



Čítajte nás:

www.cujte.sk

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

DOMÁCE OŠÍPANÉ
UŽ V POLOVIČKÁCH
S DOVOZOM V CENE
Volajte 0908 131 199

Výkup káblov, farebných kovov, železa, papiera, kartónu
KK NOVOKOV
Dielenská Kružná 5020, Vrutky (smer ŽOS) 0907 300 076

VÝKUP KOŽÍ
a PREDAJ KRMÍV
PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 3.3.2025
Viac info str. 8

ŠTAHOVANIE
0911 319 509 MARTIN
0918 799 309
SVD
www.stahovaniesvasnou.sk
BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA

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 cez telefón
www.nabytokgabor.sk

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. MESAČIA - VYSKLADŇUJEME V 4.-6. MESAČI SUCHÉ 1 r.
ĎAKUJEME VÁM ZA ZAVOLANIE. PRACUJEME CELOROČNE.
0948 510 710

STK NA VŠETKY KATEGÓRIE
STK + EK HORNÁ ŠTUBŇA
0915 765 892
www.stkhornastubna.sk
OTVORENÉ PONDELOK-PIATOK od 6³⁰-18³⁰
VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE

RENEŠANS SK
kompletné rekonštrukcie rodinných domov, bytov, bytových jadier
maľovanie interiérov
iné stavebné a murárske práce
dovoz materiálu do 1,5 t
0903 300 436

IN-HOLZ podlahy
BRÚSENIE PARKIET
VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU
VSTAVANÉ SKRINE
0949 327 800
in-holz@marticonet.sk

Certifikovaná termografia
Tepelné úniky striech a budov
Kontrola FVE panelov
Foto a video z drona
+421 907 779 874 www.hpdrone.sk

KANÁL - servis
KRTKOVANIE
VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE
0903 737 800

RI OKNA
PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ - DREVENÉ OKNÁ - DVERE - HST portály
RIPLAST s.r.o., Kollárova 73, 036 01 Martin
0918 64 93 84, martin@riplast.sk
www.riplast.sk

RIČI
PAPLÓNY A VANKÚŠE
ČISTENIE PERIA
www.rici.sk
TEL: 0908 838 838

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 31.3.2025, 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

ADLO
NEPREKONATEĽNÉ
BEZPEČNOSTNÉ VCHODOVÉ DVERE
PRESKLIEVANIE BALKONY, TERASY

PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ OKNÁ, DVERE • EUROOKNÁ
vonkajšie žalúzie, rolety, žalúzie, siete
garážové brány
PEMAT GARÁŽOVÉ BRÁNY
AUTORIZOVANÝ PREDAJCA
TICHÉ • BEZPEČNÉ • SPOĽAHLIVÉ
HROBY, HROBKY, POMNÍKY
renovácie starých hrobov
urny
GARANCIA NAJLEPŠEJ CENY

PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ - DREVENÉ OKNÁ - DVERE - HST portály
RIPLAST s.r.o., Kollárova 73, 036 01 Martin
0918 64 93 84, martin@riplast.sk
www.riplast.sk

TDSTONE KAMENÁRSTVO
realizácia hrobov a hrobových miest
zlatenie písma • dosekávacie pracovné dosky na kuchynské linky
AKCIA 10% ZĽAVA PRI KOMPLET HROBE
Spisujeme objednávky na rok 2024 a 2025
www.tdstone.sk 0915 668 161



KAŽDÝ DEŇ
NÍZKE CENY
%

BOHATÁ MIKULÁŠSKA NÁDIELKA

1 kg iba
1.17
48% ZĽAVA
~~6.73***~~
3.49
Pomaranče
3 kg balenie



AKTIVUJ KUPÓN
2+2 ZADARMO
1.39**
0.70*
(100 g = 3,50)
Kinder vajčko
s prevapením
20 g
rôzne druhy
*Cena za kus pri kúpe 4 kusov = 0,70 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,39 €.
Cena za 4 kusy = 2,78 €.
Maximálny odber je 8 kusov na nákup.



2+2 ZADARMO
1.99**
1.00*
(100 g = 1,14/1,11/1,00)
Milka Mliečna
čokoláda
875/90/100 g
rôzne druhy
*Cena za kus pri kúpe 4 kusov = 1,00 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,99 €.
Cena za 4 kusy = 3,98 €.



OD PONDELKA

OD PONDELKA 2. 12. DO NEDELE 8. 12.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

50% ZĽAVA
~~5.99~~
2.99
(1 kg = 7,48)
Čučoriedky
400 g balenie



Lidl
STANOK
DENNE ČERSTVE

36% ZĽAVA
~~1.41~~
0.89
Ľadový šalát
KUS



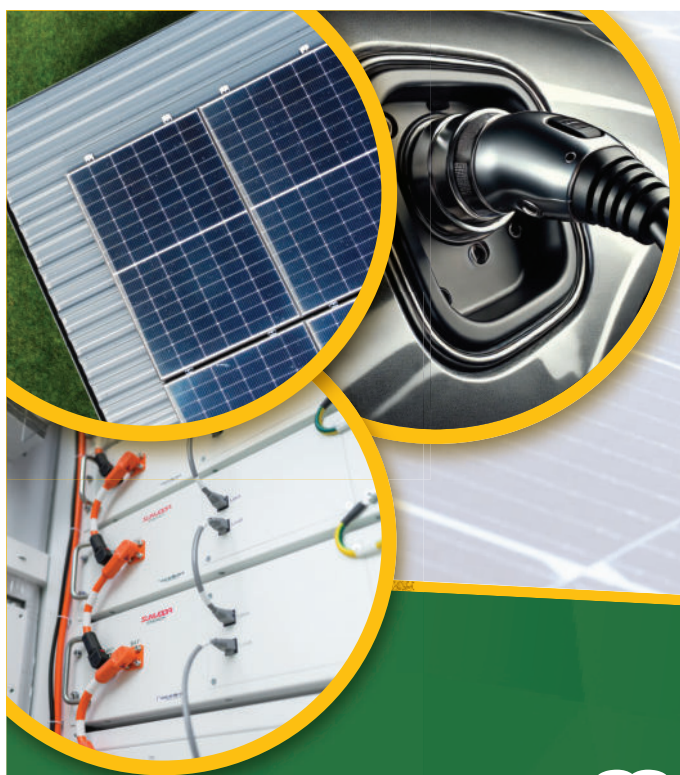
XXL
32% ZĽAVA
~~6.65~~
4.49
Kuracie stehenné
rezne XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



32% ZĽAVA
~~6.65~~
4.49
Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku
bez kostí



***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 2. 12. do 8. 12. 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.



⚡ **FOTOVOLTIKA**
 🔋 **BATÉRIOVÉ ÚLOŽISKÁ**
 ⚡ **NABÍJACIE STANICE**

Využite štátnu dotáciu
 na fotovoltaiku
 až **4025 €**

MARTEL Trade
 WWW.MARTELTRADE.SK

📷 @marteltrade

📱 @Martel Elektromontáže

+421 908 77 77 82

Pohoda
 RESTAURÁCIA
 VO VALČI
 DENNÉ MENU
 SPOLOČENSKÉ AKCIE
 CATERING
 ROZVOZ JEDLA
 Valča 146 www.restauracia-pohoda.sk
 +421 904 388 139

**PALIVOVÉ DREVO
 ČISTÝ BUK**
 ŠTIEPANÉ
 POLIENKA - 25 cm
 POLIENKA - 33 cm
 POLIENKA - 50 cm
 DOPRAVA ZADARMO
 0908 258 112

KUCHYNE
 na mieru
 za cenu ako z Poľska
 MARTIN
 Robotnícka 18 A
 (bývalý hutný závod) kontakt:
0902 828 109

HODINOVÝ manžel
 Čo sa pokazí, to opravíme !!!
 Pomôžeme Vám s údržbou Vašej domácnosti
 s čimkoľvek a kedykoľvek budete potrebovať.
**KOMPLETNÁ ÚDRŽBA VAŠEJ
 DOMÁCNOSTI A FIRMY**
 • maliarske práce
 • drobné rekonštrukcie
 • pokládka podláh
 • montáž dverí, zárubní, batérií,
 nábytku, garníží, obrazov
 • výmena a oprava WC,
 svetiel a zásuviek
 • čistenie upchatých odpadov
 • murárske práce
 • sadrokartonárske práce
 stačí zavolať
 a spolu nájdeme
 riešenie
0944 856 009

ŽP EKO DELET
 PREDVIANOČNÝ
ČAS
 S MIMORIADNYMI
 CENAMI
 DIVIAKY MARTIN SUČANY
0903 807 733 0911 089 602 0911 089 595

Bezplatný týždenník

MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO

EV 6217/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník I, Vydanie 31, týždeň 48/2024.

Redakcia: A.Kmeťa (St.MC)

MARTIN

martinsko@regionpress.sk

INZERCIA

Alena Špírková 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:

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

Nepárny týždeň:

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 jazykovou 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-ŠALANSKO | |
| HC | 30.330 | HÍHOVECKO-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 | TOPOČIANSKO-PE-BN | |
| TN | 60.750 | TRENČIANSKO-DCA-IL | |
| TT | 49.930 | TRNAVSKO | |
| ZM | 20.930 | ZLATOMORAVSKO | |

Stredné Slovensko

| | | | |
|----|--------|--------------------|--|
| BB | 56.200 | BANSKOBYSTRICKO-BR | |
| KY | 29.300 | KYSUCKO-CA-KM | |
| LI | 37.270 | LIPTOVSKO-LM-RK | |
| LC | 30.860 | LUČEŇSKO-VK-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-BŠ | |
| 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-KB | |
| PO | 49.940 | PREŠOVSKO-SB | |
| SN | 32.540 | SPIŠSKO-LE-GL | |



LIONS CLUB MARTIN VÁS POZÝVA NA

VIANOČNÝ BENEFIČNÝ KONCERTM I R O S L A V
DVORSKÝKLAVÍRNY DOPROVOD
DANIEL BURANOVSKÝALICA A TOMÁŠ Z KYSÚC
MLADÁ DVOJICA HELIGONKÁROV**14. 12. 2024 | 18:00**
EVANJELICKÝ KOSTOL V MARTINE**17 €** VÝŤAŽOK Z KONCERTU bude použitý na podporu nevidiacich a slabozrakých – Stredisko sociálnej rehabilitácie, Martin-Priekopa

PREDPREDAJ: Turisticko-informačné centrum, Moskovská 1, Martin, tel.: 0915 833 963

Evanjelický a.v. Farský úrad, M. R. Štefánika 13, tel.: 0905 511 926 • resp. 0907 806 298 a 0911 861 028

VYČISTÍME

- všetko čalúnené
- okná ■ autá
- kancelárie, domácnosti, obchodné priestory

PRENÁJOM tepovacieho stroja

V cene dovoz až domov /Martin/

☎ 0940 848 765 CLEARDAY

ŽALÚZIE, SIEŤKY
OPRAVY ŽALÚZIÍ

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com

DOMÁCI MAJSTER
ZAVOLAŤE

0918 378 954

MÁTE DOMA PROBLÉMY?

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

Advent
Poľnohospodárske služby

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

KASĀN
SERVIS OKIEN

OPRAVY A ÚDRŽBA
OKNÁ ■ DVERE ■ TESNENIA ■ SKLÁ

0949 119 535 | www.servisokien.com

KVmont
MARTIN, s.r.o.

**OREZÁVANIE
A VÝRUB
DREVIN**

0905 514 652
www.kvmont.sk

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»BABETA STARY PIONIER
SIMSON KUPIM TIETO MOTO-
TORKY AJ POKAZENE SOM
ZBERATEL 0915 215 406»KÚPIM NAHRADNE DIELY
NA STARE AUTA-SKODA,TAT-
RA,AERO,LADA,TRABANT,FIAT
ATD.0907687634»Výkup mot. vozidiel, všet-
ky 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 vo-
domerné šachty. Cena 650
€. Dovozy, osadenie, tlaková
skúška. T.č.: 0905 925 991»Kúpim pozemok, ornú
pôdu, trávnaté porasty,
zadĺženú aj nezadĺženú
nehnutelnosť. T.č.: 0905
925 991

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»KÚPIM VZDUCHOVKY,FLO-
BERTKY,PISTOLE PONUKNI-
TE.0949505827

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

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

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»SYMPATICKA 58 R HLADA
PRIATELA NA ZOZNAMENIE
0907277466»Pohodový, sympatický
60-tnik, zivnostník, hla-
da partacku na priateľs-
tvo, lasku i komplet život.
Poprosim odpoved na
email: juraj696@azet.sk.
0915201908

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

TULIP
CENTRUM
MARTIN

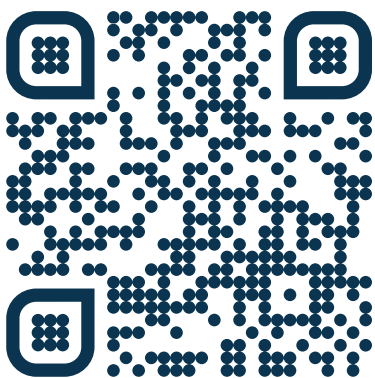
Štedré dni

V TULIPE

NAKÚP NAD 15€
A VYHRAJ
6x • iPhone 16
• Playstation 5
auto na týždeň
a ďalšie ceny

od
11.11
do
23.12

ŽREBUJEME
KAŽDÝ DEŇ O 17:00



Auto Becchi

Jeep FIAT FIAT KIA

PLAY GO SMART

iStores

Premium Reseller

www.tulip.sk



@tulipcentermartin

Ako zvyšovať obranyschopnosť u detí?

Najmä v jesennom a zimnom období, kedy sa respiračné ochorenia hlásia o slovo predsa len častejšie, si mnohí rodičia kladú otázku, ako u svojich detí podporiť či zvyšovať obranyschopnosť. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR prinášajú nasledovné rady:

Každodenný pobyt vonku - S deťmi je vhodné chodiť každý deň von, bez ohľadu na počasie, ale v primeranom oblečení. Pravidelné prechádzky vonku prekrvujú sliznice dýchacích ciest, očí a uší, čo podporuje ich funkciu. Slnecné žiarenie ovplyvňuje tvorbu vitamínu D, ktorý je dôležitý pre správne fungovanie imunitného systému.

Pravidelné umývanie rúk - Potrebné je vstúpiť do základov hygieny deťom trpezlivo a neúnavne už od predškolského veku. Umývanie rúk pred jedlom, po použití toalety, po ceste v hromadných dopravných prostriedkoch, pobyte na ihriskách a po príchode domov by sa pre deti malo stať samozrejmosťou. Nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky.

Zdravá strava s vitamínmi - Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok. Detský organizmus oslabuje aj nedostatok nenasýtených mastných kyselín, ktoré si telo nevie vyrobiť. Deťom chýbajú predovšetkým omega 3 kyseliny, ktoré sú obsiah-

nuté v rybam tuku, oleji z tresčej pečene či rakytníkovom a chia oleji.

Odpočínok - Odpočínok detského tela výdatne zregeneruje a dodá mu energiu na boj s vírusmi a baktériami. Deti do troch rokov veku by mali ideálne spať 12 hodín denne. Mladšie batolátá (deti do 24 mesiacov veku), ako aj deti slabšie, rýchlo unaviteľné, by okrem nočného spánku mali spať ešte dvakrát denne počas dňa. Staršie batolátá (2-3 r.) spia okrem noci ešte raz denne. U detí školského veku už potrebu spánku dostatočne kryje nočný spánok. Jeho dĺžka by mala byť u detí do 6 rokov veku najmenej 11 hodín denne, u detí mladšieho školského veku (do 12 rokov veku) 10 až 11 hodín spánku, u detí staršieho školského veku a dospievajúcich 9 až 10 hodín spánku. Potreba spánku u detí je vysoko závislá od stupňa vývoja a zrelosti organizmu dieťaťa. Čím je dieťa mladšie, tým sú nároky na dĺžku spánku vyššie. Potreba spánku však vykazuje veľké individuálne rozdiely.

Ochrana pred pasívnym fajčením - Rôzne ochorenia, ako sú zápal priedušiek, bronchitída, alergická astma alebo aj zápal ucha, môžu tkvieť aj v pasívnom prijímaní cigaretového dymu. Ten totiž obsahuje toxické látky, ktoré dráždia alebo poškodzujú bunky v tele a znižujú obranyschopnosť.

Informuje ÚVZ SR na sociálnych sieťach » ren

Wildmar spol. s r.o.
PALIVOVÉ DREVO
 štiepané
 plnometer ukladany
BRIKETY

 wildmar6@gmail.com
 0919 192 606


HYDROIZOLÁCIE
 • balkóny
 • terasy
 • ploché strechy
 • altány
 0907 103 755

SERVIS OKIEN
 - opravy
 - údržba
 - nastavenie
 - pretesnenie
 obhliadka ZDARMA

 S.P.O. 0918 389 850

STAVEBNÉ PRÁCE
 • maľovanie • omietky
 • stierky • fasády
 • rekonštrukcie
 • jadrá • obklady
 • dlažby
 0908 387 373

DREVOLESTURIEC
palivové drevo
 štiepané / ukladané
 dĺžky od 20 cm do 1 m
 možný DOVOZ
 0907 062 394
 0915 804 871

STAVEBNÉ PRÁCE
 MURÁRSKE PRÁCE
 REKONŠTRUKCIE BYT. JADIER
 OPRAVA PLOTOV A KOMÍNOV
 MAĽOVANIE STRIECH
 KLAMPIARSKÉ PRÁCE
 0940 857 096

ADAMOVSKÝ

 0918 956 201
 jozef@adamovskysk
 www.adamovskysk
 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

STAVBY TOMAŠÁK
 ■ stavebné práce
 ■ stavby RD od základu
 ■ prerábky bytov
 ■ pokládka zámkových dlažieb
 ■ zateplenie práce
 ■ dovoz sypkých hmôt do 3,5 t
 ■ úprava terénu čelným nakladačom
 PRIJEM DVOCH MURÁROV
 0904 569 227

Stavebniny
Turimex
 Sučany

OTVÁRACIE HODINY
 Pondelok - Piatok
 08:00 - 16:30
 Sobota
 08:00-12:00
 www.turimex.sk
 0907 703 681

... ste VY na ZIMU PRIPRAVENÍ ?
 MY SME

lopaty
odhrňáče
sekáče
škrabky
posypové soli



TO VŠETKO
a ešte mnoho iného
NÁJDETE V NAŠEJ PREDAJNI

ZĽAVY od 10%
na všetko a pre všetkých

7. narodeniny

VIANOČNÉ VÝHRY

GALÉRIA MARTIN

WWW.GALERIAMARTIN.SK

**Stierajte žreby
a vyhrávajte
až 2000
darčiekov!**

1x

Elektrická kolobežka



1x

Playstation



2x

Robotický vysávač



10x

Poukážka v hodnote 100€



f Galéria Martin
Instagram @oegaleriamartin

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZĽAVA na materiál 40%

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

FRÉZOVANIE od 15€/bm

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV

KVALITNÉ ČIERNE UHLIE Záruka kvality

RAŠELINOVÉ BRIKETY

0908 944 618

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

DOPRAVA K VÁM DOMOV

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

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, sádkartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

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

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

NON-STOP

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bežvýchkové opravy
- výchkové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektormi
- Lokálne bežvýchkové opravy

NÁBYTOK JUKO nábytok všetkých generácií...

MOŽNOSŤ DOVOZU A VÝNOSU ZAKÚPENÉHO TOVARU

MOŽNOSŤ MONTÁŽE TOVARU

U NÁS AJ NA SPLÁTKY

OBJAVTE NÁBYTOK, KTORÝ VÁM SPRÍEMNÍ VIANOČNÉ CHVÍLE

SEDACIE SÚPRAVY NA MIERU

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

MARTIN (Jilemnického 4003/47) 0947 903 407

Ako predchádzať odolnosti voči antibiotikám

Antibiotiká sú nenahraditeľnými liekmi

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) sa zapojili do Svetového týždňa povedomia o antimikrobiálnej rezistencii aj Európskeho dňa povedomia o antibiotikách a vysvetľujú, ako vzniká odolnosť voči antibiotikám a ako každý z nás dokáže prispieť k tomu, aby antibiotiká účinkovali a zachraňovali životy čo najdlhšie.

Antibiotiká sú podľa odborníkov nenahraditeľnými liekmi. Liečia nás a zachraňujú životy. Ak sa však používajú často a nesprávne, narastá riziko, že sa baktérie voči nim stanú odolnými. Antibiotiká tak strácajú účinnosť a liečba nimi prestáva zaberat.

Čo je to antimikrobiálna rezistencia?

Antimikrobiálna rezistencia (AMR) nastáva, keď sa baktérie, vírusy, plesne či parazity stávajú rezistentnými, teda si vyvinú odolnosť proti liečivám, ktoré ich majú zničiť alebo zastaviť ich množenie v ľudskom organizme. V tejto súvislosti hovoríme najčastejšie o rezistencii (odolnosti) baktérií voči antibakteriálnym liečivám – antibiotikám. „Dôsledkom takto získanej odolnosti voči antibiotikám je, že baktérie sa v tele množia aj napriek liečbe, infekcie sú ťažšie liečiteľné, niekedy s výraznejšími príznakmi, a aj pacient ich môže v niektorých prípadoch ľahšie šíriť.

Antimikrobiálna rezistencia či odolnosť voči antibiotikám je prirodzenou vlastnosťou niektorých mikroorganizmov, teda vieme, že napríklad konkrétne baktérie sú vždy odolné voči konkrétnym antibiotikám. No veľmi významnú rolu zohráva hlavne rezistencia získaná, teda taká, keď baktérie, ktoré sú normálne na konkrétne liečivo citlivé, sa stanú voči nemu odolnými. Významným faktorom, ktorý k vzniku takejto rezistencie prispieva, je nesprávne používanie a nadužívanie antibakteriálnych liečiv, informoval doktor Martin Sojka, vedúci Národného referenčného centra pre sledovanie rezistencie mikroorganizmov na antibiotiká ÚVZ SR a vedúci Odboru objektivizácie faktorov životných podmienok ÚVZ SR. „Odolnosť voči antibiotikám je vážny globálny problém. Zvykli sme si na ich ľahkú dostupnosť a účinnosť, ktorou liečia mnohé bežné, ale i závažné a aj život ohrozujúce bakteriálne infekcie. Ak však o ich účinnosť prídeme, infekcie sa u pacientov stávajú dlhotrvajúce alebo neliečiteľné. Základným krokom je užívať antibiotiká len v odôvodnených prípadoch a správnym spôsobom,“ upozornila doktorka Tatiana Červeňová, hlavná hygienička SR.

Ako môžeme predchádzať odolnosti voči antibiotikám?

„Antibiotiká sú účinné proti baktériám,

nie proti vírusom. Neúčinkujú teda na vírusové ochorenia ako chrípka či prechladnutie, ak nie sú sprevádzané aj infekciou spôsobenou baktériami. Nikdy od lekára nevyžadujte antibiotiká, ak vám povie, že ich nepotrebuje. Rovnako nikdy neužívajte antibiotiká bez predpisu lekára. Užívajte ich iba vtedy, keď vám ich predpíše lekár. Pri užívaní antibiotík sa riadte pokynmi lekára,“ uviedla doktorka Tatiana Červeňová, hlavná hygienička SR, ktorá ďalej radí:

- Nikdy nezdieľajte antibiotiká s inými osobami. To, že antibiotiká pri liečbe zaúčinkovali vám, neznamená, že zaberú aj vašim príbuzným s rovnakými príznakmi. Iba lekár môže stanoviť správnu diagnózu a potvrdiť, že liečba antibiotikami je nevyhnutná.
- Nikdy nepoužívajte zvyšky antibiotík. Liečbu konkrétnymi antibiotikami vám musí predpísať lekár.
- Neukončujte liečbu antibiotikami svojvoľne, hoci sa už cítite lepšie. Liečbu predpísanú lekárom striktne dodržiavajte. Antibiotiká ničia baktérie postupne. Je dôležité doužívať lieky tak, ako určí lekár, pretože sa tým zabraňuje premnoženiu baktérií a opätovnému vzniku ochorenia.
- Udržujte antibiotiká účinné aj tým, že absolvujete pravidelné povinné a odporúčané očkovania.
- Vyhýbajte sa blízkemu kontaktu s chorými



Ilustračné foto.

zdroj foto jarmoluk pixabay

ľuďmi. Dodržiavajte správnu osobnú hygienu i respiračnú etiketu (kýchajte a kašlite do jednorazovej hygienickej vreckovky, ak vreckovku nemáte po ruke, prekryte si ústa aspoň laktovou jamkou). Ak je to potrebné, izolujte sa od ostatných ľudí, čím zabránite šíreniu infekcii.

• Pravidelne si umývajte ruky a hygienicky pripravujte jedlo (oddeľujte tepelne upravené jedlá od tepelne neupravených surovín, dôsledne umývajte listovú zeleninu pitnou vodou, oddeľujte kuchynské náčinie na spracovanie surového mäsa od ostatného a podobne).

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

VÝKUP KOŽÍ

Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk
Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

0,80 €
za kus

a PREDAJ KRMÍV

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

PREDAJ MLÁDKOV DOMINANT od 3.3. 2025

králik s liečivom, nosnice, brojlery a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

vždy v UTOROK v týchto termínoch:
3.12. 2024, 14.1., 4.2., 25.2., 18.3. 2025

vždy v STREDU v týchto termínoch:
4.12. 2024, 15.1., 5.2., 26.2., 19.3. 2025

| | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Bystrica 9,00 hod. | Malý Čepčín 11,45 hod. | D. Štubňa-Coop 9,00 hod. | T. Kľačany-Coop ... 13,30 hod. |
| Košty nad Turcom 9,15 hod. | Turčiansky Michal. 12,00 hod. | Háj-Coop 9,20 hod. | Sučany 14,00 hod. |
| Turčiansky Peter... 9,30 hod. | Mošovce 12,15 hod. | Diviaky-mat. škola... 9,40 hod. | Sučany-Coop 14,15 hod. |
| Trebstovo 9,45 hod. | Blatnica 12,30 hod. | Dubové-obch. Mix .. 10,00 hod. | T. Štiavnička 14,40 hod. |
| Trnovo 10,00 hod. | Daňová 12,45 hod. | Jasenovo-p. zbroj... 10,30 hod. | Turany 15,15 hod. |
| Valča 10,15 hod. | Folkušová 13,00 hod. | Rudno-čierny m. ... 10,45 hod. | Turany-VÚB Drev. .. 15,35 hod. |
| Benice 10,30 hod. | Žabokreky 13,15 hod. | Slovenské Pravno . 11,05 hod. | Krpelany 15,50 hod. |
| Pribovce 10,45 hod. | Dražkovce 13,30 hod. | Brieštie 11,20 hod. | Nolčovo-Coop 16,10 hod. |
| Rakovo 11,00 hod. | Horný Kalník 13,45 hod. | Kláštor p/Z-kostol. 12,00 hod. | Ratkov-Coop 16,30 hod. |
| Blažovce 11,15 hod. | Turč. Jaseno 14,00 hod. | Slovany-kostol. 12,20 hod. | Sútovo 16,45 hod. |
| Jazernica 11,30 hod. | Sklabaňa 14,15 hod. | Lipovec-Coop 13,10 hod. | |

>> Auto bude stáť na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<
 VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372 • 0905 345 352
www.slovakiaskins.sk • Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Švinná 466

Píla Vasil'ov s.r.o.

Pelety AI certifikované

PELETY BRIKETY

AKCIA BRIKETY 220 € / 1000 kg

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907105 008

VŠETKO SKLADOM

ADAM KRŤKO s.r.o.

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

NONSTOP 0948 948 606

Výročia a udalosti

4. decembra 1996

František Gauliéder bol protiústavne zba-
vený poslaneckého mandátu

Výročia a udalosti

6. decembra 1774

Mária Terézia zaviedla povinnú školskú
dochádzku

BUKOVÉ brikety

Čistý produkt zo 100% čistého bukového dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby

- nízka popolnosť
- nedechtujú
- pre všetky typy pecí, 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

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

0948 267 814

kominsro@kominsro.sk
kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov



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



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

Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

„Používateľom zariadenia na nahrievanie tabaku som pol roka a môj prechod z klasických cigariet na nahrievaný tabak ovplyvnili viaceré dôvody. Moja priateľka prestala fajčiť cigarety približne pred dvoma rokmi a napriek jej tolerancii, čo sa týka môjho fajčenia, jej prekážal neustály zápach cigariet. Keďže som však ako aktívny fajčiar nechcel prestať s užívaním nikotínu, hľadal som spôsob, ako to riešiť. Mnoho kamarátov, bývalých fajčiarov, mi preto poradilo prechod na nahrievaný tabak, ktorý teraz užívajú. Po prechode na toto zariadenie sa hneď začali cítiť lepšie, ustúpil im takzvaný fajčiarsky kašeľ, ale zachovali si sociálny aspekt fajčenia a nepociťovali potrebu návratu ku klasickým cigaretám. Pri návšteve predajne, keď som ešte nevedel, či naozaj prejde na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhľnatého v dychu fajčiara a všeobecné zdravotné hľadisko.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribráť, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítime divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. Ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spája



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Ku kaplnke i gejzíru po novom chodníku

V Národnej prírodnej rezervácii (NPR) Sivá Brada zrealizovali rekonštrukciu dreveného chodníka, ktorý spolu s prísľušenstvom zabezpečí dlhodobú ochranu cenných biotopov a celej NPR Sivá brada.

„Vzhľadom k tomu, že štátna ochrana prírody SR (ŠOP SR) je dlhodobým správcom pozemkov v NPR Sivá Brada, ktorej súčasťou sú citlivé travinné biotopy, ale aj travertíny závislé na vode je dôležité, aby verejnosti prístupný chodník bol v plnej miere funkčný a nepoškodzoval okolité biotopy, ktoré sú predmetom ochrany,“ informovala ŠOP SR.

Pozornosť púta gejzír aj kaplnka

V NPR Sivá Brada sa pozornosť návštevníkov tradične sústreďuje na gejzír - výver vrtu z 50. tých rokov minulého storočia a kaplnku, ku ktorej po svahu odvrátenom od parkoviska vedie krížová cesta v rámci takzvaného Spišského Jeruzalema. „Vyznačený turistický chodník viedol málo atraktívnym a nezaujímavým okrajom územia preto sa v území voľne pohybovali návštevníci v chránenom území so 4. stupňom ochrany. Prechodom po krehkých travertínových sintroch pod vývermi prameňov a gejzíra sa sintre poškodzovali a zároveň bola poškodzovaná vzácna halofytná vegetácia viazaná na podmáčané travertíny. Pohybom na suchých častiach svahu travertínovej kopy vznikala erózia a následne boli poškodzované vzácne xerothermné spoločenstvá, charakteristické pre travertínové

lokality v okolí Spišského Podhradia,“ priblížila ŠOP SR.

Chodník aj zábradlie

Obnovou chodníka a vybudovaním zábradlia sa obmedzí pohyb návštevníkov mimo citlivých plôch travertínov a tak sa zabráni rozširovaniu erózie. „Cieľom je usmerniť návštevníkov pri pohybe po povrchu kopy tak, aby boli dovedení k najzaujímavejším miestam a vyhli sa plochám s najcennejšími biotopmi v území. Zábradlie je zároveň dostatočne dimenzované na to, aby poskytlo oporu starším alebo menej zdatným návštevníkom pri pohybe na vlhkom alebo strmšom teréne. Na rovných častiach v okolí kaplnky nie je pohyb usmerňovaný, je tam možnosť voľného pohybu, návštevníci budú usmernení len turistickou značkou a značkou náučného chodníka, ktoré budú do týchto častí chráneného územia presmerované a dôjde tak k prepojeniu s trasou krížovej cesty,“ objasnila ŠOP SR.

Informácie poskytol Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR



» ren
zdroj foto: ŠOP SR

Ako si vybrať strednú školu?

Zvoliť si tú správnu strednú školu nie je vôbec ľahké a pritom ide o jeden z najdôležitejších milníkov v živote. Nezabúdajme tiež, že zväziť treba viacero faktorov.

„Vyber si takú školu, aby si v budúcnosti pracoval tam, kde ťa to bude baviť,“ radia odborníci z Centra poradenstva a prevencie v Čadci a ponúkajú budúcim stredoškólakom nasledovné užitočné rady:

Pri výbere povolania si polož nasledujúce otázky:

Aké mám schopnosti a predpoklady? Čo ma baví? Aký som osobnostný typ? Čo hovorí realita?

Odpovedz si aj na otázky:

Aký mám vzťah k učeniu? Som študijný typ? Ako mi ide učenie? Aké mám známky? Robím radšej niečo praktické alebo mám radšej knihy a vedomosti? Akú úroveň kvalifikácie chcem dosiahnuť? Ako ma vidia učители a rodičia? Čo mi povedal psychológ na konzultácii počas DVP? Ako dlho sa budem pripravovať na povolanie? Mám šancu dostať sa na školu? Bude ma škola baviť? Má škola perspektívu? Mám šancu zvládnuť štúdium? Ktoré sú profilové predmety? Nemám s nimi problémy? Bude štúdium finančne náročné? Mám šance sa po škole uplatniť? Chceme ísť po skončení strednej školy na vysokú školu?

Rozhoduj sa za seba:

Niekedy sa stáva, že nerozlučné kama-

rátky sa rozhodnú ísť na tú istú školu. Neskôr jedna z nich zistí, že ju škola nebaví a štúdium zvláda s veľkými ťažkosťami. Treba si uvedomiť, že to, čo sa páči tvojim kamarátom a spolužiakom, nemusí byť vhodné pre teba.

Výhody štúdia v mieste bydliska:

- najväčšou výhodou sú nižšie finančné náklady na štúdium, nie sú poplatky za internát, celodennú stravu
- máš istotu svojho rodinného zázemia
- nemusíš sa prispôbovať toľkým zmenám, máš stabilný okruh priateľov, známych a prostredia
- môžeš venovať štúdiu toľko času, koľko potrebuješ a na tom mieste, ktoré ti vyhovuje
- odbornú prax môžeš vykonávať v mieste svojho bydliska alebo v jeho okolí

Výhody štúdia mimo bydliska:

- máš možnosť oveľa väčšieho výberu škôl a študijných odborov ako doma
- internát býva väčšinou blízko školy, takže nemusíš denne cestovať
- máš možnosť naučiť sa väčšej samostatnosti a zodpovednosti za seba
- získáš nové skúsenosti, nové obzory, nových priateľov

Najviac informácií o škole budúci stredoškólaci získajú, keď ju osobne navštívia.

Zdroj informácií: Centrum poradenstva a prevencie v Čadci / camp.sk

» ren

Prijmeme pracovníčku

na čistiace a upratovacie práce objektu v Martine, Priekopa.

Práca je na DvP, v čase od 16.00 do 20.00 hod., s nástupom od 02.01.2025.

Mzda: 382 €/brutto (mesiac)

Tel. kontakt: **0905 204 906**

STAVEBNÉ PRÁCE A REKONŠTRUKCIE KAFA-STAV

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

0908 533 916

UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom SSI GROUP

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

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostného pracovníka na obchodné prevádzky

v Martine

1 100 € brutto / mesiac
POŠ nutný!

0948 002 204

čujte.sk

Vianočné trhy v Slovenských mestách

www.cujte.sk

PREDAJ

JATOČNÝCH OŠIPANÝCH NA DOCHOV ODSTAVČIAT

BRAVČOVÝCH POLOVIČIEK AJ NA OBEČNÚ ZABIJAČKU

0908 885 892

PREDAJ & POŽIČOVŇA

BOXY - NOSIČE NA BICYKLE

Potrebujete box, alebo nosič na dovolenku? Požičiavame už **od 2€ / deň** strešný nosič (box od 7 €/deň)

KAPPY Váš dobrý partner

Adresa: Na Bystričku 14, Martin
0908 946 333

THULE

Pre zvýšenú spokojnosť našich služieb v oblasti lesného hospodárstva a navýšovaní objednávok

PRIJEMEME väčší počet ZAMESTNANCOV na lesné práce v SRN (NEMECKO)

- Zaujímavé finančné ohodnotenie
- Náklady na ubytovanie v réžii zamestnávateľa
- Doprava zabezpečená

Bližšie info s konateľom spoločnosti, JURÍČEK s.r.o.

0904 487 852

BRIKETY - PELETY

EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

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

Všetko pre Váš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216 0905 742 808

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%**

Stannah

**VIANOČNÁ
PONUKA
200,-€**



Začínate mať obavy z chodenia po schodoch?

Tisíce ľudí zvažovalo odchod z domu, pretože pri chodení po schodoch doma sa necítili bezpečne alebo mali bolesti. Našťastie sa dozvedeli o spoločnosti Stannah!

Spoločnosť Stannah je lídrom v oblasti stoličkových výťahov, ktorý pomáha ľuďom pohybovať sa slobodnejšie medzi poschodiami a vracia im nezávislosť a pokoj na duši.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

Stannah vám zmení život.

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.12.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.12.2024

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONSULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

**ZĽAVA
50%
rodinné
domy**

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpílovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

**STOP
vlhkým múrom**

0918 671 541

POKRÝVAČ- TESÁR

**renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech**

**OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁCE**

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.12.2024

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

!!! POZOR OD 1.1.2025 ZDRAŽUJEME, POSLEDNÁ ŠANCA VYUŽIŤ VÝHODNÉ CENY !!!

ECOEnergy www.ecoenergy.sk
energetické poradenstvo info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárňa 4550 Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- 25 rokov záruka
- inštalácia na kľúč
- kvalitné produkty

DOTÁCIA AŽ DO 90%

NÁKLADOV

*ak objednáte do 31.12.2024 cena platí aj v roku 2025

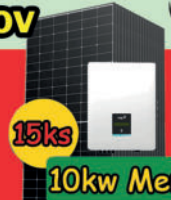
V rámci tohto projektu domácnosti s nízkym príjmom budú mať požiadatú podporu až do výšky 90 % oprávnených nákladov.

Spolufinancované
Európskou úniou
Zelená domácnosti
Podpora vytvárania
akumulatívnych zdrojov
ENERGIE



300L Bojler

**Solárna zostava
Zaplatíte IBA
400€**



10kw Menič

**Fotovoltaická zostava
Zaplatíte IBA
580€**

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



Možnosť kúpy aj na
SPLÁTKY

Zaplatíte len
3990€

Zaplatíte len
360€

**POZOR!!! PO
REALIZÁCII
PLATÍTE IBA 10%
Z CELKOVEJ
CENY**