame domáce bylinkové octy

Pomocou bylinkových octov a olejov vieme dochutiť takmer každé jedlo. Výhodou tých domácich je, že si môžeme bylinky namiešať podľa vlastnej chuti. Nechajte sa inšpirovať.

Prípravu bylinkových octov a olejov hravo zvládnete a nezaberie vám veľa času. Výsledok však bude isto stáť za to. Ak fľaše ozdobíte lykom, motúzikom, stuhou či etiketou, zároveň získate dekoráciu do vašej kuchyne, či originálny darček pre svojich blízkych a priateľov. Takto pripravené oleje a octy sa skvelo hodia na ochutenie šalátov, ale použijú ich môžete aj na varenie.

Aké bylinky použiť?

Ako bezpečná voľba sa javia sušené bylinky. Je pri nich malá pravdepodobnosť, že splesnivujú. Ak sa rozhodnete pre čerstvé bylinky, dôkladne ich pred použitím umyte a poriadne vysušte.

Provensálský olej

Suroviny: 1 lyžička tymianu, 1 lyžička bazalky, 1 lyžička majoránu, 1 lyžička saturejky, zopár guľôčok korenia štyroch farieb, 300 ml slnečnicového za studena lisovaného oleja

Postup: Čerstvé bylinky opláchnite, osušte, najemno nasekajte, sušené podrťte a všetky potom vložte do skleného uzatvárateľného pohára alebo fľaše. Až po okraj zalejte olejom a uzavorte. Bylinný olej položte na slnečné miesto, napríklad na okenný parapet a nechajte dva týždne až mesiac lúhovať. Potom ho cez sitko prelejte do čistej



Bylinkové oleje a octy sa skvelo hodia na ochutenie šalátov, ale použitie ich môžete aj na varenie.

zdroj foto silviarita pixabay

sklenej fľaše, pričom bylinky dôkladne vyžmýkajte. Na ozdobu pridajte niekoľko kúsok čerstvého korenia a bylínok.

Pikantný olej s feferónkou

Suroviny: 4 feferónky, 1ČL celého čierneho korenia, 50g bazalky, olivový za studena lisovaný olej

Postup: Feferónky na niekoľkých miestach prepichnete vidličkou a vložte do sklenej nádoby. Pridajte celé čierne korenie a lístky bazalky. Všetko zalejte

až takmer po okraj olejom a nádobu uzavrite. Nechajte lúhovať dva týždne pri izbovej teplote, pričom denne pre-

triasajte. Potom olej cez sitko prelejte do čistej sklenej fľaše.

Rozmarínový ocot

Suroviny: 1L jablčného alebo vinného octu, niekoľko vetvičiek čerstvého rozmarínu, vetvička petržlenovej vňate, 5 guľôčok nového korenia, 2 menšie bobkové listy

Postup: Premyté a osušené bylinky a korenie vložte do sklenej nádoby, zalejte octom a dobre uzavrite. Všetko nechajte lúhovať na slnečnom mieste aspoň dva až štyri týždne, pričom fľašu denne pretriasajte. Potom ocot preceďte cez sitko a prelejte do čistej sklenej fľaše. Na ozdobu pridajte niekoľko kúsok čerstvého korenia a bylínok.

Náš tip: Pri výrobe je dôležité, aby boli bylinky v oleji či octe úplne ponožené. Olej alebo ocot by mal siahať vždy zhruba centimeter nad bylinky.

Pozor!

Hotové octy a oleje skladujte vždy na tmavom a chladnom mieste. Ubezpečte sa, že použité bylinky dobre poznáte a nemáte na ne alergiu. Používajte ich s citom, pretože aj v prípade bylínok platí, že všetkého veľa môže skôr uškodiť. Ak si nie ste istí, poraďte sa radšej so svojím lekárom. Tiež dodržte hygienu a správny postup pri príprave a skladovaní domácich výrobkov.



Na prípravu bylinkových octov a olejov sa hodia čerstvé i sušené bylinky.

zdroj foto gate 74 pixabay

» ren

Vyberáme POMOCNÚ SILU do kuchyne



Mzdové podmienky (brutto) 1350 EUR/mesiac

email: grillpubsro@gmail.com **0903 900 915**
 FB: stranske.medvede.grill.pub

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE



PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

- 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

NDF spol. s r.o. Trenčianska Teplá

prijme väčší počet VODIČOV na zvoz cukrovej repy
 do cukrovár v Trenčianskej Teplé
 v období **september 2024 - február 2025**
 s možnosťou nástupu ihneď a pokračovanie PP.

- Požadujeme:**
- platné doklady vodiča - VP sk C+E, lekárska prehliadka vodiča, psychotesty, KKV, tachografová karta
 - flexibilitu • prax so sklápacím návěsom a návěsom s posuvnou podlahou je výhodou nie podmienkou
- Ponúkame:**
- finančnú istotu - vyplácanie mzdy vždy načas
 - mzdu min. 1600 € - v závislosti od počtu najazdených kilometrov a hospodárnosti
 - bezplatné ubytovanie
 - dochádzkový bonus do výšky 200,- € / mesiac

Kontakt:

tel.: **0902 924 400**, e-mail: praca@ndf.sk



Čítajte nás:



www.cujte.sk

INZERCIA
martinsko@regionpress.sk

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

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

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

6. septembra 1620 Výročia a udalosti
lod' Mayflower sa s prvými osadníkmi vydala **na cestu do Nového sveta**

S		1						5
U			4		5	7	8	
D	6		7	1				2
O				2				
K		8				6		
U		1	2					
			5		2		9	
		4	6	8	1	2		
	7				4			



NÁSTUP MOŽNÝ IHNEĎ

HĽADÁŠ PRÁCU?

Kvetinárstva u Kvetka hľadajú floristov do našich prevádzok na TPP

viac informácií na kontakte:

0915 838 500

kuricmt@gmail.com



TRŽNICA MARTIN

UNIKÁTNY AUTOMAT NA KVETY

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

Tankujte
kvalitu bez kompromisov



ORLEN express
Šetrí váš čas a peniaze

**Nakúpte
výhodne**
vo vybraných
E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

decoreum

~~59,00 EUR~~ **53,10 EUR**



SADA KEMPINGOVÉHO
NÁBYTKU

-10%

decoreum

~~44,00 EUR~~ **39,60 EUR**



SKLADACIA
ZOSTAVA 4+1 STÔL
+STOLIČKY

-10%

decoreum

~~89,00 EUR~~ **80,10 EUR**



2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT

-10%

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú v každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

AKCIA
2+1 ZADARMO

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90 EUR / 1 KS

KOLAGÉN FORTE 2 V 1
38,90 EUR / 1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleť pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*



**MEDIKA
EXPERT**

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborihó 1, Nitra - OC Polygon

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

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%**

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

Stannah

**-10%
ZĽAVA**



Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať

Služby
Špičkovej
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Soťáková ★ Trustipilot

Zavolajte zadarmo
0800 162 162 • www.stannah.sk

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



Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 13/9/2024

NORD | Nórska kvalita za najlepšie ceny

Zabezpečujeme kompletný proces na úspešné získanie dotácie

- ZÁRUKA 10 ROKOV** (výmena kus za kus na mieste, nečakáte na reklamáciu, teplo máte hneď)
- NÓRSKY PRODUKT**
- UMELÁ INTELIGENCIA** (tepelné čerpadlo myslí za Vás a šetrí značné množstvo elektrickej energie. Je to jediná taká technológia na svete)
- ŠPIČKOVÝ KOMPRESOR PANASONIC**
- POSKYTUJEME KVALITNÚ MONTÁŽ A SERVIS**

ÚZASNÝ
VÝKON ZA
FANTASTICKÚ
CENU

tel. č.: 0951 909 909
e-mail: obchod@nord-ai.eu

Akčná cena NORD – od 4800+ (7kw)

Pri montáži tepelného čerpadla od nás, máte u nás zľavu na fotovoltaiku 200 eur na kw

MON TTER

ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE



NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016



LETŮ SA BLÍŽI!

Hliník

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

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 383 881

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

