

# MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností



Čítajte nás:

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

## Stavebné práce

JOPA-JP, s.r.o.



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

**ZIMNÁ ZĽAVA 20%**  
na rekonštrukciu

[jopastavebneprace@gmail.com](mailto:jopastavebneprace@gmail.com)

Stavebné práce Jopa

**0951 892 265**



**PAPLÓNY A VANKUŠE  
ČISTENIE PERIA**

[www.rici.sk](http://www.rici.sk)  
TEL: 0908 838 838

## MALIARSKÉ PRÁCE

BYTY, DOMY,  
KANCELÁRIE, HALY...

8 rokov na trhu  
+421 940 187 990

## VÝKUP KÁBLOV

**0903 431 746**  
[www.zberneteplicka.sk](http://www.zberneteplicka.sk)

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

## ŠTAHOVANIE

0911 319 509 MARTIN  
0918 799 309

**SVD**  
[www.stahovaniesvasnou.sk](http://www.stahovaniesvasnou.sk)  
BYTY, KLAVIRE, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA



**PONÚKAME VÁM  
STAVEBNÉ PRÁCE**

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

0949 069 195

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

## KANÁL – servis



**KRTKOVANIE**

**VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE**

**0903 737 800**

## DOMÁCE OŠÍPANÉ

UŽ V POLOVIČKÁCH

**S DOVOZOM  
V CENE**

Volajte  
0908 131 199

## ÚRADNÉ PREKLADY

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

## STAVEBNÉ PRÁCE

- maľovanie • omietky
  - stierky • fasády
  - rekonštrukcie
  - jadrá • obklady
  - dlažby
- 0908 387 373**

## palivové drevo

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

## ŠTIEPANÉ PALIVO ČISTÝ BUK

POLIENKA - 25 cm  
POLIENKA - 33 cm  
DOVEZIEM  
**0908 258 112**

## Kúpim 1 a viac izb. byt

0908 539 571

## SERVIS OKIEN

- opravy
- údržba
- nastavenie
- pretesnenie

obhliadka  
ZDARMA



**S.P.O. 0918 389 850**

## URBAR MARTIN PONÚKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO BUK » JASEŇ » SMREK

**dovoz ZADARMO** MT a okolie  
PRI OBJEDNÁVKE 13,0 PRMS - voľné 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

## KUCHYNE

na mieru

**0902 828 109**



Martin  
Robotnícka 18 A

## STK NA VŠETKY KATEGÓRIE

**STK + EK**  
**HORNÁ ŠTUBŇA**  
**0915 765 892**  
[www.stkhornastubna.sk](http://www.stkhornastubna.sk)

**VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE**

OTVORENÉ  
PONDELOK - PIATOK  
od 6,30 - 18,30

## Slovenské komorné divadlo Martin

podľa § 9a ods. 9 zákona č. 446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v znení neskorších predpisov zverejňuje ZÁMER č. 1-SKD/2025 prenajať dočasne nevyužívaný nehnuteľný majetok formou priameho nájmu, a to:

- nebytové priestory s výmerou 100,90 m<sup>2</sup>, ktoré sa nachádzajú na prízemí budovy / západná časť / tzv. Gašparíkov dom, s.č. 650, postavenej na parcele KN-C č. 681 v k.ú. Martin, evidovanej na LV č. 1115.

Podmienky nájmu pre uchádzačov sú uverejnené na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa, na [www.zilinskazupa.sk](http://www.zilinskazupa.sk) a [www.skdmartin.sk](http://www.skdmartin.sk).

Ponuky je potrebné doručiť na adresu:

Slovenské komorné divadlo Martin, Divadelná č. 1, 036 80 Martin  
v lehote do 03.03.2025 do 13.00 hod.





• TO NAJLEPŠIE • ZO SLOVENSKA •  
A ČESKA

**50% ZĽAVA**  
1.59\*\*  
**0.79**  
• (100 g = 0,98)  
**Mini Horalky**  
3 x 27 g = 81 g



1 kus iba  
**0.27**

**40% ZĽAVA**  
1.49\*\*  
**0.89**  
• (100 g = 0,81)  
**Encián**  
110 g  
v ponuke aj Encián  
ochutený, rôzne druhy  
110 g za 0,99 €



1 kg iba  
**0.68**  
**43% ZĽAVA**  
5.97\*\*\*  
**3.39**  
Konzumné zemiaky  
ružové neskoré  
prané  
varný typ B – prílohové



**5 kg**  
**balenie**

VIAC AKO  
**30 PÍV**  
ZO SLOVENSKA  
A ČESKA  
**4+2**  
**ZADARMO**  
LIDL Plus AKTIVUJ KUPÓN



**KOMBINUJTE**  
**L'UBOVOLNE**

**20% ZĽAVA**  
2.13  
**1.69**  
• (1 kg = 6,76)  
**Mascarpone**  
250 g  
41 % tuku



**29% ZĽAVA**  
11.38\*\*\*  
**7.99**  
**Nutella**  
1 kg

**1 kg**



**25% ZĽAVA**  
6.05  
**4.49**  
Bravčová  
krkovička  
cena za 1 kg  
v celku, bez kostí  
MÄSIAROVA  
ČERSTVÁ PORKA



**24% ZĽAVA**  
6.35  
**4.79**  
Kuracie prsné  
rezne  
cena za 1 kg



\*\*Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 28. 1. 2025.

\*\*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri predpote na hmotnosť produktu z akciového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Ponuka tovaru v letáku platí od 17. 2. do 23. 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.

*Silencia*  
kompletne pohrebné služby

# Nečakaná strata? Ponúkame pohreby na splátky bez navýšenia

STRATA BLÍZKEHO NEMUSÍ  
BYŤ FINANČNOU ZÁŤAŽOU.

**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

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



**OREZÁVANIE  
A VÝRUB  
DREVÍN**

**0905 514 652**  
www.kvmont.sk



**HYDROIZOLÁCIE**

- balkóny
- terasy
- ploché strechy
- altánky

**0907 103 755**

**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

**IN-HOLZ podlahy**

**BRÚSENIE PARKIET  
VÝROBA NÁBYTKU  
NA MIERU  
VSTAVANÉ SKRINE**

0949 327 800  
in-holz@marticonet.sk

**PREDAJ**

**JATOČNÝCH  
OŠIPANÝCH NA DOCHOV  
ODSTAVČIAT  
BRAVČOVÝCH POLOVIČIEK  
AJ NA OBEČNÚ ZABIJAČKU**

**0908 885 892**

**VCHODOVÉ  
DVERE**

**VCHODOVÉ DVERE  
DO BYTOV**

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



cena od  
**409 €**  
+ montáž

**záručný  
a pozáručný  
servis**

**DOPRAVA ZDARMA**

**0917 678 746**  
www.vchodove-dvere.sk

## 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 Špírková 0908 979 477  
Ing. Peter Hanakovič 0905 423 331  
Nikola Debnárová 0910 503 918www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

DISTRIBÚCIA (38.570 domácností)

## Každý týždeň:

Martin, Turčianske Teplice, Jahodníky,  
Košíuty, Podháaj, Priekopa, Kolónia  
Hviezda - mimo ulíc roznášaných v  
nepárny týždeň, Záturcie, 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, Sútovo, 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,  
Heltsínská, J. Kostru, K. Hviezda, Mu-  
drochová, NerudovaVydavateľ 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 34.320 DUNAJSKOSTREDSKO  
GA 34.390 GALANTSKO-SĀLIANSKO  
HC 30.330 HĽOHOVECKO-SEREDSKO  
KM 16.450 KOMĀRĀNSKO  
LV 30.580 LEVICĀKO  
MA 29.680 MALACKO  
NR 54.170 NĀTRIANSKO  
NZ 35.050 NOVOZĀMOCKO  
PK 22.970 PEZĀNSKO  
PN 41.870 PIEĀANSKO-NM-MY  
SC 35.420 SENECKO  
SE 36.750 SENICKO-SKALICKO  
TO 41.930 TOPOĽCIANSKO-PE-BN  
TN 60.750 TRENĀIANSKO-DĀA-IL  
TT 49.930 TRĀVSKO  
ZM 20.930 ZĀTOMORAVSKO

## Stredné Slovensko

BB 56.200 BĀNSKOBYSTRICKO-BR  
KY 29.300 KYĀUCKO-ĀA-KM  
LU 37.270 ĽĀPTOVSKO-LM-RK  
LC 30.860 ĽĀĀEĀNECKO-VĀK-PT  
MT 38.570 MARTINSKO-TR  
OR 34.980 ORĀVSKO-DĀ-NO-TS  
PB 33.590 POVĀŽSKO-PB-PU  
PD 40.150 PRIEVIDSKO  
ZV 38.400 ZĀOLENSKO-DĀ-Ā  
ZH 26.880 ŽĀIĀRSKO-ZĀ-BĀ  
ZA 50.780 ŽĀĀLINSKO-BY

## Východné Slovensko

BJ 37.210 BARDEJOVSKO-SĀ-SĀ  
GE 30.830 ĀEMERSKO-RV-RĀ-RA  
HU 27.190 ĀUMĀNSKO-VĀ-SV-ML  
KE 92.130 KOĀICKO  
KS 24.900 KOĀICKO okolie  
SL 12.940 ĽĀBOVNĀNSKO  
MI 31.260 MĀĀHALOVSKO-TV-SO  
PP 41.520 POPRĀDSKO-KĀ  
PO 49.940 PREĀOVSKO-SĀ  
SN 32.540 SĀĀIĀNSKO-ĽE-ĀL

**RENEŠANT SK s.r.o.**  
• kompletné rekonštrukcie  
rodinných domov, bytov,  
bytových jadier  
• maľovanie interiérov  
• iné stavebné  
a murárske práce  
• dovoz materiálu do 1,5 t

☎ 0903 300 436

**DOVOZ NA ADRESU**

18 týž. mládky,  
brojlerové  
a nosnicové kuriatka  
husi, kačky,  
husokačky, morky

www.hydinashop.sk  
0944 842 953

tu mohla byť  
**VAŠA REKLAMA**

**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

**FRÉZOVANIE  
VLOŽKOVANIE**

REKONŠTRUKCIA  
KOMĀNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĀVA na materiál 40%

• PREĀSTĀVBY  
NĀDĀSTREĀNÝCH  
ĀĀSTĀ KOMĀNOV  
• ZĀTEĀPLOVANIE  
A SĀĀETĀOVANIE  
KOMĀNOV  
OBĽĀĀĀDKĀ KOMĀNOV

**ZĀRMA**

FRÉZOVANIE  
od 15€/bm

0948 012 507 • www.profikominy.sk

**STAVBY  
TOMAĀĀK**

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

**PRĀJEM DVOCH MURĀROV**

0904 569 227

**Profesionálne upratovanie**  
srdcom a dušou

**UPRATUJEME  
domácnosti  
a kancelárie**

Sme majstri v upratovaní

0944 669 573  
dagmarbrazinova@gmail.com

**BUKOVÉ  
brikety**

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

- nízka popolnosť
- nedechtujú
- pre všetky typy pecok,  
sporákov a krbov

**AKCIA  
OD 209€**

ROZMER BRIKETY  
155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 19 MJ/kg  
popolnosť: 1,3%

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

**Pila Vasil'ov s.r.o.** Pelety A1  
certifikované

**PELETY  
BRIKETY**

**VŠETKO  
SKLADOM**

**ROZVOZ PRIAMO AŽ K VĀM  
DOMOV, AJ V SOBOTU**

www.pilavasilov.sk  
Kontakt 0907 105 008

**SOS obchodu a služieb Martin**

**Stredná odborná škola  
obchodu a služieb Martin**

✉ sosmt@sosmt.sk    📍 Stavbárska 11, Martin  
☎ 043/41 353 11    🌐 www.sosmt.edupage.org

SCHVĀLENÝ PLĀN VÝKONOV PRE ĀKOLSKÝ 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	čašník, servírka	12	áno
6445 H	kuchár, kuchárka	12	áno
2964 H	cukrár, cukrárka	8	áno
6456 H	kaderník, kaderníčka	10	áno
3473 H 08	polygraľ - knihár polygraľka - 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

**NEREZOVÉ KOMĀNOVÉ VLOŽKY  
OĀELOVÉ DYMODOVY  
FĀSĀDNE 3-VRSTVOVÉ KOMĀNY**

**komín s.r.o.**

**FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMĀNOV**

☎ 0948 267 814  
✉ kominsro@kominsro.sk  
🌐 kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

**BRIKETY - PELETY**  
EKOĀRĀŠOK - PALĀVOVÉ DREVO  
ŠĀĀROVKY A STUPNICE NA SĀĀODY

**AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY**  
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ĀELOM

0948 153 799    www.drevoza.sk

**20. februára 2001** Výročia a udalosti  
agent FBI **Robert Hanssen bol zatknutý** za  
špionáž pre Rusko a odsúdený na doživotie

	9	1			8				4
<b>S</b>			6	4	2				
<b>U</b>	5		2			9	6		
<b>D</b>				6	9		8		
<b>O</b>	8		5					5	
<b>K</b>						3	9	6	
<b>U</b>			9	8	2	3			
	1	2							

# Obchodný dom Demro

**Bojíš sa kde v tom centre  
zase zaparkuješ?  
Neboj sa!**

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



**Pri DEMRE zaparkuješ,  
pohodlne a bez stresu  
nakúpiš.**

**Demro<sup>®</sup>.sk**

29. augusta 11, 036 01 Martin  
Po-Pi: 08:00-18:00  
Sobota: 08:30-12:30  
Nedeľa: zatvorené

# Daruj lásku po kvapkách

## Valentínska kvapka krvi 2025

V piatok 14. februára 2025 odštartuje 30. ročník kampane na podporu bezpríspevkového darčovstva krvi - Valentínska kvapka krvi. Jej slogan tento rok znie: Daruj lásku po kvapkách.

Kampaň odštartuje presne v deň sv. Valentína, 14. februára, mobilným odberom v priestoroch Divadla P. O. Hviezdoslava (DPOH) v Bratislave. Kampaň tento raz potrvá dva týždne, do 28. februára. V rámci mobilných odberov, ktoré organizujú územné a miestne spolky Slovenského Červeného kríža budú mať záujemcovia možnosť darovať krv aj v odľahlých regiónoch po celom Slovensku. „V čase, keď svet čelí konfliktom a neistote, je opäť nesmierne dôležité opakovane šíriť posolstvo mieru, solidarity a ľudskosti. Sloganom „Daruj lásku po kvapkách“ chceme zdôrazniť, že aj jednotlivci môžu prispieť k záchrane životov a zároveň vyjadriť svoj postoj k mieru. Našími zbraňami pritom môžu byť práve skutky dobra, akým je aj darčovstvo krvi,“ hovorí o kampani generálna sekretárka Slovenského Červeného kríža Zuzana Rosiarová.

### Nádej, uzdravenie a nový začiatok

Darovanie krvi je jedným z najkonkrétnejších prejavov solidarity a ľudskosti. Kvapka po kvapke môže byť rozhodujúca pre ľudí v núdzi – od onkologických pacientov až po obeť nehôd či krízových situácií. Na rozdiel od akejkoľvek formy násilia, ktoré deštruuje telá aj duše, darovaná krv znamená nádej, uzdravenie a nový začiatok. „Krv nie je voda. Nedá sa otočiť kohútikom a natanokovať. Krv je život a život má cenu, ktorá sa meria cez iné životy. Cez ich symbiózu, prieniky a spojenia. Cez empatiu a kooperáciu. Darovať krv je vrchol spolupráce. Nevyhnutnosť a prejav ultimátnej ľudskosti. Sme hrdí na tých, ktorí krv darujú. Sme hrdí, že môžeme byť súčasťou tohto projektu. Valentínska kvapka krvi v mori spolupatričnosti,“ hovorí o spolupráci na kampani riaditeľka DPOH Valeria Schulczová.

### Ako sa na darovanie krvi pripravíte

- Vypite dostatok vody.
- Ak ste chorý, doliečte sa. Len zdravý môžete darovať krv.
- Pred darovaním krvi minimálne 8 hodín nefajčite.



Ilustračné foto.

zdroj foto SČK

- Alkohol vynechajte aspoň 12 hodín pred darovaním krvi
- Udržujte sa v dobrej kondícii.
- Naraňajkujte sa. Myslite pritom na pestrosť stravy – pečivo, vložky, banán. Vyhnite sa tučným masným jedlám aj údeninám.
- Doprajte si kvalitný spánok.
- Večer pred darovaním, krvi nechodte cvičiť do posilňovne a vy-

hnite sa ťažkej manuálnej práci.

### Pozor!

#### Kto môže darovať krv

Krv môže darovať každý zdravý človek vo veku 18 až 60 rokov, ak váži minimálne 50 kilogramov.

Informácie poskytol Slovenský Červený kríž (SČK)

» ren

## Stavebné práce

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

## ZIMNÁ ZĽAVA 20% na rekonštrukciu

jopastavebneprace@gmail.com

JOPA-JP, s.r.o.  Stavebné práce Jopa

**0951 892 265**






**BRÁNY**      **SCREEN**  
**ŽALÚZIE**    **ROLETY**

[www.lomax-co.sk](http://www.lomax-co.sk)



Regionálny predajca LOMAX

Červenej armády 8, Martin

043/41 314 14

[www.koki-zaluzie.eu](http://www.koki-zaluzie.eu)

0905 333 221

*Advent*  
Pohrebné služby

### KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY

prevozy zosnulých, predaj rakiev, vencov  
a doplnkového sortimentu,  
vybavenie úmrtných listov, zabezpečenie cirkevných  
a občianskych obradov, smútočné oznámenie,  
výkop hrobu, spopolnenie, smútočná hostina

Ul. Bottova 19, Martin  
[palesovadasa@gmail.com](mailto:palesovadasa@gmail.com)

0911 043 778  
0903 807 640

043/ 4220 120  
NON-STOP

otváracie hodiny: po – pi: 07.00 – 16.00 h • so: 08.00 – 12.00 h

[www.pohrebnictvo-martin.sk](http://www.pohrebnictvo-martin.sk)



**kamstav**  
kompletné kamenárske služby

[www.kamenarstvo-kamstav.sk](http://www.kamenarstvo-kamstav.sk)

MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)

Radi Vás navštívime: 0908 965 976, 0907 840 778

**SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989**



Výroba kuchynských pracovných dosiek, krbov, schodov, parapiet  
z materiálov mramor, žula, travertíny, quartzit, umelý kameň, onyx



**-50%**  
na všetky pomníky

## Stravovanie si treba adekvátne upraviť

# Nezabúdajte v zimnom období na vitamíny

Na to, aby sme sa počas zimného obdobia udržali v čo najlepšom zdraví, je podľa odborníkov potrebné dbať na dodržiavanie telesnej aktivity, dostatočný pobyt vo vonkajšom prostredí a tiež by sme sa mali uistiť, že v strave prijímame dostatok živín a vitamínov.

„Živiny sú najlepšie a väčšinou dostávajúce z konzumovanej stravy, obrátenie sa na suplementy je častokrát potrebné len v krajných prípadoch,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava MUDr.Šranková z tamojšej Poradne zdravia. Keďže naše telo v najväčšom počte získava vitamíny z čerstvej zeleniny a ovocia, ktoré sa v zimnom období vyskytujú v menšom množstve, je podľa odborníčky potrebné si stravovanie adekvátne upraviť.

**MUDr.Šranková zároveň približuje, na ktoré vitamíny by sme nemali zabúdať a kde ich môžeme nájsť:**

### VITAMÍN C

Vitamín C je vo vode rozpustný vitamín a veľmi účinný antioxidant. Medzi jeho účinky patrí posilňovanie imunitného systému, čím podporuje obrannú schopnosť, hojenie povrchových rán, spevňovanie steny ciev a podporuje vstrebávanie železa.

**Denná dávka** - Odporúčaná denná dávka vitamínu C u dospelých je približne 70-100mg. Väčšie množstvo je potrebné u ľudí so zvýšenou psychickou námahou, u ľudí so zvýšenou fyzickou aktivitou, u starších a dlhodobo chorých ľudí, tehotných žien a u fajčiarov.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku vitamínu C môže okrem iného dôjsť k oslabeniu imunity, a teda častejšiemu ochoreniu na infekcie, vyskytuje sa pomalé hojenie rán, častejšie sa môžu objaviť zápalové dásien, únava, anémia či sklon k depresii.

**Kde ho hľadať** - Bohatým zdrojom vitamínu C sú napríklad čerstvé citrusové plody – pomaranče, citróny, ďalej kivi,

paradajky, brokolica, hrášok, kapusta, karfiol, jablká či ríbezle.

### KYSELINA LISTOVÁ - VITAMÍN B9

Kyselina listová je vo vode rozpustný vitamín a patrí do vitamínov skupiny B. Je potrebná na správnu funkciu nervového systému a tvorbu kostnej drene a zvyšuje odolnosť organizmu.

**Denná dávka** - Dospelí by mali denne prijímať 0,4mg a tehotné a dojčiacie ženy 0,6mg/deň.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku kyseliny listovej môže dôjsť k vzniku anémie, k zvýšenej únave, slabosti a nadmernej spavosti.

**Kde ho hľadať** - Zdrojom kyseliny listovej je napríklad špenát, kapusta, karfiol, brokolica, marhule, strukoviny, kvasnice, celozrnné obilniny, mrkva, mliečne výrobky.

### VITAMÍN D

Vitamín D je v tukoch rozpustný vitamín, ktorý sa vytvára pôsobením slnečného svetla v pokožke zo svojho



Ilustračné foto.

zdroj foto cattalin pixabay

provitamínu. Pomáha pri vstrebávaní vápnika do kostí, podporuje hojenie pokožky, pomáha podporovať imunitný systém. Vitamín D taktiež vplyva na nervový systém, ovplyvňuje náladu a pomáha pri depresii. Kvôli nedostatku

dávka pre dospelých je približne 0,1mg/deň.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku vitamínu D dochádza k zvýšenej lámavosti kostí, taktiež sa u človeka môže vyskytnúť zvýšená podráždenosť a poruchy spánku.

**Kde ho hľadať** - Na získanie jeho dostatočného množstva je dobré stráviť aspoň 15 minút denne vonku v čase, kedy je slnko najsilnejšie. V strave sa vyskytuje v napríklad vo vajčičkách, mliečnych výrobkoch, hríboch či tučných rybách, ako napríklad tuniak, losos.

### VITAMÍN E

Vitamín E je v tukoch rozpustný vitamín a antioxidant. Podporuje tvorbu červených krviniek, zúčastňuje sa obnovy tkanív a pomáha pokožke udržať svoju hebkosť a pružnosť.

**Denná dávka** - Odporúčaná dávka u dospelých je približne 15mg/deň.

**Kde ho hľadať** - Vitamín E je možné nájsť v arašidoch, cereáliách a v špenáte, brokolici, kapuste či v avokáde.

**Tip** - V zime pôsobením chladného vzduchu a vetra ľahšie vysychá pokožka,



Ilustračné foto.

zdroj foto DianaLavrova

slnečných lúčov v zimnom období môže dochádzať k deficitu vitamínu D častejšie ako v inom období počas roka.

**Denná dávka** - Odporúčaná denná

ka, a preto je dobré si ju ošetrovať krémami, ktoré obsahujú tento vitamín. Ošetrovaná pokožka je potom chránená pred poškodením, čo je dôležité najmä u ľudí s citlivejšou pokožkou.

### VITAMÍN A

Vitamín A je taktiež v tukoch rozpustný vitamín a dôležitý antioxidant pomáhajúci pri podpore imunity, podporuje rast a obnovu tkanív a tým regeneruje poškodenú pokožku, podporuje zdravie kostí a zubov a pomáha udržiavať dobrý zrak.

**Denná dávka** - Odporúčaná dávka u dospelých je približne 0,8mg/deň.

**Čo ak chýba** - Pri nedostatku sa môže vyskytnúť častejší zápal očných spojoviek, vysychanie pokožky, zníženie imunity a sklon k zápalom.

**Kde ho hľadať** - Vitamín A sa nachádza napríklad vo vajčičkách, mliečnych výrobkoch, tučných rybách, žltom ovocí, mrkve, žltej alebo tmavozelenej zelenine, napríklad v špenáte.

**Informácie poskytol RÚVZ Bratislava**



Ilustračné foto.

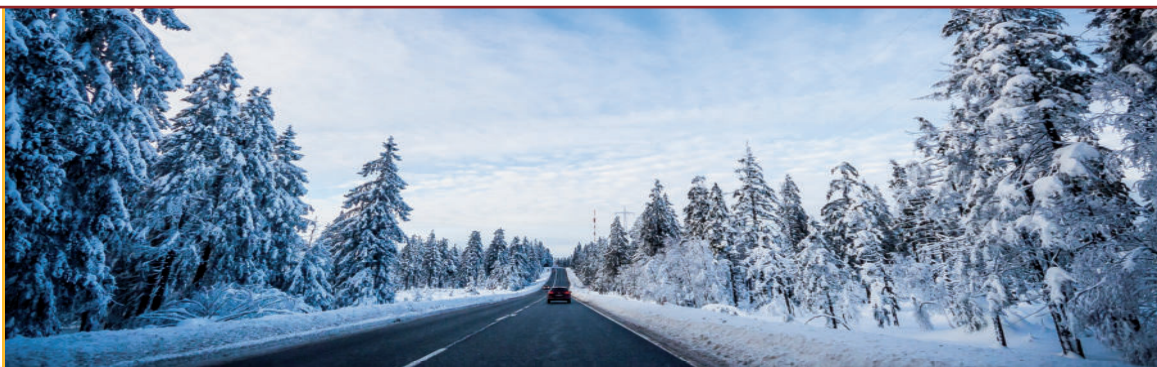
zdroj foto BuyMeACoffee pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto PhotoEnduro pixabay





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



**Zahájenie základného kurzu na skupiny B, T  
sa uskutoční 26.2.2025 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](http://www.autoskola-liska.sk)**



teplo  chladno

SHOWROOM - Hlavná 19, Žilina

0948 863 388

www.teplochladno.sk

MIMORIADNA PONUKA  
KOMPLETNÉ SETY TEPELNÝCH ČERPADIEL

VYKURUJTE EFEKTÍVNE  
S TEPELNÝM ČERPADLOM

zľava  
**3800**  
eur

DOTÁCIA  
NAVIAC  
až do výšky  
4370 eur



Zelená domácnosť

HITACHI

HITACHI Yutaki S 14 kW  
11 534,57 € 8 134,57 €  
Po dotácii: **4 334,57 €**

HITACHI Yutaki S 16 kW  
11 592,86 € 8 192,86 €  
Po dotácii: **4 392,86 €**

VRÁTANE INŠTALÁCIE  
AJ INŠTAL. MATERIÁLU

ŠPIČKOVÁ JAPONSKÁ KVALITA VYROBENÁ V EURÓPE  
ekologické a efektívne technológie



Platí len do vypredania zásob.

✓ poradieme pri výbere ✓ pomôžeme s dotáciou ✓ odborné inštalujeme ✓ odborné servisujeme

TEPELNÉ ČERPADLÁ • KLIMATIZÁCIE • FOTOVOLTAIKA • VETRANIE • VYKUROVANIE

**UPRATOVAČKA**

Teplička nad Váhom



Plný úväzok, na dohodu (brigády)

Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**  
Mzda: **820-1000 EUR** / mesiac / 7,5 hod.  
(Základ 4,70 - 5,01 EUR /hod.+ príplatky,  
dochádz. bonus) prís. strava a doprava

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

**PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS**  
na obchodnú prevádzku - MARTIN

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej  
spôsobilosti,  
zdravotná spôsobilosť,  
bezúhonnosť

corado@corado.sk  
0948 061 335

**ZEMIAKY**  
sadbové  
aj konzumné  
ružnové aj žlté

Cena  
0,58 eur za 1kg

**0915 988 336**

Doprava ZDARMA  
od 100kg

tu mohla byť  
VAŠA REKLAMA



• opíľovanie konárov  
• redukcia stromov

**RIZIKOVÉ  
PÍLENIE  
STROMOV**



www.altitude.sk 0917 578 839

- 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

**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

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

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

**NON-STOP**



www.mtec.sk

Spoločnosť M-TEC s.r.o.  
Príjme pracovníkov  
na plný úväzok na pozície:

**Obsluha  
CNC horizontky**

Mzda: od 9,00 Eur/ hod.

**Technológ  
v strojárkej výrobe**

Mzda: 1.500 Eur/ mes.

**Konštruktér**

Mzda: 1.500 Eur/ mes.

Ponúkame:

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

Kontakt: Ing. Peter Šulan  
0917/391 577, sulan@mtec.sk  
www.mtec.sk

**20. februára 2001** Výročia a udalosti  
agent FBI **Robert Hanssen bol zatknutý** za špionáž pre Rusko a odsúdený na doživotie

**Oplatí sa!**

**TOP**  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**POKRÝVAČ- TESÁR**

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

OKAMŽITÉ  
ZACATIE  
PRÁČ

**-10% Z CENY PRÁČE DO 31.03.2025**

**ZDARMA**

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!**

**Kontakt: +421 949 623 050**

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

**BOMBA  
FASÁDA**

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

**BEZ  
WAPKY**

**DOM  
KAVY**

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

**KAVOVARY5**

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

**Nakúpte  
výhodne**  
vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

**OPLATISA**

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

**decorem**

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



KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

**-10%**

**decorem**

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



KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

**-10%**

**decorem**

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



KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

**-10%**

**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

**3-MESAČNÝ BALÍČEK  
ZA ZVÝHODNENÚ CENU**



KOLAGÉN FORTE 2 v 1 **95,76 EUR**

**112,92 EUR** HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

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*

**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**

**-10%  
ZĽAVA**

**Stoličkové výťahy Stannah,  
žiť doma nezávisle**

Stoličkové výťahy sú naším rodinným podnikom. Sme hrdí na to, že môžeme slovenským domácnostiam dodávať najbezpečnejšie a najodolnejšie schodiskové výťahy v odvetví.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 158 rokov výrobcu

Na celom Slovensku

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

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

\*Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 28.02.2025

**REYMONT**

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

- Zimné záhrady
- Zasklenia terás, balkónov
- Prístrešky a Pergoly
- Zábradlia

**Profesionálna montáž.  
Doprava ZADARMO  
po celom Slovensku!**

+421 944 333 818  
info@reymont.eu  
www.reymont.eu

**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**  
trofejeu@gmail.com

**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**

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

**!!!NEPREMEŠKAJTE!!!**

**Spoločnosť EcoEnergy** www.ecoenergy.sk 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
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

**Záruka 25 ROKOV**

**Špeciálna ponuka**  
Ak si zaobstaráte 5kW elektráreň **DOSTANETE 10kW** menič napätia namiesto 5kW v úžasnej cene **2790€**

**11ks 10kw Menič 4290€**

**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

**Záručný servis zabezpečuje výrobca**

\*Cena vrátane montáže