

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

Nech sú šťastné a pokojné

Mnohí z nás milujú Vianoce nielen pre ich čarovnú až magickú atmosféru, ale aj pre vianočné zvyky a tradície, ktoré k týmto najkrajším a najobľúbenejším sviatkom roka neodmysliteľne patria.

Pravdou je, že vianočné zvyky a tradície sú v našej krajine veľmi rozmanité a líšia sa tiež podľa jednotlivých regiónov. Každý z nich má svoje špecifiká a dokonca i každá rodina má svoje obľúbené zvyky.

V mnohých domácnostiach skôr, ako si rodina sadne k štedrovečernému stolu, zväzuje jeho nohy reťazou, aby bola počas roka súdržná. Tiež naň položia naraz všetky jedlá, ktoré sa budú podávať, pretože od stola sa nesmie počas večere vstávať.

V niektorých rodinách sa pred večerou všetci jej členovia umyjú vo vode, do ktorej hodili mince. Má to zabezpečiť, aby boli všetci zdraví a bohatí. Zvykom je tiež dávať chlieb a peniaze pod obrus na zabezpečenie dostatku peňazí a jedla na ďalší rok. Inde sa zasa pre zabezpečenie bohatstva vkladajú pod obrus šupiny z kapra a vložiť si ich treba aj do peňaženky.

V ďalších rodinách urobí hlava rodiny každému jej členovi krížik medom na čelo, aby boli pokorní a dobrí ako med.

Počas štedrej večere je zaužívaným zvykom zjesť oblátku s medom a tiež krásne jablko. Ak sa na jeho jadrovníku ukáže hviezdica, rodina bude v najbližšom roku zdravá. Inde majú taký zvyk, že každý člen rodiny rozdelí jedno jablko na toľko častí, koľko je ľudí pri stole a následne dá každému jeden kúsok. Keď tak urobia všetci, má každý opäť celé jablko.

Zvyknú sa tiež hádzať orechy do kútov miestnosti, aby sa zachovala hojnosť v dome. Niekde je zasa zaužívané rozbiť štyroch orechov, pričom každý z nich symbolizuje jedno ročné obdobie. Ktorý orech je dobrý, teda zdravý, v tom období sa očakáva zdravie v rodine. V niektorých rodinách si každý vyberie z misky jeden orech a otvorí si ho, ak je orech zdravý, bude zdravý aj jeho majiteľ.

Aj ja vám želim, milí naši čitatelia, aby ste si všetci otvorili len tie zdravé orechy. V mene svojom a všetkých kolegov, ktorí sú roztrúsení v redakciách po celom Slovensku, vám prajem šťastné a pokojné vianočné sviatky.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



ŠTĀSTNÉ A VESELÉ

Vianoce

NECH JE PRE VÁS NASLEDUJÚCI ROK PLNÝ ZDRAVIA, ISTOTY, RADOSTI, SPOKOJNOSTI A OSOBNÝCH NAPLNENÍ.

ĎAKUJEME VÁM ZA PREJAVENÚ DÔVERU A TEŠÍME SA NA ĎALŠIU SPOLUPRÁCU V NOVOM ROKU!

KOLEKTÍV
REGIONPRESS MARTINSKO

FOTOVOLTAIKA S DOTÁCIOU

AŽ 4025€

33 ROKOV SKÚSENOSTI

ELIMAX

+48 577 000 159 | Sobieskeho 5, 34-480 Jablonka

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

PRÍJEM DVOCH MURÁROV

0904 569 227

SKRINE + ŠATNÍKY NA MIERU AKCIA

Hliníkové kovanie, komplet korpus, boky, dňa, 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

PREDAJ

JATOČNÝCH OŠIPANÝCH NA DOCHOV ODSTAVČIAT

BRÁVČOVÝCH POLOVIČIEK AJ NA OBEČNÚ ZABIJAČKU

0908 885 892

Výkup káblov, farebných kovov, železa, papiera, kartónu

KK NOVOKOV

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

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

RIČI

PAPLÓNY A VANKUŠE ČISTENIE PERIA

www.rici.sk

TEL: 0908 838 838

ŠTAHOVANIE

0911 319 509 MARTIN

0918 799 309

SVD

www.stahovaniesvasnou.sk

BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA

DREVĽESTURIEC

palivové drevo

štiepané / ukladané

dĺžky od 20 cm do 1 m možný DOVOZ

0907 062 394

0915 804 871

ZBAVTE SA VLHKOSTI

pivnice šachty základy obytné priestory

0907 55 77 78 obhliadka + ponuka **ZADARMO**

KUCHYNE na mieru

za cenu ako z Poľska

MARTIN Robotnícka 18 A (bývalý hutný závod)

kontakt: **0902 828 109**

Ďakujeme našim zákazníkom za prejavenu dôveru, prajeme pokojné vianočné sviatky a šťastný nový rok 2025

Tešíme sa na Vás.

NÁBYTOK NA MIERU

B-I-N

0905 705 068

www.bininteriery.sk

Certifikovaná termografia

Tepelné úniky striech a budov

Kontrola FVE panelov

Foto a video z drona

+421 907 779 874

www.hpdrone.sk



Zázračný čas Vianoc

40% ZĽAVA

1.65
0.99

(1l = 0.50)
Kofola
2 l
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €

48% ZĽAVA

1.65
0.85

(1l = 0.43)



45% ZĽAVA

9.99*
5.49

(100g = 3,05 / 2,75)

Jacobs Velvet
180/200 g
instantná káva
rôzne druhy



33% ZĽAVA

4.49
2.89

(1l = 3.99)

Prosecco DOC
Frizzante
0,75 l

BIELE
SUCHE



25% ZĽAVA

2.79**
2.09

(100g = 1,05)

Maslo
200 g
82 % tuku



* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

** Cena zodpovedá bežnej predajnej a kúpnej ponúvanej produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na množstvo produktu z aktuálneho týždňa.

Ponuka tovaru platí od 16. 12. do 24. 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 len v obvyklom množstve.

OD PONDELKA

PREDĹŽILI SME PRE VÁS PONUKU OD PONDELKA 16. 12. AŽ DO UTORKA 24. 12.

ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

1 kg iba

1.00

55% ZĽAVA

6.73***
2.99

Pomaranče
3 kg balenie



1 kg iba

0.60

53% ZĽAVA

6.27***
2.99

Konzumné
zemiaky neskoré
5 kg balenie
varný typ A – šalátové
prané



SUPERCENA

0.65

Kapor celý
cena za 100 g
pitvaný



40% ZĽAVA

€ 6.65
3.99

Bravčové karé
cena za 1 kg
bez kostí, v celku



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

VIANOCE, KTORÉ MILUJETE



S: 100 - 150 cm

17,99
ks

OBI č. 1002633



M: 150 - 175 cm

22,99
ks

OBI č. 1002641



L: 175 - 200 cm

29,99
ks

OBI č. 1002658



VIANOČNÝ STROMČEK

Rezaná vianočná jedľa s hustým ihličím a krásnymi symetrickými vetvami. Tento obľúbený vianočný stromček nepichá a má dlhú životnosť. (bez dekorácie) OBI č. 1002633 a i. Platí do vypredania zásob, najneskôr však do 23. decembra 2024. Symetrický rast, rovný kmeň. Obľúbená jedľa, nepichá, dlho vydrží, ideálna vianočná ozdoba.

VIANOČNÝ STROMČEK ZA SKVELÚ CENU!

Súťaž s aplikáciou heyOBI

SUPER ŠANCA

výhry v celkovej hodnote

30 000 €

100 darčkových kariet v hodnote až
1000 €

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.



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk



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 33, týždeň 50/2024.

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:

Martin, Turčianske Teplice, Jahodníky,
Košíčky, Podháaj, Priekopa, Kolónia
Hviezda - mimo ulíc roznašaných v
nepárny týždeň, Záturčie, Košťany
nad Turcom, Pribovce, Sučany, Turany,
Turčianske Kľačany, Vrútky, Žabokre-
ky, Sklené, Sučany, Belá - Dulice,
Blatnica, Danová, Dražkovec, Kláštor
pod Znievom, Krpelany, Necpaly, Pod-
hradie, Sklabiňa, Šútovo, Turčianska
Štiavnička, Valča, Diviaky, Dolná Štub-
ňa, Dubové, Horná Štubňa, Malý Čep-
čín, Mošovce, Slovenské Pravno, Háj

Nepárny týždeň:

Bystríčka, Horný a Dolný Kalník,
Tomčany, Košťany nad Turcom, Lipo-
vec, Kolónia Hviezda - H. Gregorovej,
Helsínská, J. Kostru, K. Hviezda, Mu-
drochová, NerudovaVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovú úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

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

Stredné Slovensko

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

Východné Slovensko

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

ADLO NEPREKONATEĽNÉ

BEZPEČNOSTNÉ VCHODOVÉ DVERE

- 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

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

STAVEBNÉ PRÁCE

- maľovanie • omietky
- stierky • fasády
- rekonštrukcie
- jadrá • obklady
- dlažby

0908 387 373

KVMONT MARTIN, s.r.o.

OREZÁVANIE A VÝRUB DREVÍN

0905 514 652
www.kvmont.sk

Wildmar spol. s r.o.

PALIVOVÉ DREVO

štiepané plnometer ukladany

BRIKETY

wildmar6@gmail.com
0919 192 606

IN-HOLZ podlahy

BRÚSENIE PARKIET

VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU

VSTAVANÉ SKRINE

0949 327 800
in-holz@marticonet.sk

STAVEBNÁ ČINNOSŤ

Kvalitné služby za rozumnú cenu

VITAGER

K želaníu príjemného prežitia vianočných sviatkov a mnohých úspechov v novom roku 2025 pripájame

poďakovanie za Vašu dôveru a úspešnú spoluprácu.

vitager.sro@gmail.com **www.vitager.sk** **0948 415 817**

LOMAX | BRÁNY | ROLETY | DVERE | ŽALÚZIE

Ďakujeme všetkým klientom za prejavenu dôveru.

Prajeme Vám veľa krásnych chvíľ prežitých v príjemnej atmosfére Vianoc, v novom roku veľa zdravia, šťastia, osobných a pracovných úspechov.

žalúzie KOKI

Regionálny predajca LOMAX

043/41 314 14, 0905 333 221
Červenej armády 8, Martin
www.koki-zaluzie.eu
www.lomax-co.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»KUPIM 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

»Predám papagáje Rozely
Penant, Rozely pestré, Aga-
pornisy škraboškové. T.č.:
0907 968 650

11 HOBBY A ŠPORT

»KÚPIM VZDUCHOVKY, FLO-
BERTKY, PISTOLE PONUKNITE.
0949 505 827

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré plechové
hračky. T.č.: 0905 505 129Chcete si
podať inzerát?Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RP medzera XX medzera číslo
rubriky medzera Text inzerátuPríklad:
RP MT 12 Predám kočík,
0987 654 321.Riadková inzercia realit je od 26. 10.
2023 zrušená, inzerát si môžete po-
dať len cez www.mojinzerat.skSpätnou SMS vám potvrdíme prijá-
tie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám
vyúčtuje váš mobilný operátor.
Cena je 0,60 € s DPH za každých
začatých 30 znakov textu vášho
inzerátu vrátane medzier. Nič iné
neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba
nefunguje u operátorov 02 a 4ka.

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

nuo

vám prináša *gaya*



Optický INTERNET a digitálna TELEVÍZIA

NET

TV

APP

ARCHÍV

ZADARMO

VIANOČNÝ DARČEK
60 €
na Internet

VIANOČNÝ DARČEK
100 €
na balík #naplno

VIANOČNÝ
KUPÓN

**Záhradníctvo
LOSKOL**



Rezané vianočné stromčeky - Jedľa kaukazská

od 19,00€

V cene balenie, frezovanie



Vianočné stromčeky v kvetináči

od 18,90€

Jedľa kaukazská v kvetináči
vhodná na ďalšie pestovanie

od 27,90€



Čečina jedľa nobilis 0,5kg - 3,50€

Čečina jedľová, borovicová, smreková 2kg - 3€

Imelo - 3€

ZIMNÉ OTVÁRACIE HODINY

PONDELOK - PIATOK

9:00 - 12:00 • 13:00 - 16:00

SOBOTY

8:00 - 13:00

 Horná Štubňa 196, pri kaplnke

 0908 428 157

 Záhradníctvo LOSKOL

 www.loskol.sk

Nové vymeriavacie základy pre platenie poistného

Pre samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) a dobrovoľne poistené osoby (DPO) budú od roku 2025 platiť nové minimálne a maximálne vymeriavacie základy pre platenie poistného na sociálne poistenie. Informáciu zo Sociálnej poisťovne o novej výške poistného dostanú SZČO, ktorých sa to týka, v priebehu januára 2025 listom alebo do elektronickej schránky, ak ju majú aktivovanú. Poistné v novej výške za mesiac január následne po prvý raz zaplatia do 10. februára 2025.

Minimálny a maximálny vymeriavací základ na sociálne poistenie pre SZČO a DPO sa od 1. januára 2025 zvyšuje nasledovne:

- minimálny vymeriavací základ, ktorý je v súčasnosti 652 eur, sa zvyšuje na 715 eur,
- maximálny vymeriavací základ, ktorý je v súčasnosti je 9 128 eur, sa zvyšuje na 15 730 eur.

Minimálne a maximálne poistné pre SZČO a DPO

Minimálne poistné pre povinne poistenú SZČO od 1. januára 2025 bude predstavovať 237,02 eura. Maximálne poistné pre povinne poistenú SZČO bude vo výške 5 214,49 eura. Minimálne poistné pre DPO, ktorá je dobrovoľne

poistená dôchodkovo, nemocensky a v nezamestnanosti, bude od 1. januára 2025 vo výške 251,32 eura.

O novej výške poistného budú informovaní

Informáciu zo Sociálnej poisťovne o novej výške poistného dostanú SZČO, ktorých sa to týka, v priebehu januára 2025 listom alebo do elektronickej schránky, ak ju majú aktivovanú. Poistné v novej výške potom prvý raz zaplatia do 10. februára 2025 (za január 2025). „V tejto súvislosti Sociálna poisťovňa (SP) tradične odporúča SZČO a DPO upraviť si výšku platby v trvalom bankovom príkaze a tiež si skontrolovať správny variabilný a špecifický symbol,“ uviedla SP.



» ren

zdroj foto martaposemuckel pixabay

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

26-0002

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

17-0006

Pohoda
 JEDLIARNA A RESTAURÁCIA

Viete, že v Pohode sa dobre varí?

RESTAURÁCIA VO VALČI

DENNÉ MENU

SPOLOČENSKÉ AKCIE CATERING

ROZVOZ JEDLA

+421 904 388 139 Valča 146 www.restauracia-pohoda.sk

26-146



TAJNÝ LODNÝ DENNÍK

PODĽA LADISLAVA DVORSKÉHO

OD 20. 12.
V SLOVENSKOM KOMORNOM DIVADLE
MARTIN



zriaďovateľ



realizované s finančnou podporou
Fondu na podporu kultúry národnostných menšín



hlavný mediálny partner





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



K želaníu
príjemného prežitia
*vianočných
sviatkov*
a mnohých úspechov
v novom roku 2025
pripájame poďakovanie
za Vašu dôveru a mnoho
šťastných kilometrov.

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

TULIP
CENTRUM
MARTIN

Štedré dni

V TULIPE

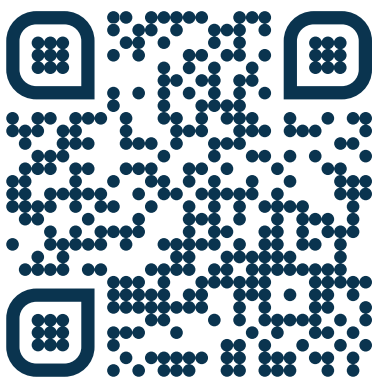
**NAKÚP NAD 15€
A VYHRAJ**

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

TÚTO REKLAMU STE UŽ URČITE VIDELI veľa krát.

ALE TÍTO ĽUDIA NA ňU ZAREAGOVALI!

„Už chodím normálne“



„Lekári vám nepomôžu, ak máte reumu! Napchávajú do ľudí iba tabletky alebo hovoria, že v takom veku je to normálne! Niekedy ma tak boleli nohy, že som nedokázala vstať z postele a ísť do kúpeľne. Moje trápenie sa skončilo, keď mi deti priniesli tento pás. Stačí sa ho natiahnuť na pár hodín denne, no niekedy som v ňom vydržala aj dlhšie. Nohy ma prestali bolieť tak rýchlo, že som tomu neverila! Teraz môžem normálne chodiť a odísť z domu!“

Božena R. (83 rokov), Košice

„Naozaj to funguje!“



„Bez tohto pásu by som skončil na operačnom stole, pretože som mal strašne vytočené stavce. Soľva som sa mohol hýbať. Tiež som nevydržal dlho v jednej polohe. Takmer celý dôchodok išiel na prášky a rehabilitácie. Napokon sa nado mnou zľutoval rehabilitátor. Povedal mi o tomto páse proti bolesti, ktorý pomohol niekoľkým jeho klientom. Zapína sa na suchý zips a nič viac nemusíte robiť. Už po jednom dni som si mohol sadnúť do kresla a pozrieť celé správy. Po týždni som prestal brať prášky. Prešli 2 mesiace a bolesti sa nevrátili.“

Anton B. (77 rokov), Bratislava

„Ortopéd bol v šoku“



„Keď som bol mladý, bol som cyklista. Hovorí sa, že šport je zdravie, ale keď som mal po štyridsiatke, ukázalo sa, že mám koléná v troskách. Skúšal som rôzne veci, ale nič nepomáhalo. Stále som počúval, že v takom prípade pomôže len operácia a už som sa k tomu odhodlal, keď som sa o týchto pásoch dozvedel. Objednal som si to bez veľkého presvedčenia a potom... šok! Po prvom použití bola bolesť menšia. Ale môj ortopéd bol naozaj šokovaný, keď ma o pár mesiacov vyšetril a ukázalo sa, že moje koléná sú ako nové! Dokonca som sa vrátil k cvičeniu rôznych športov, aj keď už nie som taký blázon ako za mojich mladých rokov!“

Róbert T. (46 rokov), Žilina

ROZDÁVAME 20 KUSOV ZDARMA

magneto-turmalínového pásu proti bolesti HIP KNEE, zmierňujúceho až 5 zdrojov bolesti!

TO NIE JE CHYBA TLAČE

Ak ste sa narodili pred rokom 1976 a:

- ➔ unavuje Vás dlhotrvajúca bolesť bedier, ktorú chcete zmierniť,
- ➔ máte bolesti chrbta, drieku, kolien, laktov a ramien,
- ➔ trpíte degeneráciou bedrového kľbu, tenisovým laktom alebo diskopatiou,
- ➔ trápia Vás iné druhy bolesti spôsobené degeneráciou...

...vyzdvihnite si magneto-turmalínový pás proti bolesti **HIP KNEE**, na ktorý máte nárok, a ktorý pomáha zmierniť bolesti vyvolané ochoreniami bedier, drieku, kolien, laktov, či ramien a môže pomôcť zvrátiť degeneratívne zmeny bez ohľadu na ich príčinu.

Na sklade čaká 20 kusov najnovšieho modelu magneto-turmalínového pásu proti bolesti **HIP KNEE** pripravených na odoslanie! Rozdáme ich **ÚPLNE ZADARMO** – na princípe „kto prv príde, ten prv melie“ – každému, kto zavolá do 20.12.2024.

Inovatívna kúra magneto-turmalínovým pásom proti bolesti pomáha odstrániť dlhodobé bolesti kľbov, ako je bežne známe z tláče. Pre úľavu od bolesti si stačí pás jednoducho navliecť na bedrá, ruku alebo koleno

a nosiť ho minimálne 2-3 hodiny denne. 2 segmenty biomagnetov s celkovou silou 7500 Gs vstúpe do materiálu, vytvárajú magnetický obal, ktorý pôsobí hlboko v bunkách. Nimi generované terapeutické biomagnetické pole zlepšuje mikrocirkuláciu krvi a urýchľuje potlačenie zápalových stavov, vďaka čomu sa zvyšuje využívanie chrupaviek a tvorba synoviálnej tekutiny. Výsledkom je, že dochádza k regenerácii kľbov. Prírodné magnetické impulzy generované pásom pôsobia na celú oblasť zasiahnutú bolesťou, odstraňujú napätie a blokády. Bolesť ustupuje – bez ohľadu na jej zdroj alebo príčinu. Nanokryštály turmalínu zasadené do materiálu vyžarujú oživujúce infračervené vlny, čo dodatočne zosilňuje protibolestné účinky. Posilňujú pôsobenie biomagnetov, zlepšujú krvný obeh a urýchľujú regeneráciu šliach, svalov a väzov postihnutých zápalmi.

Jedná sa o najpopulárnejší a najnovší model, aký bol kedy sprístupnený v odvetvi zdravotníckych prístrojov s celosvetovým pôsobením. Vďaka jeho univerzálnej veľkosti a jednoduchému nastaveniu ho bez problémov prispôbíte rôznym častiam Vášho tela bez ohľadu na Vašu postavu. Bude Vám roky slúžiť.

Prečo ROZDÁVAME magneto-turmalínový pás proti bolesti HIP KNEE?

Nie sme charitatívnu organizáciou. Očakávame, že táto propagačná akcia upúta výraznú pozornosť v celej republike, vďaka čomu získame mnoho nových klientov.

Táto príležitosť je garantovaná len do 20.12.2024

Magneto-turmalínový pás proti bolesti **HIP KNEE** nebude dostupný bežne v obchodoch. ROZHODUJE PORADIE VOLAJÚCICH. Odporúčame sa poponáhľať a zavolať ihneď na číslo: **048/321 79 08**, aby ste to stihli skôr ako sa minú **BEZPLATNÉ** zásoby.

POZOR: limit je 1 kus na domácnosť.

Posledná šanca!

Zbavíte sa bolesti a neminiete ani 1 euro!

Toto je vaša posledná šanca získať magnetoturmalínový pás proti bolesti HIP KNEE úplne ZADARMO!

Prečítajte si názory ľudí, ktorí ho už vyskúšali. Sú šťastní, pretože sa zbavili nepríjemnej bolesti. Môžu normálne chodiť, behať a hrať sa so svojimi vnúčatami. **A nemuseli míňať stovky eur na neúčinné terapie.**

Akciová ponuka len do 20.12.2024.

Toto je produkt najnovšej generácie. Využite poslednú šancu získať ho za 0 €!
Zavolajte čo najskôr!



048/321 79 08

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

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

„Ponižujúca bolesť“



„Keď sa zdravý človek nemôže hýbať pre bolesti chrbta, je to tragédia! Nečakal som, že niekedy budem mať problémy so stavmi. Ale stalo sa – strašná bolesť, hnev a bezmocnosť. Prvý záchvat bol pre mňa taký zlý, že som si povedal: nikdy viac! A slovo som dodržal. Magneto-turmalínový pás na mňa spadol ako z neba, o pár dní neskôr bolesť bola preč. Teraz ho nosím raz za čas. Viem, ako je to – jedným záchvatom to nekončí. Preto je lepšie sa chrániť. Tieto pásy som odporúčil mnohým svojim priateľom, pretože sú naozaj úžasné! Nič také rýchle na trhu ešte nebolo.“

Andrej R. (53 rokov), Martin

„Ideálne pre starších ľudí“



„Tieto pásy som dala svojim rodičom. Obaja mali viac ako 80 rokov a obaja verili, že ak nepomôžu tabletky, nepomôže nič iné. A silné lieky proti bolesti sa v tomto veku neodporúčajú! Moja mama mala reumatické bolesti. Otca veľmi bolelo koleno. Tento pás si poradil s oboma problémami. Obaja boli prevkapaní, ako rýchlo ich bolesť prešla! Tieto pásy boli hitom medzi mojimi priateľmi a rodinou! Pre viacerých ľudí sa ukázali ako spása. Sú to ľudia rôzneho veku a sťažujú sa na rôzne bolesti. Tieto pásy pomohli všetkým.“

Soňa D. (55 rokov), Prešov

„Na operáciu už nemyslím“



„Nočná mora sa začala pred 2 rokmi. Jedno ráno som nemohla vstať z postele. Podarilo sa mi pohnúť, ale bolesť v krížoch mi stále vyžarovala pozdĺž chrbtice pri každom pohybe. Špecialista povedal, že jedine operácia. Najbližší termín bol o 3 roky, dovtedy by som sa asi zbláznila od bolesti. Keď ma susedka videla kráčať zohnutú, povedala mi o týchto pásoch. Takmer okamžite po nasadení som cítila, že bolesť ustupuje. Nechala som si to cez noc. Ráno som hneď vstala z postele, nebola som stuhnutá ani ubolená. Po 2 týždňoch bolesť v dolnej časti chrbta zmizla.“

Dorota C. (61 rokov), Trnava



KVmont
MARTIN, s.r.o.

Pf2025

Na prelome roka ďakujeme všetkým našim priateľom a partnerom za dobrú spoluprácu v minulom období a úprimne prajeme príjemné prežitie vianočných dní a mnoho úspechov v novom roku 2025.

RENEŠANSKÁ s.r.o.
 • kompletne rekonštrukcie rodinných domov, bytov, bytových jadier
 • maľovanie interiérov
 • iné stavebné a murárske práce
 • dovoz materiálu do 1,5 t
 ☎ 0903 300 436

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

PRENÁJOM
tepovacieho stroja

V cene dovoz až domov /Martin/



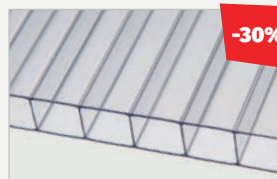
☎ 0940 848 765 **CLEARDAY**

ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT

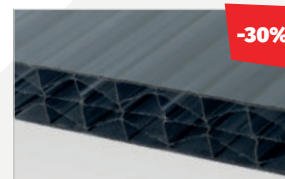
REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia



-30%

Ultralight 2/10 číra
9,50 €/m² s DPH



-30%

Exolon 5X/16 2UV šedá
16,51 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
 KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk



FOTOVOLTIKA
BATÉRIOVÉ ÚLOŽISKÁ
NABÍJACIE STANICE

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

MARTEL Trade
WWW.MARTELTRADE.SK

@marteltrade

@Martel Elektromontáže

+421 908 77 77 82

Našla som cenovo dostupnejšiu alternatívu



Rebeka (27)

„Cigarety som fajčila skoro sedem rokov. Vždy mi veľmi prekážal ich zápach, ktorý sa usadzoval na mojich vlasoch, rukách, oblečení, o dychu ani nehovoriac. Zo všetkého najviac mi však prekážalo, že ich cena každý rok stúpala a fajčenie mi začalo liezť naozaj veľmi do peňazí. Uvedomila som si, že s tým musím niečo urobiť. Preto ma zaujalo, keď prišli na trh cenovo dostupnejšie elektronické cigarety. Prešla som na ne prakticky hneď. Okrem ich ceny mi na elektronických cigaretách vyhovuje, že necítim potrebu po nich užívať nikotín tak často. Navyše nevytvárajú dym a môžem ich tak užívať aj v niektorých uzavretých priestoroch.“

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 príde celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľňujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrať, 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. A ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdáť, 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 spaľuje



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 %.

KÚPIM 0915 881 171
(kúpim veci z tohto materiálu - krížik, svietnik, držiak, rúčky)

URBÁR MARTIN
PONÚKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO
BUK » JASEŇ » SMREK
dovoz ZADARMO
PRI OBJEDNÁVKE 13,0 PRMS - voľné uložené
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

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**
martinsko@regionpress.sk
**REGION
PRESS**

SERVIS OKIEN
- opravy
- údržba
- nastavenie
- pretesnenie
obhliadka
ZDARMA
S.P.O. 0918 389 850



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

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)

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

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, sádrokartón,
malierske práce, plávajúce podlahy)
www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk, tel: 0911 699 577

Čarovné teplo domova
Vám praje firma Profikominy
0948 012 507 • www.profikominy.sk

ADAM KRTKO s.r.o.
• čistenie
kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie
• lokalizácia
potrubia
NONSTOP 0948 948 606

**GLAZÚROVANIE
VANÍ**
„Už 29 rokov
od firmy
MOLNÁR“
0903 405 588
0905 983 602

KADDDY
Váš dobrý partner
Najteplešie
ceny!
Ďakujeme, že ste s nami.
Prajeme Vám pokojné a šťastné
Vianoce a do nového roka
veľa zdravia a úspechov.
Predaj a distribúcia náhradných dielov
Adresa: Na Bystríčku 14, Martin
Naša Predajňa v MT je nabitá energiou!!!

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 0907105 008

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

**BUKOVÉ
brikety**
Čistý produkt
zo 100% čistého bukového
dreva, bez umelín, lepidiel
alebo škodlivín,
našej vlastnej výroby
AKCIA
OD 209€
ROZMER BRIKETY
155 x 90 x 60mm
výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnatosť: 1,3%
NONSTOP SLUŽBA
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

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

85-011

Prijmeme pracovníčky

na upratovanie kancelárskych priestorov v Martine.

Upratuje sa 2 x do týždňa po 2 hodiny.

Mzda: 80 €/brutto (mesiac)

Tel. kontakt: **0905 621 610**

85-011

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, 0905 625 625**

87-005

Prijmeme pracovníčku

na upratovanie kancelárskych priestorov v Martine.

Upratuje sa 2 x do týždňa po 2 hodiny.

Mzda: 100 €/brutto (mesiac)

Tel. kontakt: **0905 204 906, 0905 625 625**

87-005

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

26-0016

Samo Tex
+421 940 835 444
predaj@samotex.sk
www.samotex.sk

ČELNÝ NAKLADAČ A PRÍSLUŠENSTVO NA KAŽDÝ TRAKTOR
MONTÁŽ ZABEZPEČENÁ • AŽ 50% ZĽAVA NA DOVOZ

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostného pracovníka na obchodné prevádzky
v Martine

1 100 € brutto / mesiac
POS nutný!

0948 002 204

Advent
Pohrebne služby

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

KASAX
SERVIS OKIEN

OPRAVY A ÚDRŽBA
OKNÁ - DVERE - TESNENIA - SKLÁ

0949 119 535 | www.servisokien.com

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

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

NON-STOP

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inspekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bežvýkopové opravy
- výkopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektormi
- Lokálne bežvýkopové opravy

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

	3			5		9	1
S			9	8		7	2
U				3			5
D		7	3	5			9
O		8				4	
K					9		
U	4	9	3			2	5
	1						7

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

☎ **0948 267 814**
✉ kaminsro@kaminsro.sk
🌐 kaminsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

18. decembra 1865 Výročia a udalosti
pridaním 13. dodatku americkej ústavy sa
zrušilo otroctvo v USA

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

Ponuka práce pre
MURÁROV
(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hrazené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

**OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY**

od 13€

PODĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko
potrebne pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de
+421 944 995 400

Stannah
Vám zmení život

**VIANOČNÁ
PONUKA
200,-€**

Tieto Vianoce je najlepším darom pre vašu rodinu vaše bezpečie!

Stoličkové výťahy Stannah sú perfektným domovým doplnkom na každodennú čarovnú atmosféru.

- 5-ročnú kompletnú záruku
- Pohybujte sa voľne po rovnom, točitom, vnútornom aj vonkajšom schodisku
- Pomoc a radu máte na dosah kedykoľvek.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

* Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31. 12. 2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

**NA PODANIE
SI INZERÁTU
PÍŠTE NA**
martinsko@regionpress.sk

**REGION
PRESS**

Medovníky, labky, vanilkové rožky či snehové sušienky

Chystáme tradičné vianočné pečivo

Najkrajšie sviatky roka sú už za rohom, a tak sa väčšina z nás púšťa do vianočného pečenia. Pravdepodobne v každej domácnosti nájdeme na sviatocne prestretom stole medovníčky, vanilkové rožky, medvedie labky, zlepopané linecké kolieska či orechové snehové sušienky. Radi sa s vami podelíme o naše recepty.

Medovníky

Suroviny: 600 g hladká múka, 250 g práškový cukor, 200 g maslo, 6 PL med, 2 PL kakao, 3 ks vajcia, 1 ks kypriaci prášok do perníka, 1 ČL perníkové korenie

Postup: Z uvedených surovín vypracujeme cesto a necháme ho odpočinúť do druhého dňa. Vyvalkáme na hrúbku 3 až 5 milimetrov, pečieme na 160 stupňov asi 4 až 7 minút, podľa rúry.

Medvedie labky

Suroviny: 150 g hrubá múka, 125 g maslo, 120 g mleté orechy, 150 g práškový cukor, 1 PL kakao, práškový cukor na obalenie

Postup: Všetky suroviny na cesto zmiešame. Z cesta rukami odoberáme kúsky, ktoré vtlačíme do pripravených formičiek. Pečieme v rúre vyhriatej na 160°C asi 10 až 15 minút. Upečené ich ešte teplé vyklopíme a obalíme v práškovom cukre.

Vanilkové rožky

Suroviny: 250 g hladká múka, 100 g mleté mandle, 165 g práškový cukor, 180 g studené maslo, štipka soli, 5 balíčkov vanilkový cukor

Postup: Do misky preosejeme múku, pridáme mleté mandle, štipku soli, 90 gramov cukru a na vložky nastrúhané maslo. Vypracované hladké cesto zabalíme do potravinovej fólie a necháme hodinu odpočívať v chlade. Potom z cesta vyformujeme valčeky s priemerom 1,5 cm, ktoré pokrájame na asi 5 cm dlhé kúsky a z nich vytvoríme rožtky. Pečieme v rúre vyhriatej na 150°C asi 15 minút. Zatiaľ si na tanieri premiešame 75g práškového cukru a 5 balíčkov vanilkového cukru. Ešte teplé rožtky obalíme v pripravenom cukre.

Zlepopané linecké kolieska

Suroviny: 150 g hladká múka, 50 g práškový cukor, 100 g maslo, 1 žltok, lekvár podľa výberu, práškový cukor na posypanie

Postup: V miske zmiešame múku, práškový cukor, zmäknuté maslo a žltok. Vypracované hladké cesto odložíme na 20 minút do chladničky. Potom ho vyberieme a rozvalkáme medzi dvoma potravinárskymi fóliami na hrúbku asi 2mm. Pomocou formičiek vykrajujeme z cesta



Ilustračné foto.

zdroj foto HoliHo pixabay

rovňaký počet plných koliesok a koliesok s otvorom – napríklad hviezdička, srdiečko či stromček. Pečieme v rúre vyhriatej na 160°C asi 5 až 7 minút. Upečené plné koliesko potrieme lekvárom, koliesko s otvorom posypeme práškovým cukrom a spojíme ich.

Orechové snehové sušienky

Suroviny: 3 bielky, 250 g práškový cukor, 250 g pomleté orechy, práškový cukor na posypanie, tortové oblátky

Postup: Bielky vyšľaháme do tuha. Po častiach pridáme práškový cukor a orechy. Z tortových oblátok vykrojíme pomocou okrúhlejšie formičky s priemerom 3 až 4 cm kolieska a poukladáme ich na

plech vyložený papierom na pečenie. Pripravenú hmotu naplníme do cukrárskeho vrecúška (alebo mikroténového sáčku – nezabudneme odstrihnúť špičku) a nastriekame na pripravené oblátky. Pečieme v rúre vyhriatej na 150°C asi 15 až 20 minút.

Náš tip

Pri pečení sme použili teplovzdušnú rúru, pričom rozdiel v teplote medzi klasickou elektrickou rúrou a teplovzdušnou rúrou je asi 15 až 20 °C. Pri pečení v klasickej elektrickej rúre teda pridáme približne 15 až 20 °C, treba však priebežne kontrolovať, pretože každá rúra pečie inak.

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%**



KULTÚRA
HOTEL

**Historický poklad v centre Ružomberka,
takmer 100-ročný Hotel Kultúra*******

Kongresový hotel s výbornou dostupnosťou
autom aj peši, ponúka moderné priestory:

- ✓ 84 lôžok a 6 konferenčných miestností s kapacitou 200+ osôb
- ✓ najväčšie wellness v meste (adult friendly)
- ✓ parkovanie hneď pri hoteli
- ✓ átrium siahajúce do výšky 5 poschodí
- ✓ ideálny na rodinné aj firemné podujatia

Naskenujte QR kód
a zistite viac:



+421 918 913 016

repcia@hotelkultura.sk

www.hotelkultura.sk



**DOM
KAVY**

DOMKAVY.SK
TRNAVA

OBLÚBENÉ DOMÁCE PÁKOVÉ KÁVOVARY LELIT S DARČEKOM
- DIZAJNOVÝM ODKLEPÁVAČOM, UTIERKOU Z MIKROVLÁKNA A ŠTETCOM
IBA V DOMKAVY.SK

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná kontaktná technológia

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových čističov

ZĽAVA 50% rodinné domy

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

PLYN ZDRAŽUJE, NEČAKAJTE, STAVTE NA ISTOTU, OBJEDNAJTE DO 31.12. ZA STARÉ CENY

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

ECOEnergy www.ecoenergy.sk info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131 POZOR Ceny plynu rastú RÝCHLO

Ak zavoláte do 31.12. Cena platí aj v roku 2025

Fotovoltaická elektrárňa 3,18 kW

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Zaplatíte len 1990€*

*Cena vrátane montáže

Záruka 25 ROKOV

Zaobstarajte si Tepelné čerpadlo

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

Zaplatíte len 3990€*

*Cena vrátane montáže

Záručný servis zahepečuje výrobca