REGIONPRESS
Č. 44 / 4. NOVEMBER 2022 / 26. ROČNÍK

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do **38 570** domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

KRBY KACHLE SPORAKY
KRBY KOMINY
Kollárova 85A, Martin 0918 188334
www.krbykominy.sk
18-0011

BENIA PEDICARE
Benice
0903 342 616
janotovablanka21@gmail.com
U nás ste vždy vítaní!
26-0040

VÝKUP KÁBLOV A KOVOV
KK NOVOKOV
Dielenská Kružná 5020
Vrútky smer ŽOS
0907 300 076
17-0035

VSTAVANÉ SKRINE
SUPER KVALITA • ABS HRANY • HLINÍKOVÉ KOVANIE
V CENE: hliníkové kovanie, komplet korpus, boky, dná, police, vešiakové tyče, ABS hrany, posuvné dvere
AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE
0917 346 632 nabytokgabor@gmail.com www.nabytokgabor.sk výpočet ceny cez telefón
65-030

STK + EK
HORNÁ ŠTUBŇA
0915 765 892
www.stkhornastubna.sk
VYBAVÍME VÁS DO 12 HODÍN
26-0041

HODINOVÝ MANŽEL
opravím • vyvŕtam • nastavím • vymením • pomôžem...
0915 344 046
17-0008

HODINOVÝ MANŽEL
komplet služby, seriózne, rýchlo
byty, domy, záhrady, doprava
TEL: 0905 652 750
18-0090

KASÁK SERVIS OKIEN
OPRAVY A ÚDRŽBA
OKNÁ ▪ DVERE ▪ TESNENIA ▪ SKLÁ
0949 119 535 | www.servisokien.com
17-0009

STAVEBNÉ PRÁCE
omietky • stierky • fasády
maľovanie
rekonštrukcie
jadrá • obklady • dlažby
zatepľovanie
zámkové dlažby
0908 387 373
17-0019

KÚPIM BYT, DOM
aj zadĺžený
s možnosťou ostať ďalej bývať
0948 001 811

SŤAHOVANIE
0911 319 509 MARTIN
0918 799 309
SVD
www.stahovaniesvasnou.sk
BYTY, KLAVÍRE, KANCELÁRIE, TREZORY, DOPRAVA
47-008
59-0011

SLOVENSKÉ BRAVČOVÉ POLOVICE
BEZKONKURENČNÁ CENA!
Doprava v cene!
T: 0908 13 11 99
13 122 0448

BUGO TAXI
20% ZĽAVA pri tel. objednávke
0907 077 077
0911 044 044
www.bugotaxi.sk
17-0016

RIČI
ČISTENIE PERIA
- antibakteriálne
Šitie
PAPLÓNOV a VANKÚŠOV
MARTIN - PRIEKOPA
Priekopská 88
043/4283 660
0908 838 838
www.rici.sk
17-0029

ČOKOLAT
OVOCIE V ČOKOLÁDE
Hľadáš niečo chutné a zdravé zároveň?
Nájdeš nás na Jilemnického 4003/47, Martin (Sever)
Iba osobný odber!
Čerstvé ovocie v pravej čokoláde
Horúca čokoláda so sebou
Ovocné šaláty
Ovocné smoothie
www.cokolat.sk | info@cokolat.sk | +421 907 490 733
26-0038

PROFESIONÁLNE TEPOVANIE ČALÚNENÝCH POVRCHOV
(matrace, koberce, sedacie súpravy ...)
TEPUJEME DOMÁCNOSTI AJ FIRMY.
0908 201 569
73-0256

tu mohla byť VAŠA REKLAMA

ZBAVTE SA VLHKOSTI
pivnice šachty základy obytné priestory
0907 55 77 78 obhliadka + ponuka ZADARMO
17-0007

KVmont MARTIN, s.r.o.
spiľovanie a orezávanie stromov a drevín
0905 514 652
www.kvmont.sk
18-0008

DOMÁCI MAJSTER „NA VŠETKO“, ČO SA VÁM POKAZÍ
Montáže do steny: **garniže, police, skrinky, hodiny, obrazy, zrkadlá**
Montáže: **nábytku, umývadiel, batérií**
Maľovanie stien
Kontakt: **0903 446 417**
26-0042

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

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

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Alena Špirková 0908 979 477
Ing. Peter Hanakovič 0905 423 331

Distribúcia:
distribucia.mt@regionpress.sk
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (38 570 domácností)
Každý týždeň:
Martin, Vrútky, Turany, Turčianske Teplice, Záturčie, Košťany nad Turcom, Príbovce, Sučany, Turčianske Kľačany, Žabokreky, Sklené, Sučany, Belá - Dulice, Blatnica, Ďanová,Dražkovce, Kláštor pod Znievom, Krpeľany, Necpaly, Podhradie, Sklabiňa, Šútovo, Turčianska Štiavnička, Valča, Diviaky, Dolná Štubňa, Horná Štubňa, Dubové, Malý Čepčin, Mošovce, Slovenské Pravno, Háj

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	97.240	**Bratislavsko** Východ
BZ	106.540	**Bratislavsko** Západ
DS	34.320	**Dunajskostredsko**
GA	34.390	**Galantsko+Šaliansko**
HC	30.330	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.450	**Komárňansko**
LV	30.580	**Levicko**
MA	29.680	**Malacko**
NR	54.170	**Nitriansko**
NZ	35.050	**Novozámocko**
PK	22.970	**Pezinsko**
PN	41.870	**Piešťansko**+NM+MY
SC	35.420	**Senecko**
SE	36.750	**Senicko+Skalicko**
TO	41.930	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.870	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	49.930	**Trnavsko**
ZM	20.930	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	56.200	**Banskobystricko**+BR
KY	29.300	**Kysucko**=CA+KM
LI	37.270	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.860	**Lučenecko**+VK+PT
MT	38.570	**Martinsko**+TR
OR	34.980	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	33.590	**Považsko**=PB+PU
PD	40.150	**Prievidsko**
ZV	38.400	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	26.880	**Žiarsko**+ZC+BS
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	**Ľubovniansko**
MI	31.260	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.520	**Popradsko**+KK
PO	49.940	**Prešovsko**+SB
SN	32.540	**Spišsko**+LE+GL

Treba si ho rozmaznávať

V posledných rokoch sa čoraz častejšie stretávam s názorom, že súčasná mladá generácia má prehnane vysoké sebavedomie. Neprináleží mi vynášať súdy. Viem však, že kým prehnané sebavedomie môže hraničiť až s aroganciou a priniesť viac škody ako úžitku, tak naopak zdravé sebavedomie je čosi, čo by sme si mali hýčkať.

Podľa odborníkov je zdravé sebavedomie veľmi dôležité pre zdravie, ale aj pre psychickú pohodu každého z nás. Ak hovoríme o sebavedomí, hovoríme vlastne o dôvere v samých seba, vo svoje schopnosti a vo svoje konanie. Ak sme však majiteľmi nízkeho sebavedomia, a takáto viera v seba samých nám chýba, zvyčajne to ovplyvňuje viacero oblastí nášho života a cítime sa neistí nielen pri budovaní medziľudských vzťahov, ale napríklad aj pri plnení si pracovných povinností.

Veľký podiel na výške našej sebadôvery má podľa odborníkov naše detstvo a výchova. Ak dieťa vyrastá v prostredí, v ktorom sa cíti byť milované, cíti podporu svojich rodičov, ktorí ho chvália za jeho snahu, za jeho úspechy, vedia vyzdvihnúť jeho pozitívne vlastnosti, povzbudiť ho, keď sa mu práve nedarí, pochváliť ho či oceniť aj za maličkosti, učia ho dôvere, ale aj mu umožnia pochybiť a vedú ho k tomu, aby sa z vlastných nezdarov poučilo a nieslo zodpovednosť za svoje skutky, je veľká pravdepodobnosť, že z neho vyrastie osobnosť vyznačujúca sa zdravým sebavedomím. Ak je tomu naopak, tak sa z dieťaťa zväčša stane jedinec oplývajúci nízkou sebadôverou a trpiaci obavami a úzkostnými stavmi.

Každý z nás občas o sebe pochybuje, neverí si a je to normálne. Veď nie vždy sa nám všetko darí podľa našich predstáv. Vtedy sa, prirodzene, dostavia pochybnosti, ktoré nás nútia zamýšľať sa nad tým, či sa uberáme tou správnou cestou, alebo či sme niekde nepochybili. A to je dobre. Na druhej strane, ak nám chýba zdravé sebavedomie, pochybujeme vždy a vo všetkých situáciách, ide o problém, ktorý by sme mali riešiť. Predovšetkým sa učiť láske k sebe samým a k viere vo svoje schopnosti. Musíme sa prestať neustále s niekým porovnávať či sa za niečo kritizovať. Treba sa naučiť pochváliť sa aj za drobné zlepšenia, osláviť naše úspechy, prijať a užiť si pochvalu od iných. Ak sa to naučíme, budeme v živote oveľa spokojnejší a nájdu si nás aj veci, o ktorých sme sa kedysi neodvážili ani len snívať.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

Výročia a udalosti

5. novembra 1414
v Kostnici sa začal koncil, v ktorého priebehu bol **súdený Jan Hus**

KANÁL – servis
KRTKOVANIE
VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE
0903 737 800
18-0002

KUCHYNE na mieru
za cenu ako Z POĽSKA
0902 828 109
ul. Robotnícka 18 A, Martin
(bývalý hutnícky závod)
17-0077

S.P.O. - servis plastových okien
DOBRÁ TESNOSŤ OKIEN = ÚSPORA ENERGIE
OBHLIADKA A KONZULTÁCIA ZDARMA !!!
REVÍZIE • OPRAVY • ÚDRŽBA • NASTAVENIE • PRETESNENIE
kontakt 0918 389 850
18-0107

IN-HOLZ podlahy
BRÚSENIE PARKIET
VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU
VSTAVANÉ SKRINE
0949 327 800
in-holz@marticonet.sk
18-0005

PALIVO ČISTÝ BUK
NAPÍLENÉ, NAŠTIEPANÉ
POLIENKA 25 a 33 cm
DOVEZIEM
0908 258 112
18-0091

PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ OKNÁ, DVERE • EUROOKNÁ
• vonkajšie žalúzie, rolety, žalúzie, sieťky
• garážové brány
HROBY, HROBKY, POMNÍKY
• renovácie starých hrobov
• urny
GARANCIA NAJLEPŠEJ CENY
OKENNÉ A KAMENÁRSKE CENTRUM - A.Kmeťa 17, Martin
0908 912 970 • info@okenne-centrum.sk • www.okenne-centrum.sk
18-0025

VYPRATÁVANIE
bytov, domov, pivníc, garáží, povál, záhrad, nebytových spoločných priestorov.
ODVOZ
nepotrebných vecí, nábytku, spotrebičov, zariadenia atď.
0903 155 551
18-0016

SpiroService
• elektrické zabezpečovacie systémy
• kamerové systémy
• video a udio vrátniky
• prístupové systémy
0908 931 987
0918 562 841
www.spiroservice.sk
18-0021

Silencia
kompletné pohrebné služby

SPÚŠŤACIE ZARIADENIE

Iba u nás poskytujeme moderné SPÚŠŤACIE ZARIADENIE.

Pri poslednej rozlúčke sa truhla pomaly automaticky spúšťa do zeme.

NON-STOP 0907 47 70 70
Tel: 043/ 422 48 89
www.silencia.sk

Sledujte nás na INSTAGRAME: @silencia_pohrebne_sluzby

INOVÁCIE

V rámci skvalitňovania našich služieb pripravujeme ROZLÚČKOVÚ MIESTNOSŤ, ktorá sa plne prispôsobí vašim potrebám.

17-0006

Pozor na osteoporózu

Osteoporóza je ochorenie, ktoré sa prejavuje ubúdaním množstva kostnej hmoty a poruchami mikroarchitektúry kostí. Vedie teda k oslabeniu pevnosti kostí a tým k zvýšeniu lámavosti kostí. Prerieďená kosť sa stane menej odolnou voči mechanickým vplyvom - ťahu, tlaku, šmyku a krúteniu, klesá jej pružnosť a pevnosť, v dôsledku čoho sa zvyšuje riziko zlomenín.

Kvalita kostnej hmoty sa buduje najmä v detstve a v období dospievania. Ak v tomto období organizmus trpí nedostatočným príjmom vápnika v dôsledku nesprávnych životných návykov, nedostatočného pohybu a iných rizikových faktorov, výsledkom je slabá odolnosť a zvýšená krehkosť kostnej hmoty, ktorá sa vekom zhoršuje. „V rámci prevencie dbajte na dostatočný prísun vápnika, jeho hlavným zdrojom má byť v prvom rade vyvážená a pestrá strava. Vhodne zostaveným jedálničkom spravidla dokážete svojmu telu zabezpečiť dostatočný prísun vápnika," informuje Úrad verejného zdravotníctva SR na sociálnej sieti a zároveň v súvislosti so správnym stravovaním dáva do pozornosti tieto odporúčania:

- Doprajte si denne dostatočné množstvo mlieka a mliečnych výrobkov.
- Spestrite si stravu rybami, makom, orechmi, sójou a jedzte veľa zeleniny.
- Nekonzumujte nadmerné množstvo mäsa, soli a cukrov, pretože ich zvýšený príjem môže podporovať vylučovanie vápnika, a tým podporovať vznik osteoporózy.
- Obmedzte pitie kávy a alkoholu – kofeín znižuje hladinu vápnika, alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z čreva.
-Dôležitý je tiež dostatočný prísun vitamínu D - je potrebný na efektívne vstrebávanie a využitie vápnika v tele, a tým na správnu stavbu kostí. Bez tohto vitamínu sa kosti oslabujú aj napriek dostatočnému príjmu samotného vápnika. Dobrým zdrojom vitamínu D je trávenie primeraného času na slnku, ako aj konzumácia rýb (napríklad losos, makrela, tuniak, sardinky) či potravín obohatených o vitamín D.

» ren

zdroj foto FotoshopTofs pixabay

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.sk

OBLIEČKA NA VANKÚŠ 45 CM X 45 CM

ZĽAVA NA ĎALŠIE TEXTÍLIE

-10%

decoreum.sk

OSUŠKA 70 CM X 140 CM BIELA 100 % BAVLNA

ZĽAVA NA ĎALŠIE TEXTÍLIE

-10%

decoreum.sk

DEKA 130 CM X 170 CM OLIVOVÁ 100% AKRYL

ZĽAVA NA ĎALŠIE TEXTÍLIE

-10%

PALIVOVÉ DREVO

BUK, SMREK

1m 1m 1,1m

plnometer ukladaný

DOPRAVA ZDARMA

0940 850 121

47-023

MIKONA PNEU & AUTO SERVIS

PNEUMATIKY CEZ e-shop

+ TERMÍN DO SERVISU ONLINE!

www.mikona.sk

37-87

STAVEBNÉ PRÁCE

obklady, dlažby, zatepľovanie RD sadrokartóny, maľovanie striech elektrikárske, vodárske práce rekonštrukcie byt. jadier zámočnícke a klampiarske práce

0940 235 749

17-0002

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA KOMÍNOV

+ REVÍZNA SPRÁVA A CERTIFIKÁT V CENE

CENA od 15 €/m

ZĽAVA na materiál 30 %

oddechtovanie komínov

KOMINÁRSTVO DUBOVEC

0914 276 111

65-012

velcon PRE RADOSŤ Z BEŽNÝCH DNÍ

20 ROKOV NA TRHU

SCHODOLEZY, STOLIČKOVÉ VÝŤAHY, PLOŠINY A STROPNÉ ZDVIHÁKY PRE IMOBILNÉ OSOBY

Príspevok od štátu pre ŤZP osoby až do 98% z hodnoty zariadenia.

Pomôžeme vám s jeho vybavením.

U NÁS MÁTE BEZPLATNÚ návštevu, zameranie a návrh bezbariérového riešenia v rámci celej SR úplne zadarmo.

bezplatnú infolinku: 0800 199 060

e-mail: velcon@velcon.sk

www.velcon.sk

52-0211

IdealDecor

REZANIE MOLITÁNU NA MIERU • ČALÚNENIE

ŠITIE ZÁHRADNÉHO SEDENIA • KARAVANY • OBYTNÉ AUTÁ

Podľa starej predlohy markízy, striešky na hojdačky, altánky.

Predaj poťahových látok, čalunníckeho materiálu, molitánov.

0903 283 952 I www.idealdecor.sk

17-0041

30 ROČNÉ SKÚSENOSTI
s.r.o. STAMAX plus
stavebná spoločnosť
STAVIAME A REKONŠTRUUJEME PRE VÁS
0905 641 325
WWW.STAMAXPLUS.SK
17-0015

STAVEBNÁ ČINNOSŤ
Kvalitné služby za rozumnú cenu
VITAGER
- REKONŠTRUKCIE BYTOV A DOMOV
- ZATEPĽOVANIE
- 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
17-0011

ADAMOVSKÝ
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
17-0004

VEKAPLAST
OKNÁ A DVERE
SIEŤKY
ŽALÚZIE
MARKÍZY
www.vekaplast.sk
vekaplastsk@gmail.com
0915 825 587
0908 503 030
NOVÝ SHOWROOM KOLLAROVÁ 85
17-0040

TATRANSKÝ PROFIL - PERODRÁŽKA
DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, LATY
PLOTOVÉ LATY TERASOVÉ DOSKY
0917 266 883
86-0025

tu mohla byť VAŠA REKLAMA

GEMINI
Nedovoľte zlodejom narušiť vašu komfortnú zónu!
VCHODOVÉ DVERE SO ZVÝŠENOU BEZPEČNOSŤOU JE TÁ SPRÁVNA VOĽBA
www.gemini-martin.sk 0907 847 937

Pohoda APARTMÁNY & REŠTAURÁCIA
Viete, že v Pohode sa dobre varí?
REŠTAURÁCIA VO VALČI
DENNÉ MENU
SPOLOČENSKÉ AKCIE, FIREMNÉ POSEDENIA, CATERING
ROZVOZ JEDLA
+421 904 388 139
Valča 146 www.restauracia-pohoda.sk
18-0102

VÝKUPKOVOVSUČANY
www.vykupkovovsucany.sk
Výkup materiálov
KOVY ♻ TVRDOKOVY ♻ KÁBLE ♻ AKUMULÁTORY ♻ CÍN
Štiavnická cesta 1327/45, Sučany
metalteamsk@gmail.com
0905 705 239, 0905 465 983
Otváracie hodiny
Pon – Pia: 8:00 – 16:00
Sobota: telefonicky
26-0032

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Výkupim motorové vozidlá všetkých značiek, staré, nepojazdné, havarované. T.č.: 0905 505 129

»Kúpim murovanú garáž. T.č.: 0905 505 129

Kúpim SIMSON,PIONIER STELU,BABETU,STADION aj diely.0949505827

03 BYTY / predaj

»3-izb. byt, Priekopa, 2 balkóny, 76m2, komplet rekonštrukcia, 137.000 €. T.č.: 0918 815 152

»3-izb. byt, Košúty I., 153.000 €. T.č.: 0918 815 152

»3-izb. byt, Ľadoveň, 127.000 €. T.č.: 0918 815 152

»3-izb. byt, Turany, 125.000 €. T.č.: 0919 044 835

»2-izb. byt, centrum, čiastočná rekonštrukcia. T.č.: 0919 044 835

04 BYTY / prenájom

»32m centrum Štúrka zariadený 400 € aj s energiami 1mes.depozit.0915231659

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

»Kúpim 1-izb. byt v hotovosti. T.č.: 0918 815 152

»Kúpim dom v okrese Martin do 15km do 150.000 €. T.č.: 0908 922 101

»Kúpim ornú pôdu v okolí MT a TR. T.č.: 0905 925 991

08 STAVBA

»Predám sklolaminátové žumpy o objeme 5.000, 8.000 a 10.000 litrov a vodomerné plastové šachty. Cena od 650 €. Doveziem, osadím, vykonám aj tlakovú skúšku. T.č.: 0905 925 991

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Na spoločenské tance hľadám tanečného partnera (okolo 13 ročného), so základnými skúsenosťami. Kontakt: 0944 296 923

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

Chcete si podať inzerát? Pokračovanie na strane 8 dolu.

RI OKNA®
www.riplast.sk

PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ
DREVENÉ - DREVOHLINÍKOVÉ
OKNÁ A VCHODOVÉ DVERE
INOTHERM SALAMANDER
INDUSTRIE PRODUKTE
tel. č. : 0918 64 93 84 , 043 – 4220 666
e-mail : martin@riplast.sk
KOLLÁROVA 73 , MARTIN 036 01
(budova RENT , vedľa KPK / Stavchem)
17-0003

VRTANIE STUDNÍ
0908 943 835
0918 570 286
47-179

DOMÁCI MAJSTER ZAVOLAJTE
0918 378 954
MÁTE DOMA PROBLÉMY?
elektrika, voda, odpady
opravy, montáže
rekonštrukcie
(interiér - exteriér)
zváranie
orezávanie stromov
striekanie radiátorov
17-0022

• opilovanie konárov
• redukcia stromov
RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV
ALTITUDO s.r.o.
0917 578 839
www.altitudo.sk
86-0006

VAKU MAX
VAKUMAX s.r.o.
Veľkoobchod s palivami a tepelnou technikou

DREVENÉ BRIKETY:
RUF, VALCOVÉ
PELETY ENPLUS A1
Sklady vo Vrútkach, osobný odber, predaj na balíky, možnosť dovozu, rozvoz aj v sobotu, všetko skladom.
0911 332 335, 0911 357 560
www.vakumax.sk
17-0005

kamstav
kompletné kamenárske služby
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
Spisujeme objednávky bez finančnej zálohy.

KAMEŇ ZA STARÉ CENY
DO KONCA NOVEMBRA

Otvorené: pondelok – piatok 9.00 – 16.00 hod
JAHODNÍCKY CINTORÍN
URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA
ZAKÚPITE U NÁS
18-0011

LYONESS
Firma VARINSKÝ je obchodným partnerom nákupnej spoločnosti
PLASTOVÉ OKNÁ
• 5 a 6 komorové
GEALAN
SALAMANDER
ŽALÚZIE, ROLETY
• sieťky proti hmyzu
• žalúzie
• textilné rolety
GARÁŽOVÉ BRÁNY
HÖRMANN autorizovaný predajca
• sekčné
• výklopné
• rolovacie
MARKÍZY
• manuálne
• pohon
VARINSKÝ realizácie
VRÚTKY, 1. Čsl. brigády 53
043/4303 474, 0915 10 66 10
varinsky@varinsky.eu
www.varinsky.eu
18-0006

PONÚKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO
BUK (100%) v cene 66,90 €/prms
SMREK (80% + MIX) v cene 49,20 €/prms
JASEŇ (80% + MIX) v cene 65,90 €/prms
INFORMÁCIE O DOSTUPNOSTI TOVARU PRI OBJEDNÁVKE
CENY SÚ S DPH NA SKLADE DODÁVATEĽA
Balenie: paleta 120 x 120 cm objem dreva = 1,7 prms
Objednávky prijímame v čase od 9.00 hod do 14.00 hod.
www.urbarmt.sk • 0917 565 619
Cenník platný od 1.10.2022
17-0024

UHLIE
HNEDÉ • EKOHRÁŠOK
BRIKETY
UHOĽNÉ
UHOĽNÉ SKLADY PTP PREDAJ TUHÝCH PALÍV
BALENIE 1 tona big-bag 40 kg vrecká
DOPRAVA ZDARMA
SUČANY - HRADISKÁ 0917 220 007
18-0007

Advent Pohrebné služby
Ul. Bottova 19, Martin
tel.: 043/ 4220 120 NON-STOP
0911 043 778, 0903 807 640
17-0001

ZEMNÉ A BÚRACIE PRÁCE
PRÍPOJKY, OPLOTENIE
ZÁMKOVÉ DLAŽBY
+ AUTODOPRAVA
0905 835 191
47-038

ŽALÚZIE, SIEŤKY
OPRAVY ŽALÚZIÍ
DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ
0905 467 323 • vagstav@gmail.com
18-0018

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
0948 300 988
85_0302

DENTHAUS
ZUBNÁ AMBULANCIA
NOVÉ
ZUBNÉ
AMBULANCIE
& DENTÁLNA HYGIENA
PRIJÍMAME
NOVÝCH
PACIENTOV
ZDRAVOTNÉ STREDISKO
KOŠÚTY (VEDĽA RTG)
HODŽOVA 4627/1, MARTIN
ORDINAČNÉ HODINY: 7:30 - 20:00
0911 444 912
info@denthaus.sk
17-0086

Problémy s kĺbmi a bolestivý pohyb ?

Posledné roky sa medzi populačné ochorenia dostal na prvé priečky zdravotný problém týkajúci sa ťažkostí s kĺbmi a pohybovým aparátom. Ako sa zrýchľuje tempo života, každým dňom je menej času na oddych a menej času dať telu pauzu. Tým čoraz viac sa zaťažuje celý organizmus a v neposlednom rade trpí aj kostra, kĺby, šľachy a svaly, ktoré nemajú čas resp. výživu na samoregeneráciu.

V dnešnej dobe sa stalo „luxusom“ dopriať si chvíľku oddychu a práve preto by mala byť nevyhnutnosťou každého dňa dostatočná výživa, príjem kvalitných potravín a doplňanie živín a cenných minerálov.

Problémy s kĺbmi môžu začať nenápadne – bolesťami, ktoré riešime tabletkou. V prevažnej miere je to tabletka, ktorá pôsobí utlmujúco, analgeticky a tým pádom bolesť potláča, ale nerieši príčinu zdravotných problémov. Odporúčaním odborníkov lekárov sa do popredia dostávajú výživové doplnky obsahujúce hovädzie kolagénové peptidy, chondroitín, glukozamín sulfát a ďalšie látky ktoré pomáhajú pri liečbe pohybového aparátu, podieľajú sa na rýchlejšej rekonvalescencii po úrazoch či operáciách a pomáhajú predchádzať bolestiam.

Nie je kolagén ako kolagén...
rybí vs hovädzí

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu označované číslicami I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom 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, ale 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 antioxidáciu organizmu. Pomáha udržiavať mladistvý vzhľad pleti a potláča s známky starnutia.

» red

MEDIKA EXPERT
AKCIA
JÓD 10,20 EUR s DPH
VITAMÍN C 14,60 EUR s DPH
ZINOK 16,60 EUR s DPH
MAGNÉZIUM 17,60 EUR s DPH
KRÁSA A MLADOSŤ 30,26 EUR s DPH 35,60 €
Môžete teraz objednať na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.: 0904 552 345
Alebo kúpiť aj v predajni:
SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coboriho 1, Nitra - OC Polygon
33-0049

Občianska riadková inzercia

»Predám konzumné zemiaky cena 0,50kg 0907 595 806

14 RÔZNE / iné

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

»Kúpim šľapací Moskvič, aj nekompletný. T.č.: 0908 912 445

15 HĽADÁM PRÁCU

»Právnik - dôchodca hľadá uplatnenie v advokátskej kancelárii alebo v obchodnej firme na HOME OFFICE. MS-OFFICE, AJ, NJ, VP sk. B. Ponuku prosím na mail: ppd@pobox.sk

16 ZOZNAMKA

INZERCIA
0908 979 477, 0905 423 331

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera MT medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

Príklad:
RP MT 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.**
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **MT** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na druhej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Alkohol za volantom môže zabíjať

Polícia eviduje za rok 2022 rekordný nárast požitia alkoholu za volantom. Počet smrteľných dopravných nehôd stúpa. V snahe predchádzať tragickým udalostiam na cestách pripravuje Ministerstvo vnútra SR viacero návrhov opatrení a tiež novú informačnú kampaň „Alkohol za volantom môže zabíjať".

Kampaň sa bude konať do konca roka 2022 formou kampaňových videí na sociálnych sieťach Ministerstva vnútra SR Facebook a Instagram, letákovou formou a tiež prostredníctvom premietania krátkych videí priamo v priestoroch čerpacích staníc. „Dôsledky nehody na zástavke Zochova v Bratislave sú pre celú spoločnosť traumatizujúce a je nemysliteľné aby sa to opakovalo. Aj preto spúšťame informačnú kampaň, ktorá má odradiť vodičov sadať si za volant po požití alkoholu. Alkohol síce dodáva sebadôveru, zároveň ale spomaľuje zmyslové a motorické reakcie a jazda pod jeho vplyvom je nebezpečná, ako pre opitého vodiča tak pre jeho okolie," zdôrazňuje dôležitosť zodpovedného prístupu minister vnútra SR Roman Mikulec.

Smutná bilancia - Polícia vykonáva od začiatku roka 2022 dopravno-bezpečnostné akcie na celom území Slovenska. Za deväť uplynulých mesiacov polícia prostredníctvom kontrol odhalila 8 068 pozitívnych dychových skúšok u vodičov motorových vozidiel. Je to najviac za rovnaké obdobie od roku 2015. „Realita na našich cestách čo sa požitia alkoholu týka, je smutná. Za deväť mesiacov tohto roka evidujeme 9 073 dopravných nehôd, z toho v 1069 prípadoch bol vinníkom alkohol u vodiča, čo je 12 %z celkového počtu dopravných nehôd," hovorí riaditeľ odboru dopravnej polície PPZ Tomáš Vrábel.

Príprava nových opatrení - Prioritou rezortu vnútra pre nadchádzajúce dni, je preto v čo najkratšom možnom čase prijať celý rad opatrení, aby odvážlivcov pod vplyvom alkoholu na našich cestách ubúdalo. Bodový systém, stacionárne zariadenia na meranie rýchlosti v mestách a obciach, posilnenie kompetencií mestských policajtov, teoretická skúška v elektronickej podobe pre žiadateľov vodičského oprávnenia, nové návrhy v zákone o cestnej premávke súvisiace s jazdou pod vplyvom alkoholu sú všetko nové návrhy opatrení rezortu vnútra v snahe predchádzať tragickým udalostiam, ktoré spôsobil alkohol za volantom. „V súčasnosti už prebieha príprava podkladov pre projekt Automatizovaného systému odhaľovania porušení pravidiel cestnej premávky financovaného z Plánu obnovy a odolnosti SR. 279 technických zariadení na dokumentovanie prekročení rýchlosti jazdy, porušení povinnosti zastaviť vozidlo na príkaz dopravnej značky „Stoj, daj prednosť v jazde!" alebo na signál so znamením „Stoj!". Radary budú osádzané v miestach, ktoré sú prednostne označené ako nehodové miesta a úseky, alebo sú z iného dôvodu označené ako kritické," informuje rezort vnútra na svojom webe.

» ren

Stredná odborná škola sv. Jozefa Robotníka
Saleziánska 18, Žilina
DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ
GRAFIK DIGITÁLNYCH MÉDIÍ
AUTOMECHANIK
STOLÁR
MURÁR
11. 11. 2022
9. 12. 2022
od 9:00 do 13:00
www.sjoroza.sk
65-151

KVALITNÉ ČIERNE UHLIE Záruka kvality
0908 944 618
PELETY
DOPRAVA K VÁM DOMOV
KANEX
KANEX s.r.o.
BOBROV – Obchodná 73
TRSTENÁ – Oravická 758
Balené v BIG-BAG (1000 kg)
86-0273

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY | OCEĽOVÉ DYMOVODY | FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY
komín s.r.o.
FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Tel: 0948 267 814
kominsro.sk kominsro@kominsro.sk
56-0001

STRIEKANÉ IZOLÁCIE
12,50 €/m² pur penou, hrúbka 20 cm
0,58 €/m² hrúbka 1 cm
• najlepší pomer kvalita/cena
• predĺžená záruka na 60 mesiacov
• diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene
Partner firmy Stavpoč Jendroľ
JESENNÁ AKCIA omietky pucovka od 5,05€ s materiálom
STAVEBNÉ PRÁCE
tel: 0915 363 983
POTERY A STROJOVÉ OMIETKY
MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m²
ZATEPĽOVANIE rodinných domov
IZOLÁCIA PODKROVIA
tel: +48 665 719 051
56-0002

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPĽOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk
461220015

BUKOVÉ brikety
Dovezieme. Vyložíme s hydraulikou.
volať od 8:00 do 21:00 hod.
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu
86-0079

Samozber jablk Ostratice

OTVORENÉ
každý deň, od 8:00 do 18:00,
vrátane víkendov,

Viac informácií
na 0902 982 120

AKCIA! VŠETKY ODRODY
ZA 0,5€/KG!

INFORMÁCIE K PREDAJU JABĽK A SLIVIEK NA KVAS
VÁM POSKYTNEME NA ČÍSLE 0903 426 217

OSTRATICE FRUCTOP

40-0066

od 389 € + montáž

ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS

- 15-bodové zamykanie
- zvukotesniaca a tepelná izolácia
- oceľová zosilnená konštrukcia
- PVC povrchová úprava v dekore dreva

VCHODOVÉ DVERE

www.vchodove-dvere.sk 0917 678 746

86-0003

HLINIKOVÉ ploty

ZÁRUKA 10 ROKOV

www.kovane-ploty.sk
Tel: 0918 847 674, 0911 847 674

86-0042

BITU FLEX s.r.o.

OBNOVA PLECHOVEJ a ETERNITOVEJ STRECHY

- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- nízka hmotnosť
- vysoká životnosť
- zľava pre seniorov
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

www.bituflex.sk Bituflexroznava@gmail.com

88-0024

ART-marco

0948 080 809
spolocnostt3@gmail.com

POTREBUJEŠ LEŠENIE ALEBO DOKU?

Radi ti s tým pomôžeme...

Zároveň ti pomôžeme s technickým návrhom a kompletným servisom
Ponúkame ti aj možnosť samotného prenájmu

Lešenie už od 0,06 eur/m² Doka už od 0,30 eur/m²

73-0223

PT GAS

AKCIOVÝ PREDAJ FLIAŠ

PLNENIE ZÁKAZNÍCKYCH FLIAŠ

PREDAJ FLIAŠ

PLNENIE: kyslík, dusík, argón, dusíkové zmesi, argonové zmesi, acetylén, CO_2

www.ptgas.sk

PLATÍTE IBA ZA CENU PLYNU, BEZ ZBYTOČNÝCH NÁJMOV A POPLATKOV

0948 787 855
0911 780 448

65-003

DOMÁCA ZABÍJAČKA?

maspoma

Črevá, koreniny, mäsiarenske náradie nakúpite na e-shope

klobásky.sk

28-0324

MONTTER

✓ZIMNÉ ZÁHRADY ✓TIENENIE ✓ZASKLENIE

Hovoria Vám „TO SA NEDÁ„ zavolajte nám, my to vyriešime!

Montujeme po celom Slovensku

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI
ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH

MY VÁM TO SPRAVÍME „NA KOMPLETKU„
od betonáže až po tienenie, nehľadajte 2-3 firmy

WWW.MONTTER.SK 0919 383 881 · 0919 383 363 OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

87-0004

S horúčkou zatočia zábaly, bylinky aj tvaroh

S pribúdajúcimi sychravými dňami sa o slovo hlásia aj respiračné ochorenia a vysoká horúčka, ktorá ich niekedy sprevádza, vie poriadne potrápiť. Pri jej znížení by sme podľa lekárov nemali zabúdať ani na osvedčené babské recepty. Patria medzi ne zábaly, bylinkové čaje a dokonca aj obklady z tvarohu.

Ak teplota vystúpi nad 38°Celzia, ide už o horúčku a je potrebné ju znížiť. V doporučených dávkach môžeme užívať Paralen, prípadne Novalgin. Ak však nechcete hneď siahať po liekoch, vyskúšajte zábaly, studenú sprchu, čaje podporujúce potenie či obklady z bieleho tvarohu. Rovnako nezabúdajte na kľud na lôžku a zvýšenie pitného režimu, pričom sa okrem vlažnej vody či čajov odporúčajú aj minerálne vody.

Studené zábaly - Uterák namočte do vlažnej vody, obtočte ho okolo hrudníka až po dolný okraj rebier. Snažte sa vyhnúť oblasti brucha, neschladzujte ruky ani nohy. Zábaly vymieňajte po 5-tich minútach.

Studená sprcha - Pomoc nám môže poskytnúť aj studená sprcha. Pri ochladzovaní pomocou sprchy použite vlažnú, nie studenú vodu. Začínajte teplejšou vodou a pomaly ochladzujte. Po sprche sa zabaľte do plachty, zakryte perinou a celý proces opakujte asi v 10-minútových intervaloch, kým horúčka neklesne. Nikdy vo vode neseďte!

Obklady z bieleho tvarohu - Naše staré mamy používali na zníženie horúčky aj obklady z bieleho tvarohu a to tak, že ho naniesli v asi centimetrovej vrstve na čelo, chodidlá a predlaktia.

Bazový čaj - Čaj pripravený z kvetov bazy čiernej podporuje potenie organizmu. Nepite ho však v žiadnom prípade horúci, ale len vlažný. Pripravíte si ho tak, že 2 kávové lyžičky zalejete 2dcl vriacej vody. Lúhujte 10 minút v prikrytej nádobe, potom sceďte.

Lipový čaj - Lipový čaj má veľa priaznivých účinkov na náš organizmus a pre svoj potopudný účinok sa používa aj pri znižovaní horúčky. Na jednu 2,5 dcl šálku dajte 1 až 2 čajové lyžičky zmesi, nechajte 8 až 10 minút lúhovať v prikrytej nádobe, potom sceďte. Pite vlažný.

» ren
zdroj foto ivabalk pixabay

Bylinky v našej kuchyni

Na stránkach našich novín sme už predstavili viacero byliniek, ktoré by nemali chýbať v našej kuchyni. Pridávame ďalšie, vďaka ktorým dokážeme nielen dochutiť a prevoňať pripravované pokrmy či nápoje ale aj posilniť naše zdravie.

Petržlen - v kuchyni má naozaj všestranné použitie. Pridávajte ho však až do hotových pokrmov. Hodí sa k vareným zemiakom aj dusenej zelenine. Pridáva sa do zeleninových polievok a rôznych pomazánok.

Šalvia - jej lístky sa hodia najmä pri príprave jedál z bravčového mäsa a rýb. Použiť ju môžete aj na ochutenie omáčok či nátierok. Stačí jej veľmi malé množstvo, častokrát jeden až dva lístky, ktoré môžete mraziť v nádobkách na výrobu ľadových kociek.

Tymian - využijete ho pri príprave pečeného mäsa, rýb, dusenej zeleniny a omáčok. Nezabúdajte naň ani pri grilovaní mäsa, rýb a zeleniny. Zväčša sa poživa sušený.

Oregano - môžete ním v jedlách nahradiť majorán. Hodí sa do pokrmov z mletého mäsa, pri príprave pizze, zemiakových či zeleninových placiek, ale aj omáčok podávaných k cestovinám.

Rozmarín - aróma rozmarínu je veľmi výrazná a preto to s jeho množstvom príliš nepreháňajte. Táto bylinka sa hodí najmä pri príprave pečeného či grilovaného mäsa, pripraviť si však z neho môžete aj ocot, ktorý zaujímavo dochutí vaše pokrmy.

Rozmarínový ocot

Suroviny: 1L jablčného alebo vinného octu, niekoľko vetvičiek čerstvého rozmarínu, vetvička petržlenovej vňate, 5 guľôčok nového korenia, 2 menšie bobkové listy

Postup: Premyté a osušené bylinky a korenie vložte do sklenej nádoby, zalejte octom a dobre uzavrite. Všetko nechajte lúhovať na slnečnom mieste aspoň dva až štyri týždne, pričom fľašu denne pretriasajte. Potom ocot preceďte cez sitko a prelejte do čistej sklenej fľaše. Na ozdobu pridajte niekoľko kúskov čerstvého korenia a byliniek.

Náš tip: Pri výrobe je dôležité, aby boli bylinky v oleji či octe úplne ponorené. Olej alebo ocot by mal siahať vždy zhruba centimeter nad bylinky. Skladujte ho na tmavom a chladnom mieste.

» ren
zdroj foto silviarita pixabay

VŔTANIE A ČISTENIE STUDNÍ
vŕtanie aj malou súpravou
budovanie ∅ 160mm
0918 620 100
68-04

čujte.sk
Nová dávka pre otcov
www.cujte.sk
zdroj foto Public domain Pictures pixabay

Najčítanejšie regionálne noviny
REGION PRESS

tu mohla byť VAŠA REKLAMA

PRÁCA V AUTOMOBILOVOM PRIEMYSLE
mzda od:
1100 - 1250 €
+ BONUSY
mesačný priemer brutto
TEPLIČKA N. VÁHOM ŽILINA
NÁJDEME TI ROBOTU
BEE GROUP PRACOVNÁ AGENTÚRA
0951 772 782
0907 677 775
D. Dlabača 28, Žilina
beegroup.sk
65-035

ADAM KRTKO s.r.o.
•čistenie kanalizácie,
•lapačov tukov
•kamerovanie lokalizácia potrubia
NONSTOP 0948 948 606
28-0018

čujte.sk
Detský čin roka
www.cujte.sk
autor foto jarmoluk pixabay

CBDexpert
JESEŇ PLNÁ ZLIAV
40,95 EUR 63,00 EUR 35% ZĽAVA +2x 5% CBD ZADARMO 20% CBD olej
29,90 EUR 45,90 EUR 35% ZĽAVA +1x 5% CBD ZADARMO 10% CBD olej
19,90 EUR 31,50 EUR 1+1 ZADARMO 5% CBD olej
objednavky@cbdexpert.sk
www.cbdexpert.sk
0904 552 345
33-0036

IC-AUMONT

Ponuka práce v automobilovom priemysle

Nástup: IHNEĎ
nástupný bonus 100 €

Vodič VZV
základná mzda 996 €
+ príplatky

Manipulant
základná mzda 917 €
+ príplatky

Montážny pracovník VW Bratislava
základná mzda 1167 €
+ príplatky

Ubytovanie zabezpečené
Pravidelne poskytovanie záloh

0905 281 763
0905 452 659

www.ic-aumont.sk

75-011

Potrebujete pomôcť?

Hasičská a záchranná služba, polícia:
112
Hasičská služba:
150, 112
Záchranná služba:
155, 112
Polícia:
158, 112
Mestská polícia:
159
Havarijná služba:
0123
Letecká záchranná služba:
18 155
Horská záchranná služba:
18 300
Odstraňovanie následkov dopravných nehôd:
154
Havarijná a núdzová služba pre motoristov:
18 128, 18 154

PRACOVNÍK UPRATOVACIEHO SERVISU

SSI GROUP

Teplička nad Váhom

Druh pracovného pomeru:
plný úväzok, na dohodu (brigády)
Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**
Mzdové podmienky (brutto): **3,72 - 3,97 €/hod.**
+ dochádz. bonus, stravovacia karta, doprava

Kontakt: **praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503**

65-046

3D-Dianiška, s. r. o.
FIRMA NA VÝROBU EL. ROZVÁDZAČOV
so sídlom v Banskej Bystrici
PRIJME DO ZAMESTNANIA:

zamestnancov na TPP a živnostníkov na zmluvu

ELEKTRIKÁR (aj ženy)
s ukončeným odborným vzdelaním
na výrobu rozvádzačov

Prax v odbore vítaná, nie je podmienkou, aj absolventov odborných škôl elektro.

Platové podmienky pre zamestnancov: 800 až 1.000,- €
podľa množstva a kvality práce
+ mesačné prémie podľa objemu výroby
Pre živnostníkov: dohodou

NÁSTUP MOŽNÝ IHNEĎ
048/ 413 7098
0903 612 634, 0903 705 399
office@3ddianiska.sk

28-0336

BOTASTAV

Ponúkame pre živnostníkov
PRÁCU V NEMECKU
0907 996 458

26-0021

KILTER s.r.o.
PRIJÍMAME BRIGÁDNIKOV NA ČISTIACE PRÁCE
Nástup - ihneď • Práca počas víkendov
Plat brutto od 4,00 € hod.
+ prémie 1,50€/hod. + príplatky
V prípade záujmu nás kontaktujte telefonicky na **0904 999 632** alebo **kilter@kilter.sk**

26-0011

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE
PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

HYUNDAI MOBIS

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie

*Plat: **6,28 € / hod - 6,43 € / hod***
Príplatky za zmenovosť:
***0,35 €/hod** - poobedná zmena*
***2,00 €/hod** - nočná zmena*
*Miesto práce: **Žilina – Gbeľany***
*kontakt: **praca@mobis.sk***
041 515 8158, 041 515 8169

65-001

CIE Mar Sk

Spoločnosť CIE MAR SK príjme do TPP:

OPERÁTOR CNC - OBRÁBAČ KOVOV

Miesto práce: **Ulica priemyselná 1940/14, 038 52 Sučany**
Termín nástupu: **ihneď**
Mzda (brutto): Základná zložka mzdy **od 754 € do 1 068 €/mesiac**
+ Variabilná zložka mzdy **od 188,50 € do 267 €**

Letný bonus, zimný bonus, bonus za absentizmus, mzdové zvýhodnenie za prácu v noci, v sobotu a v nedeľu a iné benefity

043 4260 413, 0903 906 904 **infomarsk@marsk.sk**

26-0006

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

INZERCIA
martinsko@regionpress.sk

Yellow Express, s.r.o., Trnavská cesta 1037, 920 41 Leopoldov

Yellow Express

Dynamicky rozvíjajúca sa dopravná spol. so skúsenosťou a tradíciou na vnútroštátnom a medzinárodnom dopravnom trhu prijme do tímu

Mechanika-opravára nákladných automobilov

Náplň práce, právomoci a zodpovednosti
- realizuje údržbu a opravy vozidiel spoločnosti podľa pokynov vedúceho,
- spolupracuje s vedúcim dielen. úseku pri vypisovaní zákazkových listov

Osobnostné predpoklady a zručnosti
- výhodou je vodičský preukaz sk. C+E,
- flexibilita a samostatnosť pri riešení problémov,
- logické myslenie,
- výhodou je zváračský preukaz,
- skúsenosti s autoelektrikou

Mzdové podmienky (brutto)
- 880 EUR/mesiac- dochádzkový bonus - odmeny - prémie do výšky 25% z hrubej mzdy (hrubá mzda od 1100 EUR)

Pre bližšie informácie nás neváhajte kontaktovať na: **0915 848 141**
Prípadne mailom na: **personalne@yellowexpress.sk**
Poštová adresa: **Yellow Express, s.r.o., Kozmonautov 34, 036 01 Martin**

17-0039

Hľadáme KOLPORTÉROV NA ROZNOS MARTINSKA

Lipovec 12 € / mesiac
Horný a Dolný Kalník 10 € / mesiac
Dražkovce + Tomčany 20 € / mesiac
Košťany 16 € / mesiac
Bystrička 16 € / mesiac

REGIONPRESS

KONTAKTUJTE NÁS
0905 423 331
0908 979 477
martinsko@regionpress.sk

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM

Dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia

AJ V ZIME

34-01

Galerica Gamma 3x4 m
549 €
~~649 €~~
ušetríte 100 €

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

ŠVAJČIARSKY POLYKARBONÁT PRÉMIOVEJ KVALITY

Bez budovania základov
Odonosť voči snehu a vetru
5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Ponúkame vám oblúkové skleníky rôznych rozmerov a pevností:

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GAMMA AKCIA	3 x 2,15 x 4 m	549 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4m	1599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5799 €	cena predĺženia o 2m	750 €

0948 88 88 55 info@galerica.sk www.galerica.sk www.mundio.sk

461220106

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP vlhkým múrom

0918 671 541

40-0028

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny + výkup
vzduchoviek a mincí.
Celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

461220002

KÚPIM MALOTRAKTOR AGZAT, VARI, kovadlinu, zverák.

Tel: 0950 735 425

75-58

ENVIROTHERM
PROFESIONALITA & KVALITA

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

Zelená domácnostiam

Možnosť nákupu AJ NA SPLÁTKY

VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA
10KW MENIČ ZA CENU 5KW !!!*

4990 € *Akcia je limitovaná do vypredania zásob

ÚŽASNÝ VÝKON ZA FANTASTICKÚ CENU

Poradíme Vám ako získať
VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku

25 ROKOV ZÁRUKA OD VÝROBCU

FOTOVOLTAICKÁ
ELEKTRÁREŇ
3185 W

- ✔pozostáva zo 7 panelov o výkone **455Wp** – inštalovaný výkon 3185Wp
- ✔zariadenie **na kľúč**
- ✔návratnosť investície **4-5** rokov
- ✔ročná výroba el. energie **4000 kWh**

2940 €

Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

infolinka : 0800 909 909, 0951 909 909
www.envirotherm.sk
kontakt@envirotherm.sk, fb.com/envirotherm.sk

86-0013