

# MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

**VÝKUP KÁBLOV**  
0903 431 746  
www.zberneteplicka.sk

FAREBNÉ KOVY MEĎ AŽ 7,30 € MOSADZ AŽ 4,50 €

Najlepšie ceny

**ŠTAHOVANIE**  
0911 319 509 MARTIN  
0918 799 309

SVD  
www.stahovaniavsasnou.sk

BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA

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

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

**SERVIS OKIEN**  
- opravy  
- údržba  
- nastavenie  
- pretesnenie

obhliadka ZDARMA

S.P.O. 0918 389 850

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

PRENÁJOM tepovacieho stroja  
V cene dovoz až domov /Martin/

0940 848 765 CLEARDAY

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

**KANÁL - servis**  
KRTKOVANIE  
VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE  
0903 737 800

**NOVÁ OČNÁ AMBULANCIA**  
V MARTINE KOLLÁROVA 37, LEKÁREŇ CENTRUM

Objednanie na: 0952 266 624

**JAEUS**  
MUDR. LIESNEROVÁ ANDREA

Rýchle a jednoduché objednanie, telefonicky alebo SMS  
Najmodernejšie vybavenie diagnostiky očných ochorení  
Viac ako 15 rokov skúseností v očné lekárstve

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

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

**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

tu mohla byť VAŠA REKLAMA

**ADAMOVSÝ**  
0918 956 201  
jozef@adamovsky.sk  
www.adamovsky.sk

SADROKARTONÁRSKE PRÁCE  
ÚPRAVA PODKROVÍ  
SYSTEMY - RIGIPS - KNAUF  
MONTÁŽ KAZETOVÝCH STROPOV  
MAĽOVANIE - STIERKOVANIE  
ZATEPLENIE RD A BUDOV  
KOMPLETNÉ  
REKONŠTRUKCIE RD A BYTOV  
MURÁRSKE PRÁCE, OBKLADY, DLAŽBY

**ŠTAVEBNÁ ČINNOSŤ**  
Kvalitné služby za rozumnú cenu  
**VITAGER**

REKONŠTRUKCIE BYTOV A DOMOV  
ZATEPLOVANIE  
SADROKARTONÁRSKE PRÁCE  
OBKLAD, DLAŽBY, MAĽOVANIE  
VODOINŠTALÁCIE, ELEKTROINŠTALÁCIE  
BÚRACIE PRÁCE  
POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY  
REVÍZNE SPRÁVY  
FASÁDY  
MONTÁŽ OPLOTENIA  
MAĽOVANIE STRIECH

0948 415 817  
vitager.sro@gmail.com www.vitager.eu

**ZENIT**  
**AKCIA NA POLYKARBONÁT**  
REZANIE MATERIÁLU ZDARMA  
eshop.zenitsk.sk/akcia

Ultralight 2/10 číra -30%  
9,74 €/m<sup>2</sup> s DPH

Exolon 5X/16 2UV šedá -30%  
16,92 €/m<sup>2</sup> s DPH

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



KAŽDÝ DEŇ  
**NÍZKE  
CENY**

**55%  
ZĽAVA**  
4,29\*\*  
**1,89**  
(100 g = 1,82/  
• 1,69/PP)  
**Tuniak**  
160 g  
rôzne druhy  
v ponuke aj Inšalatissime  
tuniakový šalát, rôzne  
druhy 160 g za 1,89 €



**53%  
ZĽAVA**  
1,39\*  
**0,65**  
• (1l = 1,14)  
**Budvar Original**  
11,9°  
0,568 l  
+ záloh za obal 0,15 €



**35%  
ZĽAVA**  
1,99\*\*  
**1,29**  
• (1l = 0,65)  
**Pepsi/  
Pepsi Zero/  
Mirinda/7 UP Zero**  
2 l  
+ záloh za obal 0,15 €



**33%  
ZĽAVA**  
23,99\*\*  
**15,99**  
(1 pranie =  
• 0,23/0,20)  
**Prací prášok**  
70/80 praní  
rôzne druhy  
v ponuke aj Tekutý prací  
gél/Kapsuly 52/63/90  
praní za 15,99 €



1 kg iba  
**0,97**  
**51%  
ZĽAVA**  
5,94\*\*\*  
**2,89**  
**Pomaranče**  
3 kg balenie



**Lidl**  
**STÁNOK**  
DENNE ČERSTVÉ

**25%  
ZĽAVA**  
1,33  
**0,99**  
**Ľadový šalát**  
kus



**31%  
ZĽAVA**  
6,99  
**4,79**  
**Kuracie prsné  
rezne XXL**  
cena za 1 kg  
**MÄSIAROVA**  
ČERSTVÁ PORCIA

**XXL**



**22%  
ZĽAVA**  
6,08  
**4,69**  
**Bravčová  
krkovička**  
cena za 1 kg  
v celku  
bez kosti



\*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.  
\*\*Zľava súčinná z najnižšej bežnej predajnej ceny, s.t. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 14. 1. 2025.  
\*\*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do vrátoha sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Ponuka tovaru platí od 3. 2. do 9. 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.

## Predstavili opatrenia na zvýšenie bezpečnosti v školách

Minister školstva Tomáš Drucker predstavil kroky, ktoré rezort už podnikol, ale aj tie, ktoré plánuje uskutočniť na zaistenie bezpečného a podporného prostredia v školách pre všetkých žiakov a učiteľov. Rezort školstva zároveň v predchádzajúcich dňoch informoval všetky školy o dostupných formách podpory, aby dokázali reagovať a poskytnúť pomoc a podporu.

„Riaditeľov škôl prosím, aby tieto informácie zdieľali medzi učiteľmi. Pomoc a podpora je tu pre každého, kto ju potrebuje,“ dodal minister. T. Drucker pripomenul, že od októbra 2023, keď nastúpil do funkcie ministra školstva, je cieľom rezortu vybudovať systém bezpečného prostredia na školách, ktorý stojí na pevných a udržateľných základoch. Ministerstvo školstva preto prijalo a plánuje ďalšie opatrenia, ktoré majú zvýšiť pocit bezpečia a podporiť zdravé vzťahy v školskom prostredí:

### Posilnenie odborných tímov na školách

Od septembra 2024 ministerstvo zvýšilo financovanie o 1 500 úväzkov odborných pracovníkov, vrátane školských psychológov, špeciálnych pedagógov a sociálnych pedagógov. Služby Centier poradenstva a prevencie sa rozširujú, aby mali školy prístup k špecializovanej podpore.

### Vzdelávanie pedagógov a odborníkov

V rámci projektu Duševné zdravie a prevencia bolo od januára 2024 vyškolených viac ako 1 100 odborníkov v oblasti prevencie, tvorby bezpečného prostredia a zvládania kríz. Tento proces vzdelávania pokračuje intenzívne aj tento rok.

### Databáza preventívnych programov

Historicky prvá databáza preventívnych programov bude spustená v priebehu najbližších mesiacov. Umožní školám ľahší prístup k osvedčeným postupom a stratégiám na prevenciu násilnia a podporu duševného zdravia.

### Nová smernica k prevencii šikanovania

Od februára 2025 vstúpi do platnosti smernica, ktorá jasne definuje šikanovanie, vrátane emocionálnych a psychických foriem. Zároveň zavádza dôraz na intervenciu voči agresorom s cieľom poskytnúť im odbornú pomoc a predísť opakovaniu násilného správania.

### Podpora pre učiteľov a rodičov

Rezort pripravuje praktické príručky na podporu duševného zdravia a budovanie dobrých vzťahov medzi žiakmi, učiteľmi a rodičmi. „Vieme, že spolupráca s rodičmi patrí medzi najväčšie zdroje stresu pre učiteľov. Preto im chceme poskytnúť konkrétne návody a stratégie, ako tieto vzťahy posilniť,“ zdôraznil Drucker.

» ren



## Stredná odborná škola obchodu a služieb Martin

✉ [sosmt@sosmt.sk](mailto:sosmt@sosmt.sk)

☎ 043/41 353 11

📍 Stavbárska 11, Martin

🌐 [www.sosmt.edupage.org](http://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 <b>MOŽNOSŤ</b> študovať v systéme duálneho vzdelávania
6444 H	čaišnik, 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
<b>SPOLU učebné odbory :</b>		<b>56</b>	
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
<b>SPOLU študijné odbory :</b>		<b>68</b>	
<b>SPOLU celkom :</b>		<b>124</b>	
6468 F	pomocník v kuchyni, pomocníčka v kuchyni	8	nie

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

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť

- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

**0950 266 604**

**OPRAVA KAMINU GRÁTIS**

ZĽAVA pre seniorov

[www.bituflex.sk](http://www.bituflex.sk)

Bituflexroznava@gmail.com

**URBAR MARTIN**

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

**dovoz ZADARMO** MT a okolie

PRI OBJEDNÁVKE 13,0 PRMS - volné uloženie

**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](mailto:urbarmt@urbarmt.sk) • 0917 565 619

**ŠTĪEPANÉ PALIVO**

**ČISTÝ BUK**

**POLIENKA - 25 cm**

**POLIENKA - 33 cm**

DOVEZIEM

**0908 258 112**

**eko max**

**TEPLO A POHODA S EKOPALIVAMI OD NÁS**



**Bukové brikety**

960 kg / 272 €

600 kg / 212 €



**Smrekové brikety**

960 kg / 267 €

600 kg / 207 €



**Drevo v kletke**

1 prm / 172 €

1,7 prm / 222 €



**Smrekové peletky A1**

1005 kg / 302 €

780 kg / 252 €

**DOPRAVA PO CELEJ SR ZDARMA**

[www.ekomax.sk](http://www.ekomax.sk) OBJEDNAJTE: 0918 348 999 info@ekomax.sk

**RASTISLAV CHABADA**

**PONUKAME VÁM STAVEBNÉ PRÁCE**

- ZATEPLOVANIE DOMOV
- REKONŠTRUKCIE KÚPEĽNÍ
- REKONŠTRUKCIE BYTOV, RD
- OMIETKY A STIERKY
- MONTÁŽ SADROKARTÓNU
- OBKLADY A DLAŽBY
- DEKORATÍVNE OMIETKY
- MALIARSKÉ PRÁCE
- KLADENIE PODĽÁH

**0949 069 195**

[www.rastislavchabada.sk](http://www.rastislavchabada.sk)

**POKRÝVAČ- TESÁR**

**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

**Stavebné práce**

- Rekonštrukcie rodinných domov a bytov, jadier
- Kúpeľne na kľúč
- 3D vizualizácia kúpeľní

**JOPA-JP, s.r.o.**



**ZIMNÁ ZĽAVA 20% na rekonštrukciu**

[jopastavebnep prace@gmail.com](mailto:jopastavebnep prace@gmail.com)

**Stavebné práce Jopa**

**0951 892 265**

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

## DISTRIBÚCIA (38.570 domácností)

## Každý týždeň:

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

## Nepárny týždeň:

Bystríčka, Horný a Dolný Kalník, Tomčany, Košťany nad Turcom, Lipovec, Kolónia Hviezda - H. Gregorovej, Helsínská, J. Kostru, K. Hviezda, Mudrochová, Nerudova

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešio jazykovú úpravu.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

## Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HC	30.330	HĽOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVIČKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-HL	
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	LUČEŇECKO-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	ŽILSKO-ZC-B5	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

## Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-SK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Fyzické osoby už môžu  
podávať daňové priznania

Fyzické osoby už môžu podávať daňové priznania. Na webe sú k dispozícii príslušné formuláre. Elektronický formulár daňových priznaní k dani z príjmov fyzickej osoby za zdaňovacie obdobie roku 2024 je nastavený tak, že po zadaní potrebných údajov do formulára, premietne automaticky tieto údaje do príslušných riadkov.

„Ide o spoľahlivú pomôcku pre daňové subjekty, ktorá zaručí, že daňové priznanie bude vyplnené správne. Elektronický formulár totiž vykoná aj logické kontroly a na prípadné chyby daňovníka upozorní,“ uvádza finančná správa a dodáva, že formuláre sú daňovým subjektom k dispozícii na portáli finančnej správy (PFS) Elektronické formuláre – PFS.

## Odkazy na jednotlivé tlačivá:

- **DPFOAv24** - Daňové priznanie k dani z príjmov fyzickej osoby (typ A) za zdaňovacie obdobie 2024 (platné od 1.1.2025),
- **DPFOBv24** - Daňové priznanie k dani z príjmov fyzickej osoby (typ B) za zdaňovacie obdobie 2024 (platné od 1.1.2025).

## Formulár má zjednodušiť vyplnenie

„Použitie elektronického formulára

výrazne zjednodušuje daňovníkovi vyplnenie daňového priznania. Po zadaní údajov o výške dosiahnutých jednotlivých príjmoch a k nim prislúchajúcich výdavkoch a údajov relevantných pre uplatnenie napríklad nezdaniteľných častí základu dane, daňového bonusu na vyživované dieťa, daňového bonusu na zaplatené úroky, daňovej straty a podobne, formulár po kliknutí na príslušný riadok daňového priznania automaticky vypočíta hodnotu na danom riadku,“ vysvetľuje finančná správa a dodáva, že elektronické formuláre slúžia bezplatne nielen daňovníkom, ktorí s finančnou správou komunikujú elektronicky, ale aj tým, ktorí s finančnou správou elektronicky nekomunikujú. „Takýto daňovník si po vyplnení a skontrolovaní daňového priznania toto môžu vytlačiť a doručiť ho v papierovej podobe správcovi dane osobne, alebo prostredníctvom doručovateľa,“ uzatvára finančná správa.



» ren

zdroj foto Pexels pixabay

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
FRÉZOVANIE od 15€/bm

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV  
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV  
• OBHLIADKA KOMÍNOV

**REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV**  
SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA na materiál 40%

**ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.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, maliarske práce, plávajúce podlahy)

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

**ADAM KRŤKO s.r.o.**

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

**NONSTOP 0948 948 606**

**Píla 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 0907105 008

**VYSOKOZNÁŠKOVÉ MLÁDKY DOMINANT** rôzne farby

Vek 14 týždňov (prvý marcový týždeň)

Cena od 7,80 eur za 1ks od 10ks doprava zdarma

**0915 988 336**

**ZEMIAKY** sadbové aj konzumné ružnové aj žlté

Cena 0,58 eur za 1kg

**0915 988 336**

Doprava ZDARMA od 100kg

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

**DOVOZ NA ADRESU**

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

**PREDAJ**

JATOČNÝCH OŠIPANÝCH NA DOCHOV ODSTAVČIAT  
BRAVOVÝCH POLOVIČIEK  
AJ NA OBEČNÚ ZABĽAJČKU

**0908 885 892**

KVALITNÉ ČIERNE **UHLIE** Záruka kvality

0908 944 618

**RAŠELINOVÉ BRIKETY**

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

**EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587**

**NON-STOP**

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

**RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV**

• opíľovanie konárov  
• redukcia stromov

**www.altitudo.sk 0917 578 839**



*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](http://www.autoskola-liska.sk)**

## MARTINSKO TURIANSKOTEPLICKO

### HĽADÁME KOLPORTÉROV NA ROZDOS REKLAMNÝCH NOVÍN

**MARTINSKO do schránok v lokalitách:**  
Bystrička - 500ks, Horný + Dolný Kalník - 180ks,  
Kolónia Hviezda - 250ks, Lipovec - 350ks,  
Tomčany - 235ks

REGIONPRESS

0908 979 477



**KVmont  
MARTIN, s.r.o.**

**OREZÁVANIE  
A VÝRUB  
DREVÍN**

0905 514 652  
www.kvmont.sk

### PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS na obchodnú prevádzku - MARTIN

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej  
spôsobilosti,  
zdravotná spôsobilosť,  
bezúhonnosť

corado@corado.sk  
0948 061 335



**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%

- nízka popolnatosť
- nedehtujú
- pre všetky typy peciek,  
sporákov a krbov

**NONSTOP SLUŽBA**  
0915 113 102  
Rozvoz aj v sobotu



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



**STAVBY  
TOMAŠÁK**

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

**PRIJEM DVOCH MURÁROV**  
0904 569 227



**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA**

martinsko@regionpress.sk

REGION  
PRESS

**6. februára 1901** Výročia a udalosti  
v Paríži boli **nainštalované prvé verejné te-  
lefóny** na vlakových staniciach

**7. februára 1311** Výročia a udalosti  
**Ján Luxemburský** bol korunovaný **za čes-  
kého kráľa**

# 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 KARTÉRA



**LIDL**  
Správna voľba





**Oplatí sa!**

**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 hradené

Kontaktujte nás

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

**DOM KAVY**

DOMKAVY.SK TRNAVA

**KAVOVARY5**

ZLAVOVÝ KÓD - 5% ZLAVA PLATÍ PRI NÁKUPE KÁVOVAROV ZNAČKY LELIT ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.

**NA PODANIE SI INZERÁTU PÍŠTE NA**

[martinsko@regionpress.sk](mailto:martinsko@regionpress.sk)

**REGION PRESS**

**Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch**

Využite kód: **OPLATISA**

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

**decoreum**

~~OD 9,10 EUR~~ OD **8,19 EUR**

KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

**-10%**

**decoreum**

~~OD 37,00 EUR~~ OD **33,30 EUR**

KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

**-10%**

**decoreum**

~~OD 18,00 EUR~~ OD **16,20 EUR**

KOBEREC CHEAP K857A BEŽOVÝ

**-10%**

# Dôležitá je hygiena, zdravá strava, čistý vzduch aj oddych

## Ochrana detí pred respiračnými ochoreniami

Najcitlivejšou vekovou skupinou, ktorú postihujú akútne respiračné ochorenia sú najmä deti, staršie osoby a osoby s oslabenou imunitou. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) poskytli niekoľko všeobecných zásad prevencie respiračných ochorení a chrípky u detí.

### Umývanie rúk

„Najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení, je umývanie rúk. Základné hygienické návyky sa u detí vytvárajú v predškolskom veku, preto im treba primerane veku, trpezlivo a neúnavne pripomínať dôležitosť umývania rúk a naučiť ich správny postup,“ vysvetľuje doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR. Príďava aj ďalšie rady:

- opakovať im, kedy si majú ruky umývať - po príchode do školy i návrate domov, po pobyte vonku, po pobyte na ihrisku, na pieskovisku, pred a po jedle, po každom použití toalety, po kašľaní, kýchaní a pri akomkoľvek pociťte nečistých rúk,
- dbať na to, aby si ruky umývali dôkladne a nevynechali žiadne miesto,
- pripomínať im, že si nestačí ruky opláchnuť, treba použiť mydlo a teplú vodu,

nuť, treba použiť mydlo a teplú vodu,

- rovnako dôležité je naučiť deti, aby si po umytí rúk správnym spôsobom aj osušili - uprednostniť papierové jednorazové utierky, ak sú k dispozícii; textilné uteráky doma i v škole treba pravidelne vymieňať,
- v žiadnej škole nepoužívať jeden spoločný textilný uterák pre viaceré deti.

### Respiračná etiketa

- naučiť deti, aby si pri kýchaní, či kašľaní zakrývali ústa, najlepšie papierovou vreckovkou, nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky a správnu techniku fúkania nosa,
- ak deti nemajú vreckovku ihneď k dispozícii, môžu si pri kašli alebo kýchaní ústa narýchlo prekryť laktovou jamkou,
- usmerniť ich, aby vreckovky po použití odhodili do uzatvárateľného odpadkového koša a umyli si ruky.

### Čerstvý a čistý vzduch

„Vnútroň priestory je dôležité pravidelne krátko a intenzívne vetrať niekoľkokrát počas dňa. Na krátku chvíľu je potrebné otvoriť okno dokoľan tak, aby sa vzduch v miestnosti vymenil. Pri obnove vzduchu ide

nielen o dopĺňanie spotrebovaného kyslíka a odstraňovanie CO<sub>2</sub>, ale v značnej miere aj o úpravu vlhkosti a teploty vzduchu, o odstraňovanie mikroorganizmov, prachu, zápachových látok a podobne,“ vysvetľuje doktorka Alena Gregušová, hlavná odborníčka hlavného hygienika SR pre hygienu detí a mládeže.

### Zdravá strava a vitamíny

Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok. „Vitamín C je najlepšie zabezpečiť prísunom dostatočného množstva ovocia a zeleniny. Dôležité je učiť deti pravidelnej dennej konzumácii predovšetkým sezónneho ovocia a zeleniny, a to počas celého roka, nielen v čase zvýšeného výskytu respiračných infekcií,“ odporúča doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

### Dostatok odpočinku

Spánok regeneruje organizmus a dodáva mu energiu na boj s vírusmi a baktériami. „Čím je dieťa mladšie, tým sú nároky na dĺžku spánku vyššie. Potreba spánku však vykazuje veľké individuálne rozdiely,“ zdôrazňuje doktorka Alena Gregušová, hlavná



Ilustračné foto.

*zdroj foto Sterling-Tsai pixabay*

odborníčka hlavného hygienika SR pre hygienu detí a mládeže.

- deti do 3 rokov veku by mali spať 12 hodín denne, pričom mladšie batolátá (do 24 mesiacov) by mali okrem nočného spánku spať ešte dvakrát počas dňa, staršie batolátá (2-3 roky) spia okrem noci ešte raz denne,
- u detí školského veku už potrebu odpočinku dostatočne kryje nočný spánok, jeho dĺžka by mala byť u detí do 6 rokov veku najmenej 11 hodín denne, u detí do 12 rokov 10 až 11 hodín spánku, u detí staršieho školského veku a dospievajúcich 9 až 10 hodín spánku,
- večer už by malo mať dieťa pokojový režim, bez televízie a mobilu, detská spálňa by mala byť dostatočne vetraná a vnútorná teplota by nemala presiahnuť 18 až 22 °C.

Informácie poskytol ÚVZ SR

# 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%**

**KÚPIM PAROŽIE**

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci  
z 1. a 2. sv. vojny,  
vzduchovky.

Výkup mincí  
do roku 1945

**Celá SR**  
**0940 723 073**  
trofejeeu@gmail.com

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU**

pred po

**BEZ WAPKY** **BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA**

**BOMBA  
FASÁDA** **www.bombafasada.sk**  
+421 905 148 393  
info@bombafasada.sk

**CHCETE CHOVAŤ HYDINU?  
PREDAJ VO VAŠOM OKRESE**

**100%  
ZÁRUKA  
KVALITY**

**NOSNICE, BROJLERY, MORKY, KAČKY, HUSI, HUSOKAČKY**  
ROZVOZ: MAREC - SEPTEMBER 2025

**www.matejovdvor.sk**  
**0902 692 290 · 0902 606 436**  
Volajte prosím od 9.00 do 12.00 hod.  
**PRVÉ VAJÍČKA UŽ KONCOM APRÍLA!**

**0907 095 719**

**EAGLE  
SERVIS**

- ODVOZ -  
- LIKVIDÁCIA -  
- AUTODOPRAVA -

**SŤAHOVANIE**  
MONTÁŽ A DEMONTÁŽ NÁBYTKU  
PRESUN A PREVOZ BREMIEN

**WWW.EAGLESERVIS.SK**

**POKRÝVAČ- TESÁR**

**-10% Z CENY PRÁCE  
DO 31.03.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**DOPRAVA ZADARMO**

**SKLENÍKOV**

- SKLENÍKY  
- KRYCIE PLACHTY

**NAJNIŽŠIE CENY!!**  
**+421 915 516 672**

**www.sklenikovo.sk**

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

**!!!NEPREMEŠKAJTE!!!**

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

**VOLAJTE: 0909 131 131**

**Fotovoltaická elektráreň 3,18 kW**

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

**Špeciálna ponuka**  
Ak si zaobstaráte 5kW elektráreň  
**DOSTANETE 10kW**  
menič napätia  
namiesto 5kW  
v úžasnej  
cene

**11ks**  
**10kW Menič**

Zaplatíte len **2190€\***  
\*Cena vrátane montáže

**11ks**  
**10kW Menič**

Zaplatíte len **4290€\***  
\*Cena vrátane montáže

**Akcia na 10kW menič  
Platí pre prvých 50  
zákazníkov**

**Spolufinancované  
Európskou úniou**  
Zelená domácnosť  
Podpora vytvárania  
ekologických záloh  
ENERGIE

**Teplné čerpadlo Galmet Prima**

- s našim teplým 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

**Záruka  
25 ROKOV**

**Záručný servis  
zahepečuje  
výrobca**