

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

STK NA VŠETKY KATEGÓRIE

STK + EK

HORNÁ ŠTUBŇA

0915 765 892

www.stkhornastubna.sk

VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE

OTVORENÉ
PONDELOK - PIATOK
od 6³⁰ - 18³⁰

Výkup káblov,
farebných kovov,
železa, papiera,
kartónu

KK NOVOKOV

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

**DOMÁCE
OŠÍPANÉ**

UŽ V POLOVIČKÁCH

**S DOVOZOM
V CENE**

Volajte
0908 131 199

**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 www.nabytokgabor.sk výpočet ceny
cez telefón

IN-HOLZ podlahy

BRÚSENIE PARKIET

VÝROBA NÁBYTKU

NA MIERU

VSTAVANÉ SKRINE

0949 327 800

in-holz@marticonet.sk

ŠTAHOVANIE

0911 319 509 MARTIN

0918 799 309

SVD

www.stahovaniesvasnou.sk

BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA

**PREDÁM 3 IZBOVÝ
BYT V CENTRE**

MOŽNOSŤ DOKÚPIŤ GARÁŽ PRI BYTE
0908 664 729

PROFI PROFIL

Omer s. r. o.

www.profiprofil.sk

info@profiprofil.sk

OKNÁ • DVERE • ŽALÚZIE • PLISÉ
ROLETY • SIETKY • PARAPETY

0944 037 371

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

KANÁL - servis

KRTKOVANIE

VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE

0903 737 800

KAČACIE HODY
už od 21.9.

- rodinné oslavy v našej reštaurácii

- svadby

- firemné akcie

- kary

U Martina
penzion *** steak restaurant

Tešíme sa na vašu návštevu

0908 234 694 • www.umartina.sk

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 31.3.2025, 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

**palivové
drevo**

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

0907 062 394

0915 804 871

STAVEBNÉ PRÁCE

omietky • stierky • fasády

maľovanie

rekonštrukcie

jadrá • obklady • dlažby

zatepľovanie

zámkové dlažby

0908 387 373

KASÁK
SERVIS OKIEN

OPRAVY A ÚDRŽBA

OKNÁ • DVERE • TESNENIA • SKLÁ

0949 119 535 | www.servisokien.com

JMS Pneuservis
Umývacie centrum

www.jmsauto.sk

STARÁME SA O VAŠE AUTO

**30 rokov
s Vami**

- ✓ **PREZÚVANIE**
- ✓ **VYVAŽOVANIE**
- ✓ **PREDAJ PNEU A DISKOV**
- ✓ **PROGRAM TPMS**
- ✓ **USKLADNENIE PNEU**

Kollárova 89, Martin

0907 762 437, objednávky online www.jmsauto.sk

Advent
Pohrebne služby

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

SPOJENÁ ŠKOLA V MARTINE

Československej armády 24, 036 01 Martin

ponúka do nájmu:

* **nebytový priestor s výmerou 222 m²,**
parc. KN-C 3500/7, LV 3947 v Martine

* **nebytový priestor (učebňa) o výmere**
36,50 m², parc. KN-C 3500/11, LV 3947
v Martine

Bližšie informácie na tel. **043/400 1112**



KAŽDÝ DEŇ
NÍZKE CENY



AKTIVUJ KUPÓN
1+1
ZADARMO
1.98**
0.99*
Slniečnicový olej
1 l

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,99 €.
**Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 1,98 €.
Cena za 2 kusy = 1,98 €.
Maximálny odber sú 2 kusy na nákup.



ZA POSLEDNÝ ROK
NAJNIŽŠIA CENA
V LIDL

AKTIVUJ KUPÓN
8+4
ZADARMO
0.72**
0.48*
Trvanlivé mlieko
1 l
1,5 % tuku

*Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 0,48 €.
**Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,72 €.
Cena za 12 kusov = 3,76 €.
Maximálny odber je 12 kusov na nákup.



ZA POSLEDNÝ ROK
NAJNIŽŠIA CENA
V LIDL

AKTIVUJ KUPÓN
2+2
ZADARMO
0.95**
0.48*
Mozzarella
125 g
rôzne druhy

*Cena za kus pri kúpe 4 kusov = 0,48 €.
**Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,95 €.
Cena za 4 kusy = 1,92 €.
Maximálny odber sú 4 kusy na nákup.



ZA POSLEDNÝ ROK
NAJNIŽŠIA CENA
V LIDL

31% ZĽAVA
1.89*
1.29
(1 l = 0,65)
Coca-Cola/
Coca-Cola Zero/
Sprite/Fanta
2 + záloh za obal 0,15 €



*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

**Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 28.10. do 3.11.2024 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.

OD PONDELKA

OD PONDELKA 28. 10. DO NEDELE 3. 11.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ
VAJCIA

2+1
ZADARMO



PLATÍ LEN V PONDELOK 28. 10.

36% ZĽAVA

2.99***
1.89
(100 g = 1,51)

Čučoriedky
125 g balenie



Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ

39% ZĽAVA

2.98***
1.79
(1 kg = 2,39)

Brokolica
750 g balenie/kus



40% ZĽAVA

5.89
3.49

Bravčové
pliecko
cena za 1 kg
bez kostí
v celku



30% ZĽAVA

6.99
4.89

Kuracie prsné
rezne XXL
cena za 1 kg



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

Súťaž s aplikáciou heyOBI
SUPER ŠANCA

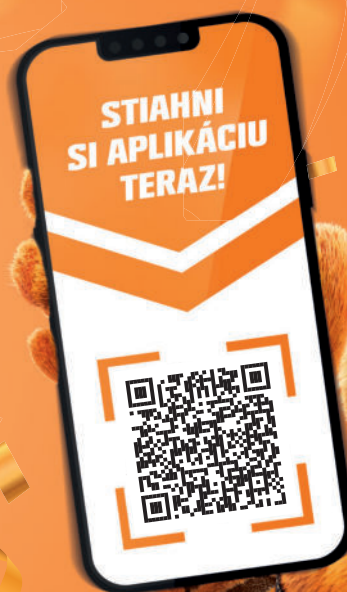
výhry v celkovej hodnote

30 000 €

100 darčkových kariet v hodnote až
1 000 €

a kupóny na zľavu **50 €** každý deň.

Usporiadateľom „Super šanca“ je OBI Slovakia s.r.o. Tejto súťaže sa môžu zúčastniť fyzické osoby, ktoré sú staršie ako 18 rokov a majú účet v aplikácii heyOBI. Súťaž prebieha od 7. 10. do 17. 12. 2024 podľa podmienok súťaže na obi.sk.



1,19

**NÁHROBNÁ SVIEČKA LISOVANÁ
S PLECH. VIEČKOM BIELA**

120 g. Pre vonkajšie použitie. Pamätná sviečka. Doba horenia až 38 hodín. OBI č. 1643998



1,19

NÁHROBNÁ LAMPA

Rôzne farby, 13,5 cm. OBI č. 1908953

50 l



3,29 50 l

MR. GARDEN MULČOVACIA KÔRA

Chrání rastliny pred vymrznutím, znižuje odparovanie vody z pôdy a bráni prerastaniu burín; balenie 50 l. OBI č. 2569978 (0,07 €/l)



2,99 ks

VRES OBYČAJNÝ (CALLUNA VULGARIS)

Mix farieb, priemer kvetináča cca 10,5 cm. OBI č. 4323697



3,99 ks

**CHRYZANTÉMA
(CHRYSANTHEMUM MULTIFLORA)**

Priemer kvetináča cca 19 cm. OBI č. 1489871

15 kg



6,79 15 kg

MRAMOROVÝ ŠTRK

Mramorové kamene, biele. Obľúbený materiál pre dom a záhradu s rôznymi možnosťami použitia, napríklad na zakladanie chodníkov alebo ako dekoratívne prvky po voľnom nasypaní. Rôzne zrnitosti. OBI č. 4784591 (0,46 €/kg)

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 25. 10. do 7. 11. 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 26, týždeň 43/2024.

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 918www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (38.570 domácností)

Každý týždeň:

Martín, Turčianske Teplice, Jahodníky, Košúty, Podháaj, Priekopa, Kolónia Hviezda - mimo ulíc roznašaných v nepárny týždeň, Záturčie, Košťany nad Turcom, Pribovce, Sučany, Turany, Turčianske Kľačany, Vrutky, Žabokrek, Sklené, Sučany, Belá - Dulice, Blatnica, Danová, Dražkovce, Kláštor pod Znievom, Krepelany, Necpaly, Podhradie, Sklabiňa, Sútovo, 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	GALANTSKO-SALIANSKO
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	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLIČANSKO-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	LÚČENSKO-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-BS
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKE-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
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Pripravte záhradu na zimu

Pred príchodom zimy nás ešte v záhrade čaká veľa práce. O slovo sa hlásia záhony, trávnik, jazierko, závlhový systém, záhradné náradie aj záhradný nábytok.

Starostlivosť o trávnik - Aby sme sa vyhli plesniam, je dôležité na jeseň z trávnik pribežne vyhrabávať popadané lístie. Trávnik ešte pred zimou poslednýkrát pokoste a následne prevzdúšnite. Prípadne ho môžete aj prihnojiť.

Postarajte sa o dreviny - Koncom októbra môžete ešte prstrihnúť živý plot a potom výdatne zalejte vodou všetky ihličnaté stromy, kríky a vždyzelené dreviny. Nezabudnite na orez ovocných stromov.

Upravte kvetinové záhony - Trávy nezrezávajú, ale trsy zviažte v hornej časti do snopov. Zabráňte tak prenikaniu snehu dovnútra trsu a možnému vyhnitiu rastliny. Trvalky zostrihajte na výšku približne 5 až 7 cm. Citlivejšie rastliny, zabalte do jutovej tkaniny a korene prikryte čečinou.

Vysaďte stromy aj cibuloviny - Do okrasných záhonov môžete vysadiť cibulky - tulipány, krókusy, narcisy či hyacinty. Sadiť môžete tiež ovocné stromy či okrasné dreviny.

Záhradný nábytok - Prenosný záhradný nábytok pred zimou očistite vodou, prípadne aj vhodným saponátom odložte pod strechu, prípadne do

pivnice, garáže alebo komory.

Očistite náradie - Po ukončení prác očistite záhradné náradie a uskladnite ho na suché miesto.

Zazimujte jazierko - Plastové a murované jazierka na zimu vypustíte, aby ich nepoškodila mrznúca voda. Fóliové jazierko vypustíte netreba. Pozor však na napadané lístie a zvyšky rastlín. Pred zimou ich odstráňte a vyberte z jazierka aj čerpadlá, filtre, prípadne UV lampy. Ak máte v jazierku rastliny, aj tie potrebujú vašu pozornosť. Hoci väčšina z nich zimu prečká, tie náchylnejšie radšej z vody vyberte a uskladnite vo vetranej pivnici, v ktorej teplota neklesne pod bod mrazu. Počas zimy ich pravidelne zvlhčujte.

Vypustite a vypnite vodu - Vodu zo sústavy záhradného vodovodu pred zimou vypustíte a uzavriete vodovodné kohútiky. Polievacie hadice odložte na suché miesto.



» ren

zdroj foto Skitterphoto pixabay

ADAMOVSÝ

0918 956 201
josef@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

Wildmar spol. s r.o.

PALIVOVÉ DREVO
štiepané
plnometer ukladaný
BRIKETY

wildmar6@gmail.com
0919 192 606

Kamenárstvo B+B
Vojtech Botoš

**AKCIOVÉ CENY
PLATIA
DO VYPREDANIA
ZÁSOB**

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

KUCHYNE
na mieru

za cenu ako z Poľska

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

**ÚRADNÉ
PREKLADY**

NEMČINA
s pečaťou súdneho prekladateľa
beglaubigte Übersetzungen
0907 846 195, antalova.anna@gmail.com

LYDNES

PLASTOVÉ OKNÁ

- 5 a 6 komorové
- GEALAN
- SALAMANDER

ŽALÚZIE, ROLETY

- sieťky proti hmyzu
- žalúzie
- textilné rolety

GARÁŽOVÉ BRÁNY

- sekčné
- výklopné
- rolovacie

MARKÍZY

- manuálne
- pohon

VARINSKÝ
realizácie

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

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»KÚPIM DO ZBIERKY BABETU STARY PIONIER MUSTANG JAWU 90 SIMSONA AJ NE-POJAZDNE PONUKNITE SOM ZBERATEL 0915 215 406

»KUPIM NAHRADNE DIELY NA STARE AUTA-SKODA,TAT-RA,AERO,LADA,TRABANT,FIAT ATD.0907687634

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

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

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

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

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

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim Vzduchovky, flobertky, pistole ponúknite. 0949505827

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

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

»Ma niekto doma liek BETAHISTIN ACTAVIS 24 mg 100 tablet, este v zaruke a nepotrebuje ho? Surne ho zhanam, zaplatim ho. Dakujem. Tel. 0950643234

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»SYMPATICKA 57 R HLADA PRIATELA NA ZOZNAMENIE 0907277466

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

Optický INTERNET a digitálna TELEVÍZIA

TV



APP



ZADARMO

NET



ARCHÍV



ZADARMO

VIANOČNÝ DARČEK
60 €
na Internet

VIANOČNÝ DARČEK
100 €
na balík #naplno

VIANOČNÝ
KUPÓN



nuo

vám prináša gaya

Získajte VIANOČNÝ KUPÓN na naše služby!

Objednajte si u nás

BALÍK #naplno = TV Viac + Internet 1000 Mb/s
a dostanete **darček 100€** na naše služby.



Vianoce

#naplno

Ak si objednáte službu

Internet 1000 Mb/s

dostanete od nás **darček 60€**
na naše služby.



Objednajte si NUO online
na www.nuo.sk

043 324 0000

Záhradníctvo LOSKOL



ŠIROKÝ SORTIMENT OKRASNÝCH DREVÍN A KVTNÚCICH KROV

JESENNÝ SORTIMENT SKLADOM
VRESY, CHRYZANTÉMY, CIBUĽKY



OD 14.10. SPÚŠŤAME
PREDAJ VOĽNOKORENNÝCH
OVOČNÝCH STROMČEKOV



TUJA ZÁPADNÁ 'SMARAGD'
balovka, vhodná na jesennú výsadbu

akcia

výška 80-100 cm = **6 €**
výška 100-120 cm = **10 €**
výška 120-140 cm = **12 €**
výška 140-160 cm = **14 €**

JESENNÉ OTVÁRACIE HODINY

PONDELOK - PIATOK
9:00 - 12:00 • 13:00 - 17:00
SOBOTY
8:00 - 13:00

📍 Horná Štubňa 196, pri kaplnke ☎ 0908 428 157

📱 Záhradníctvo LOSKOL 🌐 www.loskol.sk

KVmont
MARTIN, s.r.o.



**OREZÁVANIE
A VÝRUB
DREVIN**

0905 514 652
www.kvmont.sk

19-0011

STAVEBNÉ PRÁCE

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

0940 857 096

26-0040

**STAVEBNÉ PRÁCE
A REKONŠTRUKCIE
KAFA-STAV**

- rekonštrukcie rodinných domov a bytov
- zateplovanie rod. domov
- obklady, dlažby
- bytové jadrá
- iné stavebné práce

0908 533 916

18-0084



HYDROIZOLÁCIE

- balkóny
- terasy
- ploché strechy
- altánky

0907 103 755

26-0076

**OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOCH
PRIAMO NA CINTORÍNE**

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

77-0004

**ŽALÚZIE, SIETKY
OPRAVY ŽALÚZIÍ**

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIETKY, PLISSÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com

18-0003

ADAM KRŤKO s.r.o.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

81-0015

Silencia
kompletne pohrebné služby

Nečakaná strata?
**Ponúkame pohreby
na splátky bez
navýšenia**

STRATA BLÍZKEHO NEMUSÍ
BYŤ FINANČNOU ZÁŤAŽOU.



26-020

**POKLÁDKA a PREDAJ
zámkovej dlažby**

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

0908 521 381 • duricaf@gmail.com

18-0040

VCHODOVÉ DVERE

**VCHODOVÉ DVERE
DO BYTOV**

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

cena od
409 €
+ montáž

záručný
a pozáručný
servis

DOPRAVA ZDARMA

0917 678 746
www.vchodove-dvere.sk



24-0007

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 2025 ZA MINULOROČNÉ CENY

-50% na všetky pomníky

STAVBY TOMAŠÁK

- stavebné práce
- stavby RD od základu
- prerábky bytov
- pokládka zámkových dlažieb
- zateplovacie práce
- dovoz sypkých hmôt do 3,5 t
- úprava terénu čelným nakladačom

PRÍJEM DVOCH MURÁROV

0904 569 227

PALIVOVÉ DREVO ČISTÝ BUK

ŠTIEPANÉ

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

DOPRAVA ZADARMO

0908 258 112

RASTISLAV CHABADA

Ponúkame Vám stavebné práce

Zateplovanie domov
Rekonštrukcie domov a bytov
Rekonštrukcie kúpeľní
Omietky a stierky
Montáž sadrokartónu
Obklady a dlažby
Dekoratívne ometky
Malierske práce

0949 069 195
www.rastislavchabada.sk

NOVINKA! DREVENÉ PELETY EN PLUS A1

UHOĽNÉ SKLADY PTP
PREDAJ TUHÝCH PALIV

UHLIE
BRIKETY
KOKS
EKOHRÁŠOK

Všetko na sklade pod strechou

SUČANY - HRADISKÁ 0917 220 007

OBNOVA A ZATEPLENIE PLOCHÝCH STIECH

CHCEŠ VYUŽIŤ ŠTÁTNU DOTÁCIU?

Ponúkame Vám:

- ⇒ zateplenie strechy
- ⇒ hydroizoláciu strechy bituménovými pásmi
- ⇒ cenová kalkulácia zadarmo
- ⇒ **zľava pre dôchodcov**
- ⇒ záruka 20 rokov
- ⇒ rodinné domy, bytovky
- ⇒ skladové priestory, firmy ...

0918 773 790

COPERNIT
WATERPROOFING PRODUCTS

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kurence
1-3 dňové, 2,8 - 3,5 kg
www.hydinashop.sk
0944 842 953

KLAMPIARSKÉ PRÁCE

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

0940 235 749

Čoskoro v predaji!

Novinka IQOS ILUMA i PRIME s novými funkciami

Elegantný dizajn a nové pokročilé funkcie. Bezdymová alternatíva v podobe jedinečnej novinky IQOS ILUMA i PRIME prichádza s ďalšou radou vylepšení. Dospelí užívatelia si tak môžu svoju chvíľku s tabakom užiť skutočne po svojom.

Pri zariadeniach IQOS sme už zvyknutí na neustále inovácie. Aj teraz pribudli nové funkcie – režim pauzy, režim ekobaterie či predĺženie užívania. Dospelých užívateľov určite zaujme nový dotykový displej s kovovou povrchovou úpravou, ktorý je dokonale integrovaný do elegantného tela nahrievača. Tým umožňuje ovládanie iba dotykom. Dospelí užívatelia si môžu vybrať zo štyroch farieb: **Aspen Green, Breeze Blue, Garnet Red, Midnight Black**. Na Slovensku bude IQOS ILUMA i PRIME v predaji od 6. novembra.

Prečo je IQOS tak výnimočný? Dôvod spočíva v technológii!

Prelomová technológia indukčného nahrievania tabak nespája, ale nahrieva ho zvnútra. Pri používaní zariadenia tak vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym. Taktiež nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety,

ktorý je zmesou chemických zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok.

Bez dymové zariadenia nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

Foto: PMI

IQOS ILUMA i PRIME sa dospelému užívateľovi flexibilne prispôbia a zároveň ponúka bezkonkurenčný pôžitok.





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



**Zahájenie základného kurzu na skupiny B, T
sa uskutoční 29.10.2024 o 15:00 hod.**

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

U NÁS SI NÁJDE KAŽDÝ TO SVOJE!

B osobné auto

B študenti

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



Katar - bohatstvo a pokrok na každom kroku

Katar - kedysi nenápadná krajina, ktorá leží na Arabskom polostrove, sa stala v posledných rokoch vyhľadávanou destináciou pre milovníkov cestovania. Táto krajina láka turistov z celého sveta svojou dychberúcou architektúrou, perfektnými službami a atraktívnymi zážitkami. Cestovná kancelária Hydrotour pre vás pripravila pobytové balíčky, ktoré vám doprajú dokonalú luxusnú dovolenku v tejto očarujúcej krajine.



foto: Hydrotour

História

Pre Katar, ktorý sa v minulosti venoval obchodu s perlami, nastala najväčšia zmena objavením ropy a zem-

ného plynu a jeho ťažbou po skončení 2. svetovej vojny. Vďaka kumulácii výrazného finančného kapitálu sa krajina stala vo veľmi krátkej dobe modernejšou a otvorenejšou. Najvýraznejší obrat zaznamenal Katar v posledných 15-tich rokoch, kedy krajina investovala do urbanizácie a najmodernejšej architektúry hlavného mesta Doha, kde sa postavilo za krátky čas až 140 mrakodrapov. Významnou črtou tejto krajiny je technologický pokrok a zároveň hlboká úcta k tradíciám.

Obyvateľstvo

Dominantným náboženstvom Kataru je islam a oficiálnym jazykom je arabčina. V krajine je vysoká životná úroveň a získané bohatstvo je účelne investované do vzdelania, urbanistiky a zdravotníctva. Populácia Kataru je 2,8 mil. obyvateľov a z toho až 2,4 mil. obyvateľstva žije v hlavnom meste Doha.

Tradície

Katarčania si nesmierne ctia svoju bohatú históriu. Zaujímavosťou je, že za svoje národné dedičstvo považujú sokoliarstvo. Sokol je symbolom krajiny, kráľovských tradícií a majstrovskej zručnosti, aj preto sú domáci ochotní za vzácneho sokola zaplatiť aj státisíce eur. Za unikátnosť môže-

me považovať nemocnicu pre sokoly dotovanú šejkom Tamim bin Hamad al-Thani. Má množstvo špecializovaných oddelení a starostlivosť poskytnú až 150 sokolom denne.

Katarčania dodržia svoje tradície aj v obliekaní. Ženy nosia abáje a hidžáby, ktoré zahalia väčšinu tela. Muži nosia tóby a šatky. Katar dodržiava niekoľko islamských zvykov ako ramadán, zákaz alkoholu a bravčového mäsa.

Architektúra

Architektúra v Doha je naozaj nezabudnuteľná a unikátna, estetický vzhľad dopĺňa čistota a poriadok v meste. Pri koncipovaní dizajnu mysleli na množstvo detailov, ktoré vizuálny zážitok umocňujú. Mrakodrapy, ale aj múzeá a galérie sú navrhované svetovými architektmi. Rozmanité budovy majú nezvyčajné tvary a v návštevníkoch zanechávajú nezabudnuteľné spomienky. Mnohé zo stavieb sú inšpirované katarskou kultúrou a históriou.

Ako na to?

Na návštevu Kataru odporúčame obdobie od októbra do mája, kedy sú teploty na pobyt ideálne. Pre vstup do krajiny nie sú potrebné víza. Cestovná kancelária Hydrotour vám za-

bezpečí ubytovanie a zážitky šité na mieru. Stačí len kliknúť na stránku www.hydrotour.sk.

(vb)



foto: Hydrotour



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

ZÁMER PREDAJA MAJETKU ŽSK OVS Č. 006/2024

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

stavby

- **budova učilišťa** s. č. 1049, na pozemku parc. KN-C č. 2138/2,
- **kotolňa** s. č. 1752, na pozemku parc. KN-C č. 2138/5,
- **garáž** bez s. č., na pozemku parc. KN-C č. 2138/1, stavba nie je spojená so zemou pevným základom a teda nie je predmetom evidovania v katastri nehnuteľností,

a pozemky:

- parc. KN-C č. 2137/117 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 44 m²,
- parc. KN-C č. 2137/119 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 631 m²,
- parc. KN-C č. 2137/120 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 1826 m²,
- parc. KN-C č. 2137/122 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 768 m²,
- parc. KN-C č. 2137/126 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 119 m²,
- parc. KN-C č. 2137/127 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 123 m²,
- parc. KN-C č. 2138/1 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 4271 m²,
- parc. KN-C č. 2138/2 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 2370 m²,
- parc. KN-C č. 2138/3 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 64 m²,
- parc. KN-C č. 2138/5 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 66 m²,
- parc. KN-C č. 2138/15 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 1707 m²,
- parc. KN-C č. 2138/16 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 547 m²,
- parc. KN-C č. 2138/24 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 247 m²,
- parc. KN-C č. 2138/32 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 398 m²,
- parc. KN-C č. 2138/33 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 412 m²,
- parc. KN-C č. 2138/34 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 265 m²,
- parc. KN-C č. 2138/35 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 78 m²,



ktoré sú zapísané na liste vlastníctva č. 2383, kat. územie Turany, obec Turany, okres Martin, pre vlastníka: Žilinský samosprávny kraj v 1/1, Komenského 48, 011 09 Žilina, v správe správcu: Spojená škola, Červenej armády 25, 036 01 Martin, IČO: 17050499.

Súčasťou predaja nehnuteľností je aj príslušenstvo, a to: plot zo severnej a východnej strany, vodovodná prípojka, plynová prípojka, vodomerná šachta a spevnená plocha zo zámkovej dlažby, uvedené a bližšie špecifikované v znaleckom posudku č. 280/2021 na stanovenie všeobecnej hodnoty nehnuteľnosti, vypracovaný znalcom: Ing. Marián Pilka, SNP 1197/30, 026 01 Dolný Kubín.

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

Obchodné podmienky pre uchádzačov sú uverejnené na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa a na www.zilinskazupa.sk v časti: Obchodné verejné súťaže na predaj. Lehota na doručenie cenových ponúk je **do 29.11.2024 do 12:00 h na adresu vyhlasovateľa.**

Informácie: e-mail: martin.socuvka@zilinskazupa.sk, tel. č. 041/5032 462, 0948 306 627.

Hrozil mu invalidný vozík! TO HO ZACHRÁNILO!

„Kolená ma tak boleli, že som nemohol chodiť. A keď som dostal tento nový vynález od svojich dcér, bolesť bola za pár dní preč.“

„**K**eď som bol mladý, chcel som žiť v meste. Ale môj starší brat ma predbehol. Mal som 17 rokov a Stano bol o 5 rokov starší. V meste stretol nejaké dievča a odsťahoval sa. Ostal som ja a moji rodičia. Keby som išiel do mesta aj ja, rodičia by zostali na farme sami. A môj otec bol chorý. **Mal rovnaký problém s kolenami ako ja donedávna,**“ hovorí Anton (72) z Košíc.

„Keď som mal 19 rokov, stretol som Terezu. Bývala v susednej dedine. Vzali sme sa, presťahovala sa do nášho domu a o rok neskôr sa nám narodili tri dcéry! **Áno, áno, tri naraz! Trojčatá!** Bola to senzácia pre celú dedinu!

Celý život pracujem na vidieku. Je tu veľa práce. Máme pole, veľa zvierat. Dlhý som bol fit.“

Kolená ma začali bolieť až po šesťdesiatke

Hlavne po večeroch v tých nohách pulzovalo. Najprv stáčili tablety a mastičky. Niekedy to bolo lepšie, niekedy horšie. Boli dni, keď som normálne chodil a pracoval. Alebo že sa ráno ťažko vstávalo. Ale potom **bol každý deň nočnou morou.** Sám som nedokázal nič. Dcéry sa rozutekali po krajine, vydali

sa, manželka mala dlho problém s nohami. Nemal kto robiť! Začal som predávať zvieratá...

Chodieval som po doktorech, ale **ani jeden nepomohol.** Predpísali mi lieky proti bolesti a boli také silné, že aj keď ma po ich užití kolena boleli menej, tak sa mi točila hlava. A bolelo ma brucho. K tomu všetkému som pribral 10 kíl, pretože som bol celý život v pohybe a teraz skoro vôbec.

Cítil som sa ako zbytočný mrzák!

Moje dcéry našli špecialistu v meste. Povedal, že **len operácia,** pretože zmeny na kolenách sú pokročilé. **Pomliaždená chrupavka, potrhane väzy...** Lahko sa povie **OPERÁCIA!** Otec mal operované kolena, po ktorých prestal úplne chodiť, pred smrťou sme ho vozili na invalidnom vozíku. A to bol pred chorobou obratný chlap! Keď sme ho posadili na tento vozík, skolaboval, neprešlo ani pol roka a bol mŕtvý.

V jednu nedeľu ma prišli navštíviť všetky tri dcéry. Také spokojné. Priniesli balík, povedali, že je zo Švajčiarska. Netušil som, čo sa deje: **aký balík, aké Švajčiarsko?!**

Ukázalo sa, že aj dievčatá sa mojej operácie báli, lebo si pamätali dedka na invalidnom vozíku. A stále pre mňa niečo hľadali. Dozvedeli sa o...

Biomagnetických analgetických regenerátorov kolenných kĺbov

Je to dlhý názov, ale odvtedy si ho pamätám.

Boli to také pásy na kolena. Novinka. Práve patentované vo Švajčiarsku. Dcéry objednali. Už vtedy som bol odradený a nechcel som to založiť, ale človeče vyhrajte so ženami! Začali ma otravovať, aby som to nosil. Nakoniec som mávol rukou. Bol večer, ukázalo sa, že tieto pásy sú pohodlné, tak som v nich išiel spať. Ráno som vstal z postele, išiel do kuchyne, urobil si kávu, sadol si s hrnčekom a... **zrazu som si uvedomil, že CHODÍM normálne, nekulhám ako posledné roky!** Kolená ma bolia stále, ale menej ako deň predtým. Pozerám, a mám tieto regenerátory na kolenách, podarilo sa mi na ne cez noc zabudnúť. Kričím na manželku: **Zdá sa, že to funguje!**

Tieto regenerátory som nosil každý deň. Na pár hodín. Alebo som v nich spával. Po asi 3 týždňoch manželka hovorí, že to bolo ešte o 2 týždne bližšie, **vôbec som nemal bolesti!** Vrátil som sa k svojim aktivitám. Mal som viac energie ako pred týmito bolesťami! Kúpil som zvie-



ratá. Ešte viac, lebo práca ide rýchlejšie. Asi po mesiaci som sa rozhodol, že by sa možno oplatilo ísť k lekárovi, aby mi tieto kolena zrentgenoval. **Nikdy som nevidel tak šokovného muža!**

Kolená ako nové! Ako ste to urobili?! Opakoval lekár znova a znova.

Odvtedy prešli 4 mesiace, mám pocit, že **mám 30 rokov.** A moja žena hovorí, že ona sa cítiako 20-ročná, lebo po mne nosila regenerátory a už ju nebolia nohy!

Anton

BIOMAGNETICKÉ ANALGETICKÉ REGENERÁTORY KOLENNÝCH KÍBOV

– je najnovším vynálezom Švajčiarskeho inštitútu modernej ortopedie. Pracovali na tom najlepší odborníci v krajine aj na magnetoterapiu. Hypoalergénny materiál prispôsobený tvaru ľudského kolena obsahuje **4 maximálne silné neodýmové biomagnety.** Vysielajú energetické vlny, ktoré prenikajú do pokožky a prenikajú

hlboko do štruktúry poškodených tkanív. **Šlachy, meniskus, väzy a kĺbová chrupavka môžu byť prestavané.** 97,6% užívateľov biomagnetických regenerátorov kolenného kĺbu pocítilo jasnú úľavu od bolesti už po prvom použití. Kompletná regenerácia poškodených tkanív kolena sa môže uskutočniť **v priebehu 14-33 dní.**

- + Hypoalergénny, priedušný materiál
- + Pre ženy a mužov
- + Jednoduché nasadenie
- + Účinnosť za 14-33 dní, min. 3,5 hodiny denne
- + Čím dlhšie a častejšie ich nosíte, tým rýchlejší je efekt – možno nosiť aj na noc
- + Vďaka spevneniu kĺbových štruktúr zvnútra sa nedyhujú nemusia vrátiť
- + Pomáha urýchliť rehabilitáciu kolena



Výkon
4 x
500 Gs

Švajčiarska magnetoterapia u Vás doma!



Biomagnetické analgetické regenerátory kolenného kĺbu debutujú na našom trhu. Distribútor preto ponúka **10 regenerátorov ÚPLNE ZADARMO!**

Akcia platí len do 01.11.2024
Rozhodujúce je poradie prihlášok.

10 kusov za 0 €!

Volajte:

048/230 46 95

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

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

INZERENT: TWT GROUP

Spoznajte jedno z najromantickejších miest Dražovský kostolík a jeho okolie

Na vápencovom brale nad obcou Dražovce, na mieste starého románskeho hradiska stojí vzácny románsky kostolík sv. Míchala Archanjela z prelomu 11. až 12. storočia.

Mestskú časť Dražovce nájdete na západnom okraji Nitry a preslávil ju práve Dražovský kostolík, ktorého okolie je významnou archeologickou lokalitou so slovanským sídliskom a s pohrebiskom z čias Veľkej Moravy. Kostol je románsky, pochádza z 11. storočia - predpokladá sa však starší základ, a patrí tak medzi najstaršie sakrálne stavby na Slovensku. Táto jednoloďová stavba bola vybudovaná z kameňa a tehál. Má obdĺžnikový pôdorys s polkruhovou svätyňou a murovanou ihlanovou vežou.

Desať stavebných fáz

Z najstaršieho kostola sa zachovali základy a časti muriva. Pôvodný kostol nemal vežu a svätyňa vzadu mala podkovovitý tvar. Bol zničený a na jeho základoch bol postavený nový kostol, ktorý bol viackrát prestavaný až do dnešnej podoby.

V 12. až 13. storočí prešiel kostolík pod správu Zoborského kláštora s čím pravdepodobne súvisí aj prístavba k južnej stene kostola, ktorá mohla slúžiť ako pustovňa. Prístavba zakryla pôvodné okná a preto boli vyrazené nové vyššie položené. Jedno, dnes zamurované, je v interiéri viditeľné naľavo nad vchodom. Prístavba zanikla niekedy v 15. storočí. Pôvodné okná boli potom opäť obnovené.

Zaujímavosťou je, že dlažba kostolíka bola kedysi asi meter pod úrovňou teré-



Dražovský kostolík.

zdroj foto TIC Nitra

nu a do kostola sa vchádzalo schodmi. Postupnou prestavbou sa však tento rozdiel vyrovnal. Po roku 1200 bola vo vnútri kostola vystavaná aj takzvaná zemepánska empóra - tribúna v zadnej časti lode. Predpokladá sa preto, že v samotnej remeselníckej obci žili zemepáni.

Na apside je zachovaný z vonkajšej strany takzvaný strieškovitý vlys, ktorý bol typický pre tehlové kostolíky juhozápadného Slovenska tej doby. Väčšie úpravy kostolíka prebehli koncom 18. storočia, kedy boli nadstavené obvodové múry, vymenené okná a oltár. Na kostole bolo identifikovaných celkovo 10 stavebných fáz. Pri výskume nárožia

kostola boli objavené zvyšky malty, ktorá by mohla byť z 9. storočia.

Pomohli protesty obyvateľov

Osud kostolíka bol ohrozený, keď sa začala stavať železničná trať a kameň sa ťažil z kopca, na ktorom stál. Ťažba mal padnúť za obeť aj kostolík, zabránili tomu protesty miestnych obyvateľov.

Objavili pohrebisko

V okolí kostola bolo archeologickým výskumom v rokoch 1989 až 1997 objavené pohrebisko. Pochovávalo sa tu od 11. do 17. storočia. Odkrytých bolo do 400 hrobov, niektoré s výbavou, ako sú mince, ozdoby, súčasti odevu. Keďže

podlažie tvorí skala, hroby boli pomerne plytké a podľa vtedajších zvykov boli telá mŕtvych zakryté kameninou alebo kamennou platňou.

Ako sa tam dostať

Kostolík je dostupný po miernom výstupe z Dražoviec. Do tejto mestskej časti premáva linka MHD č. 4. Kostolík stojí na voľne dostupnom mieste, nie je však stále otvorený. Ak máte záujem aj o návštevu interiéru, je potrebné dohodnúť si termín s Farským úradom Dražovce.

Informácie poskytl Turistické informačné centrum (TIC) Nitra

» ren

Navštívte tajomný kláštor v Malých Karpatoch Objavte magickú atmosféru Katarínky

Lesy Malých Karpát skrývajú mnoho obdivuhodných miest. Takým je aj Kostol a Kláštor svätej Kataríny Alexandrijskej nachádzajúci sa približne 20 km severne od Trnavy neďaleko obcí Dechtice a Naháč.

Kláštor sv. Kataríny, ktorý patrila františkánskej ráde, bol založený v roku 1618 na mieste prastarej gotickej kaplnky s cintorínom. Či už patríte k milovníkom kultúrnych pamiatok a histórie, alebo len máte chuť podniknúť nenáročný výlet do prírody, určite nebudete sklamaní. Na tomto čarovnom mieste môžete obdivovať ešte dobre zachované kostolné ruiny s vežou a zvyšky jedného kridla kláštornej budovy.

Možnosť prehliadky veže

Veža Katarínky bola skolaudovaná v roku 2017 a v určených termínoch môžete absolvovať jej prehliadku. Najbližšie otvorenie veže si môžu záujemcovia overiť v pravej časti stránky <https://www.katarinka.sk/>. Vstup na vežu je

bezplatný a štandardná prehliadka trvá asi 25-40 minút. Veža je prístupná len so sprievodcom a v priaznivom počasí. Pre veľmi strmé schodiská môžu deti vystupovať na vežu len vtedy, ak merajú viac ako 130 cm a len v sprievode dospelých osôb.

Náš tip: Výlet na Katarínku si môžete spojiť aj s piknikom, prípadne opekačkou. V okolí ruín kostola a kláštora sv. Kataríny je na tento účel nachystaných niekoľko ohnísk. Nakoľko ide o chránenú krajinnú oblasť, odporúčame na opekanie využiť len na to vyhradené miesta.

Ako sa tam dostať

Na Katarínku môžete vyraziť z troch obcí:

- Ak zamierite do Naháča, na Katarínku sa dostanete po modrej turistickej značke za približne 40 minút.
- Na cestu sa môžete vydať aj z Dechtíc, vychádzka potrvá asi 1 hodinu a 20 minút. Ak si chcete vychádzku skrátiť



Zažite magickú atmosféru Katarínky.

autor foto jozef belica

na minimum, môžete prísť autom až po hranicu lesa, odbočku na záchytné parkovisko nájdete medzi Dehticami a Naháčom a odtiaľ je to na Katarínku približne 20 minút peši.

- Tretou možnosťou je cesta peši z Dobrej Vody po modrej turistickej značke, čo trvá na Katarínku asi 1 hodinu a 20 minút.

» ren

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCELOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

☎ 0948 267 814

✉ kominsro@kominsro.sk

🌐 kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov



MILUMO

Viac info: 0911 757 663
www.milumo.sk, info@milumo.sk

Alternatíva kameňa
- moderné hroby a pomníky

Moderné, inovatívne obloženia hrobov
a výroba pomníkov z HPL materiálov

Ušetríte až 33%
na 1-hroby, 2-hroby a pomníky

Navštívte našu vzorkovú predajňu:
Hričovské Podhradie 122, okr. ZA - budova Intertank-u



**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



Píla Vasil'ov s.r.o.

Pelety A1
certifikované

VŠETKO
SKLADOM



**PELETY
BRIKETY**

AKCIA BRIKETY
220 € / 1000 kg

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM
DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907 105 008

SAMOZBER MALÍN - JABLÍK

UŽ IBA DO KONCA OKTÓBRA!!!

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

**PREDAJ JABLÍK
A HRUŠIEK
NA KVAS**

0903 426 217,
0911 153 041



V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

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

OSTRATICE
FRUCTOP

Realizujeme
**STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**

☎ 0948 300 988 ☎

NAJVÝHODNEJŠIA
DOSTUPNÁ
PÔŽIČKA
0905 555 863

TATRANSKÝ PROFIL - PERODRÁŽKA

DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, LATY

cena od 6,99€/1m²

PLOTOVÉ LATY TERASOVÉ DOSKY

0917 266 883

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

BRIKETY - PELETY

EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

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

NON-STOP

- ☐ Frézovanie kanalizačných potrubí
- ☐ Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- ☐ Lokálne bezvýkopové opravy

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

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

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

**RIZIKOVÉ
PÍLENIE
STROMOV**

- opíľovanie konárov
- redukcia stromov

www.altitudo.sk 0917 578 839

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE
od 15€/bm

**REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV**

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

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

0948 012 507 • www.profikominy.sk

VÝPREDAJ



ZEETEX 215/70 R15C
109/107 S
WV1000

59,90 €

V PNEUSERVISOCH
MIKONA
www.mikona.sk

NÁBYTOK JUKO

nábytok všetkých generácií...

MOŽNOSŤ DOVOZU
A VÝNOSU ZAKÚPENÉHO
TOVARU

MOŽNOSŤ MONTÁŽE
TOVARU

U NÁS AJ
NA SPLÁTKY



Jesenný výpredaj,
zľavy na vystavené
produkty.



SEDACIE SÚPRAVY NA MIERU

RUŽOMBEROK - LIKAVKA (PRI ŽELEZNIČNEJ
STANICI, J. Kačku 37) 0904 230 555

MARTIN (Jilemnického 4003/47)
0947 903 407

Dôležitá je primeraná záťaž aj vyvážená a pestrá strava Zdravé kosti bez osteoporózy

Osteoporóza niekedy býva označovaná aj ako tichý zloděj kostí, pretože sa vyvíja bez zjavných príznakov aj niekoľko rokov. Ide o ochorenie, pri ktorom dochádza k úbytku kostného tkaniva a zmene mikroštruktúry kostí. Preriedená kosť sa stane menej odolnou voči mechanickým vplyvom - fahu, tlaku, šmyku a krúteniu, klesá jej pružnosť a pevnosť, v dôsledku čoho sa zvyšuje riziko zlomenín.

„Kostné zdravie a kvalita kostnej hmoty sa buduje najmä v detstve a v období dospievania, pred dosiahnutím veku 30 rokov. Ak v tomto období organizmus trpí nedostatočným príjmom vápnika v dôsledku nesprávnych životných návykov, nedostatočného pohybu

a iných rizikových faktorov, výsledkom je slabá odolnosť a zvýšená krehkosť kostí, ktorá sa vekom zhoršuje,“ pri príležitosti Svetového dňa osteoporózy na to upozornili na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a pridali aj nasledovné odporúčania:

Primeraná záťaž kostného tkaniva patrí k najlepším prirodzeným prostriedkom udržania pevnosti kostí. Pravidelná a veku či zdravotnému stavu primeraná fyzická aktivita je dôležitou súčasťou prevencie osteoporózy. Najlepšie sú chôdza, ktorá zvyšuje hustotu kostí a plávanie, pretože zvyšuje svalovú hmotu a zlepšuje svalovú koordináciu, čím znižuje riziko pádov a úrazov.

Udržiavajte si optimálnu telesnú hmotnosť. Nízka telesná hmotnosť, respektíve podvýživa (BMI < 18,5), je rizikovým faktorom pre vznik osteoporózy.

V rámci prevencie dbajte na dostatočný prísun vápnika (denná dávka 1000 – 1200 mg u dospelých). Hlavným zdrojom je vyvážená a pestrá strava. Vhodne zostaveným jedálničkom spravidla dokážete svojmu telu zabezpečiť dostatočný prísun vápnika. Potravinu bohaté na vápnik sú: mlieko a mliečne



Ilustračné foto.

zdroj foto EddieKphoto pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto Imoflow pixabay

výrobky, ryby, mak, orechy, sója, niektoré minerálne vody a dostatok zeleniny a ovocia.

Dôležitý je tiež dostatočný prísun vitamínu D (denná dávka 800 – 1000 IU u dospelých). Vitamín D je potrebný na efektívne vstrebávanie a využitie vápnika v tele, a tým na správnu stavbu kostí. Bez neho sa kosti oslabujú aj napriek dostatočnému príjmu samotného vápnika. Dobrým zdrojom vitamínu D je trávenie primeraného času na slnku,

ako aj konzumácia rýb napríklad losos, makrela, tuniak, sardinky, tresčia pečienka či potravín obohatených o vitamín D. Obmedzte pitie kávy a alkoholu – kofeín znižuje hladinu vápnika, alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z čreva.

Nekonzumujte nadmerné množstvo mäsa, soli a cukrov, pretože ich zvýšený príjem môže podporovať vylučovanie vápnika, a tým prispievať k vzniku osteoporózy.

» ren



www.mtec.sk

Spoločnosť M-TEC s.r.o.
príjme zamestnancov
na pracovné pozície:

**Obsluha CNC
obrábacieho
centra**

**Obsluha
CNC sústruhu**

Mzda: od 9,00 Eur/hod.

Ponúkame:

- práca v stabilnej spoločnosti
- nástup ihneď
- výška mzdy sa odvíja od skúsenosti a praxe

Kontakt: Peter Pták
+421 905 466 458, vyroba1@famis.sk
www.mtec.sk

UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom



plný úväzok, na dohodu (brigády)

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

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

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

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

S.P.O. SERVIS PLASTOVÝCH OKIEN

- opravy
- údržba
- nastavenie
- pretesnenie

obhliadka
a konzultácie
ZDARMA



TR, MT

0918 389 850

**BUKOVÉ
brikety**

Cistý 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
OD 209€

ROZMER BRIKETY
155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnosť: 1,3%

NONSTOP SLUŽBA

0915 113 102

Rozvoz aj v sobotu

BE-PROSTAV.s.r.o.

- DREVO 1,8m ukladané 180€
- PELETY 240€/t
- EKOHRÁŠOK PREMIUM 28MJ 370€/t
- BUKOVÉ BRIKETY RUF 220€/t
- UHOĽNÉ BRIKETY 320€/t
- VALCOVÉ BRIKETY 240€/t

dovoz zdarma
tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

**KVALITNÉ ČIERNE
UHLIE** Záruka
kvality

0908 944 618
**RAŠELINOVÉ
BRIKETY**

DOPRAVA
K VÁM
DOMOV
KANEX

KANEX s.r.o.
BOBROV – Obchodná 73
TRSTENÁ – Oravická 758
Balené v BIG-BAG (1000 kg)

30. októbra 1918 Výročia a udalosti
Martinská deklarácia proklamovala pri-
danie sa Slovákov k **vytvoreniu ČSR.**

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

MONTTER ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE



Hliník



Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!



ZOSTÁVA MENEJ AKO 60 DNÍ DO VIANOČ

Montujeme po celom Slovensku

0919 383 881 • www.MONTTER.sk

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

ZDRAVIE z ORAVSKEJ HORÁRNE

**POBYTY so ŠTÁTNOU DOTÁCIOU
DOVOLENKA iba za 230,- €
(1 dôchodca na 6 dní / 5 nocí)**

Cena zahŕňa:
5 x ubytovanie s vlastným sociálnym zariadením
5 x plnú penziu, folklórne vystúpenie
1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Voľné Termíny: 4.11.- 9.11. • 11.11.- 16.11.

Penzión *** Oravská Horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava

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



INZERCIA
martinsko@regionpress.sk

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

dopravex@dopravex.sk

0915 870 839
0917 399 777

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 u 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 nechťov.

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

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
38,90 EUR /1 KS

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90 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 hydrolizácie 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 antioxidantnú organizmu. Pleti 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.**

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%**



**Darček v
hodnote až
do 100,- €***
Ponuka

Váš domov, vaša sloboda

Spoločnosť Stannah má ideálne riešenie, s ktorým sa dostanete do každej časti svojho domu. Naše stoličkové výfahy ponúkajú bezpečie a istotu. Spoločnosť Stannah zmenila životy 99 % našich klientov. Zverte nám návrat pohodlia do vášho domova.

Zavolajte nám už dnes a získajte bezplatnú cenovú ponuku.

0800 162 162

Zavolajte zadarmo | www.stannah.sk

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

*Kampaň platí pre každú objednávku do 31.10.24, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

Stannah

Vám zmení život.

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**

POKRÝVAČ- TESÁR



**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ZĽABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRATÍVU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

ECO Energy www.ecoenergy.sk
energetické poradenstvo info@ecoenergy.sk

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Akcia platí pre prvých
100 zákazníkov

Spolufinancované
Európskou úniou
Zelená domácnosť
Podpora vytvárania
ekologických zariadení
ENERGIE

VOLAJTE: 0909 131 131 POZOR Veľká jesenná akcia RÝCHLO

Fotovoltaická elektrárňa 4550 Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

**+3 panely zadarmo
alebo
Hybridný menič**

Teplné čerpadlo Galmet Prima

- s našim teplým čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2



**Záručný servis
zabezpečuje
výrobca**

**Záruka
25 ROKOV**

Zaplatíte len
2490€*

*Cena vrátane montáže

- Možnosť nákupu na splátky
- Dotáciu Vám odpočítame ihneď
- Všetky komponenty skladom
- Bezplatná obhliadka domu

Zaplatíte len
3990€*

*Cena vrátane montáže