

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

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

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

ŠTAHOVANIE
 0911 319 509 **MARTIN**
 0918 799 309
SVD
www.stahovaniesvasnou.sk
 BYTY, KLAVIRE, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA

VÝKUP KÁBLOV
 0903 431 746
www.zberneteplicka.sk
 FAREBNÉ KOVY MEĎ AŽ 7,30 € MOSADZ AŽ 4,50 €
 Najlepšie ceny

PONÚKA STIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO
BUK » JASEŇ » SMREK
dovoz ZADARMO MT a okolie
 PRI OBJEDNÁVKE 13,0 PRMS - volné uložené
ZĽAVA 15% JASEŇ, ZĽAVA 10% BUK
 Zľava platná do 31.6.2025, pri objednávke 6 ks paliet a viac.
ZĽAVA 20% pre stálych zákazníkov
 Objednávky prijímame v čase od 9.00 hod do 14.00 hod.
 email: urbarmt@urbarmt.sk • 0917 565 619

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

Silencia
 kompletné pohrebné služby
 SLUŠNOSŤ
 SERIOZNOSŤ
 PROFESIONALITA
 Už 23 ROKOV S VAMI
KVETINÁRSTVO
ROZLÚČKOVÁ MIESTNOSŤ
 Pohreby na splátky bez navýšenia
 Pohreby od 890 €
 Sledujte nás na INSTAGRAM: @silencia-pohrebne-sluzby
 NON-STOP 0907 47 70 70
www.silencia.sk

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

STK NA VŠETKY KATEGÓRIE
STK + EK
HORNÁ ŠTUBŇA
 0915 765 892
www.stkhornastubna.sk
VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE
 OTVORENÉ PONDĽOK - PIATOK od 6,30 - 18,30

www.moriak.sk
 0911 593 555
moriak@moriak.sk
FARMA ČREMOŠNÉ
 Dovezieme až k Vám
POZOR AKCIA JANUÁR
GAZDOVSKÉ OČISTENÉ MORKY A MORIAKY
4,70 - 5,20 €/kg
 Akcia platí do vypredania zásob

RASTISLAV CHABADA
PONÚKAME VÁM STAVEBNÉ PRÁCE
 • ZATEPLOVANIE DOMOV
 • REKONŠTRUKCIE KÚPEĽNÍ
 • REKONŠTRUKCIE BYTOV, RD
 • OMIETKY A STIERKY
 • MONTÁŽ SADROKARTÓNU
 • OBKLADY A DLAŽBY
 • DEKORATÍVNE OMIETKY
 • MALIARSKÉ PRÁCE
 • KLADENIE PODLÁH
0949 069 195
www.rastislavchabada.sk

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

KVmont MARTIN, s.r.o.
OREZÁVANIE A VÝRUB DREVIN
 0905 514 652
www.kvmont.sk

Stavebné práce
 ■ Rekonštrukcie rodinných domov a bytov, jadier
 ■ Kúpeľne na kľúč
 ■ 3D vizualizácia kúpeľní
ZIMNÁ ZĽAVA 20% na rekonštrukciu
jopastavebneprece@gmail.com
 Stavebné práce Jopa
0951 892 265



RETRO
týždeň

35% ZĽAVA
~~1,79**~~
1,15
(1l = 4,60)

Smotana na šľahanie
250 ml



49% ZĽAVA
~~2,97*~~
1,49

Gulatozrná ryža
1 kg lupaná



33% ZĽAVA
~~3,40***~~
2,25
(1kg = 9,00)

Horalky
5 x 50 g = 250 g



1 kus iba
0,45

37% ZĽAVA
~~1,89*~~
1,19
(1l = 0,79)

Vinea
1,5 l
biela/červená
+ záloh za obal 0,15 €



OD PONDELKA

OD PONDELKA 27. 1. DO NEDELE 2. 2.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

51% ZĽAVA
~~2,47~~
1,19
Mandarínky
cena za 1 kg



veľký kaliber

vhodné na šťavu

Lidl
STANOK
DENNE ČERSTVE

50% ZĽAVA
~~9,90***~~
4,89
Konzumné zemiaky neskoré
10 kg balenie
neprané
varný typ B - prílohové

1 kg iba
0,49

10 kg balenie



32% ZĽAVA
~~6,35~~
4,29
Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kostí



SUPERCENA
2,49
(100 g = 1,11)
Halloumi
225 g
syr na grilovanie z Cypru
rôzne druhy



ERIDANOUS
ŠPECIALITY
INŠPIROVANÉ
GRÉCKOM



*Doporučená bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.
**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 7. 1. 2025.
***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akciového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 27. 1. do 2. 2. 2025 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.

Vzdelávanie ako základ úspechu

Rozvoj školstva v Nitrianskom samosprávnom kraji (NSK) je základným pilierom pre budovanie vzdelanej spoločnosti, ktorá je schopná čeliť výzvam súčasného sveta. Kľúčom k úspechu je modernizácia škôl, zavádzanie inovácií vo výučbe a prepojenie vzdelávacieho procesu s potrebami trhu práce.

Stredné školy, ktoré zriaďuje Nitriansky samosprávny kraj, ponúkajú pestrú paletu študijných odborov, kvalitné technické vybavenie a kvalifikovaných pedagógov. Okrem klasického vzdelávania sa zameriavajú aj na celoživotné vzdelávanie pre strednú a staršiu generáciu. Reagujú tak na dynamické zmeny na trhu práce. Regionálne školy sú ľahko dostupné a poskytujú žiakom komplexné služby vrátane ubytovania či stravovania.

Prepojenie teórie s praxou - Jednou z priorít Nitrianskej župy je prepojenie teórie s praxou. Systém duálneho vzdelávania umožňuje študentom získavať praktické skúsenosti priamo u zamestnávateľov. Osvedčil sa ako účinný nástroj prípravy kvalifikovanej pracovnej sily. V aktuálnom školskom roku sa v rámci tohto systému vzdeláva 1393 žiakov. Až 214 zamestnávateľov spolupracuje s 27 strednými odbornými školami. Model podporuje úzke prepojenie medzi vzdelávacími inšti-

túciami a podnikateľským sektorom a zabezpečuje tak lepšiu pripravenosť absolventov.

Podpora inkluzívneho vzdelávania je tiež prioritou NSK. Zabezpečuje rovnaké šance pre všetkých žiakov, vrátane tých so špeciálnymi potrebami či zo sociálne znevýhodneného prostredia. Takýto prístup garantuje spravodlivý vzdelávací systém, ktorý pomáha rozvíjať svoj potenciál všetkým.

Centrá odborného vzdelávania a prípravy sú ďalším významným prvkom systému. Tieto inštitúcie slúžia ako centrá excelentnosti, kde si študenti osvojujú nielen špecifické odborné zručnosti, ale aj schopnosti nevyhnutné pre celoživotné vzdelávanie. Nitriansky samosprávny kraj aktuálne podporuje 13 takýchto centier, ktoré sa snažia držať krok s modernými trendmi, ako sú digitalizácia, automatizácia či zelená transformácia.

NSK každoročne vydáva brožúru Študentský servis, ktorá poskytuje komplexné informácie o možnostiach vzdelávania, mimoškolských aktivitách a uplatnení absolventov. Tlačovina je cenným zdrojom pre žiakov, rodičov i zamestnávateľov. Prispieva k efektívnemu prepojeniu medzi školami a pracovným trhom.

» ren

kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)
Radi Vás navštívime: 0908 965 976

SERIÓZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

**SPISUJEME OBJEDNÁVKY PRE ROK 2025
ZA MINULOROČNÉ CENY**

**-50%
na všetky pomníky**

SERVIS OKIEN

- opravy
- údržba
- nastavenie
- pretesnenie

obhliadka
ZDARMA



S.P.O. 0918 389 850

VYČISTÍME

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

☎ 0940 848 765 CLEARDAY

PRENÁJOM tepovacieho stroja

V cene dovoz
až domov
/Martin/



1. februára 1913 Výročia a udalosti
otvorili newyorskú železničnú stanicu **Grand Central Terminal** ako najväčšiu na svete

PLASTOVÉ OKNÁ

- 5 a 6 komorové
- GEALAN
- SALAMANDER

ŽALÚZIE, ROLETY

- sieťky proti hmyzu
- žalúzie
- textilné rolety

GARÁŽOVÉ BRÁNY

- sekčné
- výklopné
- rolovacie

MARKÍZY

- manuálne
- pohon

V A R I N S K Ý
realizácie

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

KANÁL – servis



KRTKOVANIE

VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE
0903 737 800

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)

ZATEPLOVANIE

- rodinných domov
- bytových domov
- pivničných priestorov

**STAVBY
REKONŠTRUKCIE**

0911 777 009 peter.bras13@gmail.com

PBAS s.r.o.

www.zatepleniemartin.sk

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

☎ 0948 267 814

✉ kominsro@kominsro.sk

🌐 kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

Bezplatný týždenník

**MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO**

EV 6217/24

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

Ročník II, rok 2025

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

INZERCIA

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

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (38.570 domácností)

Každý týždeň:
Martín, Turčianske Teplice, Jahodníky,
Košúty, Podháaj, Priekopa, Kolónia
Hviezda - mimo ulíc rozšaných v
nepárny týždeň, Záturcie, Košťany
nad Turcom, Pribovce, Sučany, Turany,
Turčianske Kľačany, Vrútky, Žabokre-
ky, Sklené, Sučany, Belá - Dulice,
Blatnica, Danová, Dražkovce, Kláštor
pod Znievom, Krpelany, Neceply, Pod-
hradie, Sklabiňa, Šútovo, Turčianska
Štiavnica, Valča, Diviaky, Dolná Štub-
ňa, Dubové, Horná Štubňa, Malý Čep-
čín, Mošovce, Slovenské Pravno, Háj

Nepárny týždeň:
Bystrica, Horný a Dolný Kalník,
Tomčany, Košťany nad Turcom, Lipo-
vec, Kolónia Hviezda - H. Gregorovej,
Helsinská, J. Kostru, K. Hviezda, Mu-
drochová, Nerudova

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou 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	GALANŤSKO-ŠALANSKO
HC	30330	HÍHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŤANSKO
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	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUCENČACKO-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	ŽILIA NSKO-ZC-BS
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	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

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

**ČELNÝ NAKLADAČ A PRÍSLUŠENSTVO NA KAŽDÝ TRAKTOR
MONTÁŽ ZABEPEČENIA - AŽ 50% ZĽAVA NA DOVOZ**

Pila Vasil'ov s.r.o. Pelety A1 certifikované
PELETY BRIKETY
VŠETKO SKLADOM

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU
www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907 105 008

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

NEMECKÉ UHOLNÉ BRIKETY
ROZVOZ TURČIANSKE TEPLICE + BLÍZKE OKOLIE

AKCIA 0949 898 042
AUTOPAL

Čistenie a kontrola komína s revíznou správou

29 € s DPH

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA

Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov
0914 276 111
0915 483 234
kominarstvo-mitas@centrum.sk

4. februára 1993 Výročia a udalosti
Slovensko sa stalo členom Svetovej zdravotníckej organizácie

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

Všetko pro Vaš komín
www.kominy-kabac.sk
0908 591 216 0905 742 808

RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV

opilovanie konárov
redukcia stromov

www.altitudo.sk 0917 578 839

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

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

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 VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
ZĽAVA na materiál 40%
ZDARMA

0948 012 507 • www.profkominy.sk

IN-HOLZ podlahy
BRÚSENIE PARKIET
VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU
VSTAVANÉ SKRINE

0949 327 800
in-holz@marticonet.sk

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

NON-STOP

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

ŠTIEPANÉ PALIVO ČISTÝ BUK

POLIENKA - 25 cm
POLIENKA - 33 cm

DOVEZIEM
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

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0944 842 953

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA



Stredná odborná škola obchodu a služieb Martin

✉ sosmt@sosmt.sk
☎ 043/41 353 11

📍 Stavbárska 11, Martin
🌐 www.sosmt.edupage.org

SCHVÁLENÝ PLÁN VÝKONOV PRE ŠKOLSKÝ ROK 2025/2026
V školskom roku 2025/2026 otvárame nasledovné odbory :

Kód	Názov študijných a učebných odborov	Počet celkový	Z toho MOŽNOSŤ študovať v systéme duálneho vzdelávania
6444 H	čaišník, servírka	12	áno
6445 H	kuchár, kuchárka	12	áno
2964 H	cukrár, cukrárka	8	áno
6456 H	kaderník, kadernička	10	áno
3473 H 08	polygraf – knihár polygrafka – knihárka	7	áno
6462 H	barbier, Barbierka	7	nie
SPOLU učebné odbory :		56	
6323 K	hotelová akadémia	34	nie
3457 K	operátor tlače operátorka tlače	6	áno
6463 K	kozmetik – vizážista, kozmetička – vizážistka	9	áno
3446 K	grafik tlačových médií grafička tlačových médií	10	nie
6442 K	obchodný pracovník obchodná pracovníčka	9	áno
SPOLU študijné odbory :		68	
SPOLU celkom :		124	
6468 F	pomocník v kuchyni, pomocníčka v kuchyni	8	nie



GYMNÁZIUM Jozefa Lettricha

v Martine

dynamická škola
s vynikajúcimi výsledkami
žiakov

GYMLET - škola poskytujúca kvalitné vzdelávanie

- Rozvoj jazykových kompetencií žiakov, finančnej gramotnosti a kritického myslenia
 - Preferovanie projektového a blokového vyučovania
 - Uplatňovanie zážitkového a kooperatívneho učenia

GYMLET - škola s vynikajúcimi výsledkami žiakov

- Úspechy žiakov vo vedomostných a športových súťažiach
- Výborné študijné výsledky a výsledky v celoslovenských testovaniach žiakov
- Popredné umiestnenia v rebríčku INEKO medzi gymnáziami v SR

GYMLET - škola rozvíjajúca osobnosť žiakov

- Podporovanie osobnostného a sociálneho rozvoja žiakov
- Ocenenie Srdce na dlani v roku 2023 ako škola priateľská k dobrovoľníctvu
- Získanie značky Angažovaná škola v oblasti dobrovoľníctva 2024

GYMLET - škola podporujúca zdravý životný štýl

- Organizovanie aktivít a podujatí na rozvoj telesného a duševného zdravia
- Zavádzanie prvkov učenia vonku a aktívneho učenia sa žiakov
- Vytváranie zdravého a bezpečného školského prostredia

GYMLET - moderná škola

- Moderné prostriedky učenia - tablety, interaktívne tabule, bezpečné tabule
- Zavádzanie moder. digitálnych aplikácií a inteligent. systémov učenia do vyučovania predmetov
- Modernizácia priestorov školy a odborných učební vrátane debarierizácie budovy

GYMLET - škola pre šikovné deti

Prijímacie skúšky: 5. mája 2025

(v druhom termíne **12. mája 2025**)
zo slovenského jazyka a literatúry, matematiky

Informácie na www.gymlet.sk



EVANJELICKÉ
GYMNÁZIUM
v Martine

**3. - 7.
FEBRUÁR
2025** **DNI
OTVORENÝCH
DVERÍ**

- 6 reálnych vyučovacích hodín
- ukážka testu na prijímacie skúšky (5 úloh z každej časti)
- Termíny prijímacích skúšok:
 1. termín: 24.3.2025
 2. termín: 31.3.2025



ONLINE
Prihlasovací formulár
na Dni otvorených dverí

ČO VÁM ŠKOLA PONÚKA?

- zahraničných lektorov anglického jazyka a literatúry
- výber z 3 cudzích jazykov (španielsky, francúzsky, nemecký)
- nové priestory na vyučovanie telesnej a športovej výchovy
- moderne zariadené počítačové učebne a robotické centrum, chemické a fyzikálne laboratória
- oddychové zóny pre žiakov na chodbách aj v učebniach vybavené spoločenskými hrami
- možnosť zúčastniť sa skupinovej alebo dlhodobej mobility v zahraničí
- vedenie žiakov ku kritickému mysleniu
- výchova žiakov v zmysle kresťanských hodnôt
- možnosť získania štipendia na štúdium na strednej škole v USA

M.R. Štefánika 19 | 036 01 Martin
043 324 19 71 | 0918 112 022
e-mail: info@essmt.sk
www.essmt.sk

Babička, kde máš načúvací prístroj?

Spýtala sa ma na to moja 6-ročná vnučka, keď sme sa spolu hrali na obchod. Vtipkovali sme, šepkali si a nahlas sa smiali. Zrazu si moja vnučka uvedomila, že nemám v ušiach načúvací prístroj. Nikdy predtým som na neho nezabudla, pretože by som nič nepočula. Ani moja vnučka, ani nikto z mojej rodiny nevedeli, že som pred 28 dňami vymenila načúvací prístroj za... náplasti s biomagnetmi.

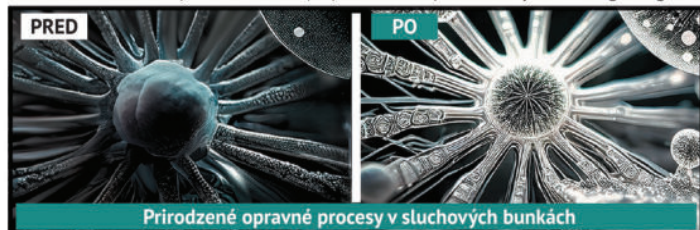
Pani Barbara je farmaceutka na dôchodku (67 rokov) z Košíc. Pred odchodom do dôchodku si všimla, že takmer každý deň sa jej zhoršuje sluch:

- Videla som, že klienti začali byť podráždení, keď na moju žiadosť museli niekoľkokrát opakovať názvy liekov alebo ich neduhov. Najhoršie bolo, že bolo pre mňa čoraz ťažšie rozprávať sa so svojimi blízkymi. To všetko ma podnietilo ku kúpe prvého načúvacieho prístroja. **Hneď po kúpe som bola sklamaná.** Namiesto toho, aby som lepšie počula ľudí, počula som hlavne zvuky a škripanie. Lekár povedal, aby som si kúpila nový. Musela som znova minúť peniaze. Nový prístroj robil menej hluku, no aj tak som sa ho hanbila nosiť, pretože bol veľký a nepohodlný.

NEČAKANÝ dar osudu?

Jedného dňa som išla do lekárne po lieky. Podišla som k oknu a za sklom stála mladá lekárníčka, ktorú som nepoznala. Myslela som, že ma musela prísť nahradiť. Dala som jej recept a požiadala som ju, aby chvíľu počkala, pretože potrebujem upraviť hlasitosť na telefóne. Na čo povedala:

- Používate načúvacie prístroje aj v roku 2024? **Načúvací prístroj je predsa minulosťou!** Ak chcete dobre počuť, musíte svoje sluchové bunky zregenerovať. Hovorila o tom všetky lekárske časopisy.



Prírodné opravné procesy v sluchových bunkách

Existujú špeciálne **neurosonické náplasti**, žiaľ, vo veľkoobchodoch stále chýbajú a nemôžeme ich objednať do našej lekárne. Ale mám telefónne číslo priamo na oficiálneho distribútora, madam. Teraz robia takú vec, že **rozdávajú balíčky náplastí zadarmo!**

Priniesla lieky a spolu s ostatnými mi podala papierik s telefónnym číslom. Tak som jej poďakovala za telefónne číslo, dala som si ho do kabelky a išla domov. So zjavnou úľavou som si z uší zložila načúvací prístroj a uvarila som si čaj. Keď som tam sedela a čakala, kým sa čaj uvarí, znechutene som sa pozrela na prístroj na stole. A potom sa vo mne niečo zlomilo. Našla som kartičku s číslom od mladej lekárníčky. Zavolała som. V tej chvíli som ešte netušila, že po tomto jednom rozhovore opäť nadobudnem nádej, že čoskoro...

BUDEM ZNOVA POČUŤ AKO za starých čias!

V deň, keď si moja vnučka všimla, že už nenosím načúvací prístroj, uplynul len mesiac, čo mi bol doručení balíček náplastí. Keď som videla jej tvár, usmiala som sa a povedala:

- Načúvacie prístroje sú minulosťou, zlatko. Kto ho potrebuje, ten sa len trápi. To škripanie, zvuky, praskanie...

- Ale babka, ty normálne počuješ!

- povedala úplne prekvapene. - Myslela som, že ti už nefungujú uši. Zasmiala som sa a objala svoju vnučku. „Vidíš, niekto ma zachránil pred hluchotou a opravil mi uši,“ povedala som záhadne.

- Babička, to je skvelé! Namaľujem tejto osobe tú najkrajšiu pohľadnicu! - povedala moja úžasná vnučka.

LEKÁRSKY OBJAV 2024

Pani Barbara a už viac ako 3000 Slovákov, ktorí mali v živote dosť nepríjemných, nápadných a praskajúcich načúvacích prístrojov, používa **neurosonické náplasti Neodymium2000**.

Náplasti sú výsledkom 7-ročnej práce medzinárodného tímu špecialistov v oblasti audiológie a otolaryngológie. Pomocou prelomovej technológie regene-

rácie zvukových vln obnovia 99% funkcie sluchu za 28 dní.

AKO FUNGUJÚ neurosonické náplasti?

Ihneď po nalepení náplastí za ucho **dochádza k stimulácii prirodzených opravných procesov v sluchových bunkách**. Základom je umiestniť náplasti za ucho. Anatomická blízkosť labyrintu, tenká koža umožňujúca hlboký prienik terapeutického magnetického poľa do vnútorného ucha a bohatá sieť krvných ciev maximalizujú účinok náplastí.

Po cca 3-4 hodinách nosenia **sa zlepšuje mikrocirkulácia vo vnútornom uchu**, vďaka čomu začnú sluchové bunky dostávať viac kyslíka a živín. **Stačí nosiť náplasti 15 minút denne**. Väčšina používateľov zaznamená výrazné zlepšenie už po 2 týždňoch a plné účinky po 1 mesiaci.

NEVIDITEĽNÁ POMOC v boji proti progresívnej hluchote!



Užite si plnú kapacitu sluchu už po 28 dňoch!

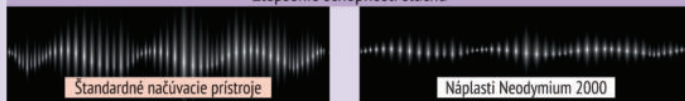
Náplasti Neodymium2000 využívajú patentovanú technológiu terapie neurosonickými vlnami, ktorá:

- ▶ **stimuluje prirodzené regeneračné procesy** sluchových buniek
- ▶ **odstraňuje tinitus a zvonenie** v ušiach
- ▶ **obnovuje schopnosť počuť celé spektrum zvukov** - od najtichšieho šepotu až po vysoké tóny
- ▶ sú 100% bezpečné, pohodlné a **nemajú žiadne vedľajšie účinky**

Účinnosť náplastí **Neodymium2000** bola potvrdená klinickými skúškami

V prelomovej štúdii uskutočnenej na Helsinskej univerzite sa až 98,7% účastníkom vrátil sluch porovnateľný s tým, čo mali vo veku 20-30 rokov len za 28 dní.

Zlepšenie schopnosti sluchu



ROZLÚČTE SA S OTRAVNÝM ZVONENÍM A TINNITOM RAZ A NAVŽDY!

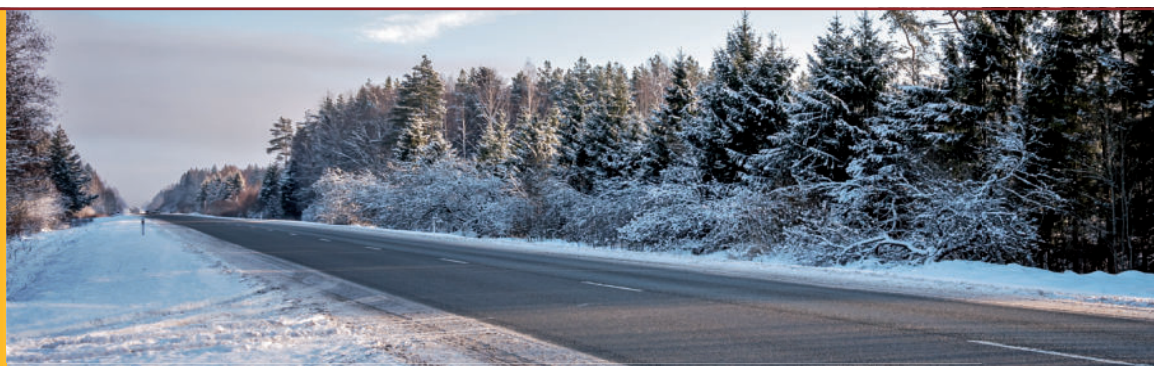
Vymeňte svoj konvenčný načúvací prístroj za inovatívne, takmer neviditeľné náplasti Neodymium2000, pri ktorých nemáte pocit, že ich máte na sebe!

POZNÁMKA: K ODBERU JE ZADARMO 100 BALENÍ NEODYMIUM2000 SLUCH ZLEPŠUJÚCICH NÁPLASTÍ!

054/230 44 10

Telefonické prihlášky prijímame od pondelka do piatku, pri 8:00 - 20:00 a v sobotu a nedeľu od 9:00 do 18:00. (Cena hovoru podľa cenníka vášho operátora)

Máme 100 balení neurosonických náplastí s kratším dátumom spotreby ako je štandardný (do novembra 2025). Účinnosť produktu to nijako neovplyvňuje, no oficiálny distribútor sa **ich rozhodol rozdať úplne ZADARMO v rámci akcie pre prvých 100 ľudí.**



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



**Zahájenie základného kurzu na skupiny B, T
sa uskutoční 29.1.2025 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

Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest

Spoznajte čaro Košíc – metropoly východu

Košice sa nachádzajú vo východnej časti našej vlasti, v Košickej kotline. Sú druhým najväčším mestom na Slovensku, sídlom Ústavného súdu Slovenskej republiky a tiež Košického samosprávneho kraja. Historicky a architektonicky úchvatné budovy lemujú skvostné centrum mesta, ktoré svojim dokonalým tvarom pripomína veľkú sošovku. Nahliadnite cez ňu do histórie mesta aj vy a spoznajte jeho krásy.

Mesto Košice už v minulosti patrilo medzi najdôležitejšie obchodné križovatky vtedajšej Európy. Od nepamäti bolo centrom východného Slovenska, ktoré zohrávalo významnú rolu vo vtedajšom Uhorsku aj Rakúsko-Uhorsku. Prvá písomná zmienka o Košiciach je z roku 1230. Vďaka obchodnej i strategicky výhodnej polohe a udeľovaniu privilégií zažilo mesto

števnička. Vystúpte na vrch severnej veže po točitom schodisku, obdivujte oltáre, alebo si všimajte príbehov plné detaily na vonkajšej fasáde. Vďaka zázraku, ktorý sa v roku 1352 udial počas obradu v dome, sa navyše Košice stali vyhľadávaným pútnickým miestom medzinárodného stredovekého významu. Nadchnite sa pre krásy interiéru počas všedných dní či sviätých omší alebo sa zatúlajte do tajomných kútov katedrály so sprievodcom.

Historická radnica

Pri prehliadke historickej časti Starého mesta si nezabudnite obzrieť budovu na Hlavnej 59 – ide o klasicistickú stavbu Historickú radnicu z konca 18. storočia, navrhnutú Jánom Langerom. Na prednej fasáde sa v tympanóne nachádza slávny košický erb. Do popredia tiež vystupuje podobenstvo o kráľovi Šalamúnovi a spo-



Národné divadlo Košice.

zdroj foto Visit Košice

rýchly vzostup. Z roku 1307 sa zachovali najstaršie cechové stanovy v krajine a v roku 1369 dostali Košice ako prvé mesto v Európe vlastný mestský erb. Od roku 1347 až do začiatku 18. storočia si po Budíne – v súčasnosti súčasť Budapešti – zachovali postavenie druhého mesta Uhorska. Centrum mesta dnes tvorí takmer kilometer dlhá pešia zóna obkolesená skvostnými historickými budovami, ktoré obývali stredovekí králi, grófi a významní predstavitelia šľachty. Pôvodné stredoveké námestie je dominantou vytvárajúcou najväčšiu mestskú pamiatkovú rezerváciu na Slovensku.

Dóm sv. Alžbety

Najslávnejšia stavba v meste, najväčšia katedrála na Slovensku, najvýchodnejšia katedrála v Európe a v neposlednom rade aj povinná zastávka každého náv-

re medzi dvoma matkami. Dnes je budova sídlom kancelárie primátora a miestom konania mnohých slávnostných ceremoniálov.

Dolná brána – Múzeum archeológie

Archeologický podzemný komplex, ktorý bol náhodne objavený počas rekonštrukcie dlažby na Hlavnej ulici koncom 90. rokov, je zachovaným pôvodným vstupom do mesta. Do dnešných čias sa zachovalo v rôznych častiach centra mesta celkom 26 fragmentov hradieb. Areál Dolnej brány je z nich najväčší a najzaujímavejší. Dnes sú tajomné katakomby sprístupnené predovšetkým v letných mesiacoch v rámci prehliadok Archeologického múzea.

Národné divadlo Košice

Ak zatúžite po noblesnej noci plnej



Spievajúca fontána so zvonkohrou.

zdroj foto Visit Košice



Dóm sv. Alžbety.

zdroj foto Visit Košice

hudby, ktorá povznesie vaše kroky do výšin, môžete si rezervovať večer v týždni pre nádherný čas v Národnom divadle Košice, ktoré vás opantá secesným interiérom Historickú budovu i Malej scény priamo v centre Košíc na Hlavnej ulici. Na výber máte slávne opery, operety, činohry, balet i známu košickú talkshow Bez šepkára.

Ulička remesiel

Ak dostanete chuť zacestovať si v čase, vydajte sa na spoznávanie miestnych remeselníkov v Uličke Remesiel na Hrnčiarskej ulici. Ulička je domovom viacerých umelcov a prevádzok – prídte na šálku voňavej kávy, debatujte o čare habánskej keramiky s tunajším hrnčiarom, nasávajte vôňu rastlín v bylinkárstve.

Jakobov palác

Vstup do mesta zo železničnej a autobusovej stanice krásli imponantná bu-

hlásená za národnú kultúrnu pamiatku.

Miklušova väznica

Chceli by ste v Košiciach objaviť skryté tajomstvá dávnej minulosti? Zastavte sa v Miklušovej väznici, v komplexe gotických obytných domov, ktoré boli v minulosti využívané ako väznica a skutočná mučiareň. Dnes sú tieto priestory súčasťou Východoslovenského múzea. V rámci prehliadky Miklušovej väznice odhalíte tajomné príbehy histórie Košíc a navštívite aj priestor, kde býval skutočný košický kat.

Spievajúca fontána so zvonkohrou

Ak vás potulky Košicami už trochu unavia, príjemné posedenie a oddych si môžete užiť poniže Národného divadla Košice, kde sa nachádza mimoriadne obľúbená Spievajúca fontána s parkom pre oddych. Fontána počas letných dní reaguje nielen na vlastnú hudbu, no každú hodinu sa rozozvučí do rytmu neďalekej



Ulička remesiel.

zdroj foto Visit Košice

dova Jakobovho paláca. Jej autormi sú Jakobovci, významná rodina staviteľov a architektov z Košíc, ktorí sa etablovali koncom 19. storočia viacerými ikonickými budovami v meste. Neogotický palác v minulosti slúžil aj ako sídlo československého prezidenta Edvarda Beneša. Dnes patrí medzi národné kultúrne pamiatky.

Urbanova veža

Urbanova veža je gotická stavba zo 16. storočia, ktorá bola v minulosti zvonnicou pre vedľajšiu katedrálu. Obdivujte zreštaurovaný pôvodný zvon pred vežou, alebo sa vydajte až na samotný vrch obdivovať jeho funkčný odliatok. Urbanova veža je venovaná pamiatke svätého Urbana, patróna vinohradníkov, a spolu s Dómom svätej Alžbety a vtedajšou Kaplnkou svätého Michala bola v roku 1970 vy-

zvonkohry. V repertoári má takmer sto piesní od populárnych zahraničných evergreenov až po slovenské klasiky. Zvonkohra pozostáva z 22 zvonov, ktoré symbolizujú 22 mestských častí Košíc.

Košický hrad

No ak budete mať chuť, pozrite si Košice z výšky, vyberte sa na púť za pozostatkami Košického hradu, ktorý sa nachádza pod Vyhlídkovou vežou Hradová. Jeho vznik sa datuje k roku 1301, no zachovali sa z neho iba zručaniny. Zreteľné sú trojuholníková bašta a okrúhla veža. Blízko hradu sa nachádza drevený amfiteáter a 21,5 metra vysoká vyhlídková veža či stupienok pod vyhlídkou, odkiaľ sa vám naskytne nádherný pohľad na celé mesto.

Informácie poskytlá OOCR Visit Košice

» ren

Chystáme netradičné dezerty

Upečte si chutné mrkvové koláče

Jablkové či slivkové koláče pečieme bežne. Avšak napríklad taký mrkvový koláčik sa neobjavuje na našich stoloch až tak často a je to možno škoda, pretože skutočne výborne chutí. Mrkvu kúpime v našej obchodnej sieti počas celého roka, tak prečo ho nevykúšať?

Mrkvová hrnčeková torta či koláč Suroviny:

Cesto: 2 hrnčeky hladká múka, 1 hrnček cukor, 1/2 hrnčeka mleté orechy, 1/2 hrnčeka olej, 3 ks vajce, 3 ks mrkva (väčšia), 1 balíček prášok do pečiva, 1 PL med, 1 KL škoricca mletá

Krém: 400g čerstvý krémový smotanový syr, 1/3 hrnčeka práškového trstinového cukru

Na ozdobenie: posekané orechy alebo mandle či pistácie, sušené jahody alebo maliny, kokosové lupienky a podobne



Ilustračné foto.

zdroj fotokreativekama pixabay

(výber je na vás, podľa vašej chute)

Postup:

Mrkvu umyjeme, očistíme a nastrúhame na jemno.

V miske vyšľaháme vajíčka s cukrom do peny. Pridáme med a škoricu. Následne primiešame olej, mleté orechy a mrkvu. Na záver jemne primiešame múku, do ktorej sme si vopred pridali prášok do pečiva.

Cesto vylejeme na plech, ktorý sme si vystlali papierom na pečenie. Pečieme pri 170°C približne 30 až 40 minút – podľa rúry.

Kým sa koláč pečie, pripravíme si krém tak, že v miske vyšľaháme čerstvý krémový smotanový syr s práškovým cukrom.

Upečený mrkvový koláč necháme vychladnúť a potom potrieme krémom. Následne ho necháme chvíľu stuhnúť, potom nakrájame a ozdobíme napríklad nasekanými orechami, sušenými ovocím alebo kokosovými lupienkami.

Mrkvové brownies

Suroviny:

150 g tmavá čokoláda, 180 g maslo, 170 g hnedý cukor, 4 ks vajcia, 250 g nastrúhaná mrkva, 100 g hladká špalďová múka, 100 g mleté orechy, 2 ČL prášok



Ilustračné foto.

zdroj foto eatde pixabay

do pečiva, 25 g kakao, vanilková aróma

kakaom, práškom do pečiva a nastrúhanou mrkvou.

Postup:

Mrkvu umyjeme, očistíme a nastrúhame na jemno.

Čokoládu a maslo rozpustíme vo vodnom kúpeli a necháme trochu vychladnúť. Celé vajíčka vyšľaháme s cukrom do penista, pridáme vanilkovú arómu a prilejeme rozpustenú čokoládu. Následne pridáme múku, ktorú sme si v druhej miske zmiešali s mletými orechami,

Vzniknuté cesto nalejeme na plech, ktorý sme si vystlali papierom na pečenie. Pečieme pri 160 - 170°C približne 30 až 40 minút – podľa rúry.

Upečený mrkvový brownies necháme vychladnúť, potom nakrájame na kocky a môžeme ozdobiť napríklad nasekanými orechami alebo sušenými ovocím, prípadne čokoládou.

» ren



ZILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

ZÁMER PREDAJA MAJETKU ŽSK OPAKOVANÁ 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 10.03.2025 do 12:00 h na adresu vyhlasovateľa.**

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

OTVOR S NAMI NOVÚ PREDAJŇU

 MARTIN

**PREDAVAČ -
POKLADNÍK
(M/Ž)**

1084 €

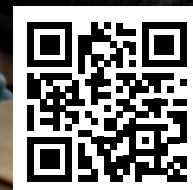
35 HOD./TÝŽ.
+ PRÍPLATKY

ŠIROKÝ VÝBER
BENEFITOV
V HODNITE
VIAC AKO
800 € ROČNE

www.lidl.sk
SEKCIA KARIÉRA



Správna voľba



PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS MARTIN

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej
spôsobilosti,
zdravotná spôsobilosť,
bezühonnosť

corado@corado.sk
0948 061 335

Upratovacia spoločnosť
príjme
OBJEKTOVÝ DOZOR
(aj popri zamestnaní) v Martine

Rozsah práce: 5 hod. / týždenne (PO-PI)

Náplň: Práca so zamestnancami, kontrola zamestnancov, dozor.
Podmienky: Výborná komunikácia, vodičský preukaz sk. B.

Mzda: 7,00 EUR/hod.

Bližšie info: **0907 811 452**

PRIJMEME
pracovníčku
na upratovanie kancelárskych
priestorov v Martine.

Upratuje sa 2 x do týždňa po 2 hodiny.

Mzda: 100 EUR/mesiac (brutto)

Bližšie info: **0905 204 906, 0905 625 625**

INZERCIA
martinsko@regionpress.sk

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

5. februára 1576
francúzsky kráľ Henrich IV. konvertoval na rímskokatolícku vieru,
aby si tak zaistil právo na francúzsky trón.

Výročia a udalosti
tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

čujte.sk
Metapneumovírus
prevencia, liečba
www.cujte.sk

		8	9	3	6	2
S			2		8	
U						1
D	4	5		3	9	
O		1			5	
K	2	3		3	6	8
U				2		1
	5	3	1			

			3	2			
S	1			6			4
U	3			9		6	
D		9	1				
O		2			8	9	7
K		1			6		4
U	4	7					
	6			8			2
		3	9				



Oplatí sa!

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZACĀTIE
PRÁC

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

**NA PODANIE
SI INZERÁTU
PÍŠTE NA**

martinsko@regionpress.sk

**REGION
PRESS**

**DOM
KAVY**

**DOMKAVY.SK
TRNAVA**

**Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch**

Využite kód:
OPLATISA

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

decorem.sk

KOBEREC 4959B
CHEAP HNEĀÁ

-10%

od 9,10 € **od 8,19 €**

decorem.sk

KOBEREC CHEAP
K857A BĚŽOVÝ

-10%

od 18,00 € **od 16,20 €**

BIGBEAN10

**ZĀAVOVÝ KÓD - 10% ZĀAVA PLATÍ PRI NÁKUPE ŠIESTICH
250G KÁV BIGBEAN ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK
ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.**

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

ZIMNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 V 1
31,91 EUR
30,00 EUR

Hovädzí kolagén Forte
39,98 EUR
47,05 EUR

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

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

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

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, 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*



**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%**

Stannah

Nový rok, nové príležitosti!

Spoločnosť Stannah ponúka **DARČEKOVÚ KARTU v hodnote 500 €** za objednávky uskutočnené do 2.2.2025. *

**Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať**

**Služby
Špičkovej
Kvality**

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

Helena Soťáková ★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo
0800 162 162 • www.stannah.sk

Pre ŽŤP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výtahu peňažný príspevok od štátu.

*Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výtahu Stannah do 2.2.2025 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

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
trojejeu@gmail.com

MON TTER **ROČNÉ 12 SKÚŠENOSŤÍ**
**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY
ZASKLENIE**
AJ BEZ MONTÁŽE **ušetříte takmer 50%**
0919 383 881
www.mon tter.sk
objednavky@mon tter.sk

POKRÝVAČ- TESÁR
-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025
**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽĽABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**
**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**
Kontakt: Janek - 0919 495 628

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU**
pred po
BEZ WAPKY **BEZPLATNÁ UKÁZKA**
BOMBA FASÁDA
www.bombafasada.sk
+421 905 148 393
info@bombafasada.sk

STÁLE VÁHATE ? DOTÁCIE SA MÍŇAJÚ RÝCHLYM TEMPOM. ZAVOLAJTE EŠTE DNES !!!

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Spoločnosť EcoEnergy www.ecoenergy.sk
energetické poradenstvo info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131
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 2190€*
*Cena vrátane montáže

Špeciálna ponuka
Ak si zaobstaráte 5kW elektrárňu **DOSTANETE 10kW** menič napätia namiesto 5kW v úžasnej cene **2790€**
11ks 10kw Menič
*Cena vrátane montáže

Akcia na 10kW menič Platí pre prvých 50 zákazníkov

Teplné čerpadlo Galmet Prima
- s našim teplným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort , pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2
Zaplatíte len 4290€*
*Cena vrátane montáže
Záručný servis zahepečuje výrobca

Záruka 25 ROKOV