

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

STREDNÉ
A VYSOKÉ
ŠKOLYTéma týždňa
v tomto čísle

HĽADÁME
SERIOZNYCH
ZAMESTNANCOV
do pohrebnej služby

0905 851 322

PONÚKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO

BUK (100%), VÝHREVNOSŤ 12,5 MJ/kg **66,90 €/prms**
JASEŇ (80% + MIX), VÝHREVNOSŤ 12,7 MJ/kg **63,90 €/prms**
SMREK (po preverení dostupnosti)

AKCIA DO 31.3.2024
PRI OBJEDNÁVKE 6 PALIET JASEŇA ZĽAVA 10%

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

ŠTAHOVANIE

0911 319 509 **MARTIN**
0918 799 309

SVD

www.stahovaniervasnou.sk
BYTY, KLAVIRE, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA

**SKRINE + ŠATNÍKY
NA MIERU AKCIA**

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** **vypočet ceny cez telefón**
www.nabytokgabor.sk

tu mohla byť
VAŠA **REKLAMA**

IN-HOLZ podlahy

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

0949 327 800
in-holz@marticonet.sk

Advent
Polievkové služby

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

**AUTOSKOLA
LUBOMÍR
LIŠKA**

Kuzmányho
525/36
Martin

viac info
na strane 7

info@autoskola-liska.sk, www.autoskola-liska.sk
0908 118 551, 043/413 35 34

**STAVBY
TOMAŠÁK**

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

0904 569 227

Ing. Adam Čierny

**ODBORNÝ REZ
OVOČNÝCH DREVÍN**

0908 475 145

MONTÁŽ NÁBYTKU

M&L

t.č.: 0940 344 168
e-mail: **moonpucekova@centrum.sk**

Žalúzie servis
oprava, výmena a montáž

0908 908 826
@zaluzieservismt
zaluzieservismt@gmail.com

KASĀN
SERVIS OKIEN

OPRAVY A ÚDRŽBA
OKNÁ ■ DVERE ■ TESNENIA ■ SKLÁ

0949 119 535 | **www.servisokien.com**

NAJLACNEJŠIA STK V TURCI

**STK + EK
HORNÁ ŠTUBŇA**

0915 765 892
www.stkhornastubna.sk
VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE

OSOBNÉ AUTO
70 €
KOMPLET

**Najlacnejšie OSB dosky SWISS KRONO
ROTAFLEX SUPER TP01 - zatepl'ovacia vlna**

AKCIA

SKLAD V MARTINE, AJ ROZVOZ
VALCOVÉ BRIKETY
dlážkovica, tatranský profil
0940 848 765
HIRPLUS@azet.sk

DOVEZIEME AJ SUCHÉ 1 - 2 r.

BUK-SMREK

ŠTIEPAME (25, 30-33, 40, 50 cm)
KUBIKOVANÉ, ŠTIEPANÉ, UKLADANÉ
POLIENKA, METROVICA

STÁLYM ZÁKAZNÍKOM PRIPRAVUJEME DREVO UŽ POČAS
9.-12. MESIACA - VYSKLADŇUJEME V 4.-6. MESIACI SUCHÉ 1 r.

ĎAKUJEME VÁM ZA ZAVOLANIE. **PRACUJEME CELOROČNE.**

0948 510 710

**BENIA
PEDICARE**

Benice
0903 342 616
janotovablanka21@gmail.com

U nás ste vždy vítaní!

SPOJENÁ ŠKOLA MARTIN
Československej armády 24, 036 01 Martin

ponúka do prenájmu:

- ✳ **nebytový priestor (dielňa)** o výmere 90 m², s. č. 459, parc. KN-639/4, LV 408 v Mošovciach
- ✳ **nebytový priestor (dielňa)** o výmere 83 m², s. č. 459, parc. KN-639/4, LV 408 v Mošovciach
- ✳ **nebytový priestor (archív)** o výmere 83 m², parc. KN-3500/7, LV 3947 v Martine
- ✳ **2x nebytový priestor (priestory v domove mládeže)** o výmere 22 m² a 52 m², s. č. 4549, parc. KN-3500/12, LV 3947 v Martine

Informácie: Spojená škola Martin,
ssmt@vuczilina.sk, 043/400 1110

**SLOVENSKÉ
BRAVČOVÉ
POLOVICE**

BEZKONKURENČNÁ CENA!

Doprava v cene!

T: 0908 13 11 99

HOLIČSTVO *wlas*

Poukážka platí po jej predložení

POUKÁŽKA 10% ZĽAVA
na strihanie

Nájdete nás blízko hlavnej pošty,
blízko autobusovej a vlakovej stanice.
ANDREA KMEŤA 17, MARTIN

**PALIVO
ČISTÝ BUK**

NAŠTIEPANÉ
POLIENKA - 25 cm
POLIENKA - 33 cm
POLIENKA - 50 cm

KLÁTIKY
NAPÍLENÉ - NEŠTIEPANÉ
25, 33, 50 cm
METROVICA

**DOVEZIEM
0908 258 112**



Správna voľba

OD PONDELKA

OD PONDELKA 5. 2. DO NEDELE 11. 2.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

61%
ZĽAVA

5.99***

2.29

Jahody
500 g balenie



Lidl
STÁNOK
DENNE ČISTOTE

50%
ZĽAVA

2.99***

1.49

Brokolica
750 g balenie/kus



1+1
ZADARMO

0.99**

0.50*

Müller mliečna
ryža

175/200 g
súčasne druhý



37%
ZĽAVA

3.69

2.29

Eidam
400 g
plátky



50%
ZĽAVA

7.99*

3.99

Bref WC blok
4 x 50 g - 200 g
súčasne druhý



15%
ZĽAVA

0.89

0.75

Trvanlivé mlieko
1 l
3,5 % tuku



27%
ZĽAVA

10.99

7.99

Bravčová panenka



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Odpovedať ľahko, nájsť si svoju prednosť, prekonať svoje hranice.

**Cena zodpovedá minimálnej predajnej cene zodpovedajúcej predajnej cene, avšak nie je záväzná, pretože sa môže líšiť v závislosti od regiónu a podmienok predaja.

***Cena do ktorého je zahrnutý 10% zľava. Cena je bez dane z pridanej hodnoty. Cena je bez dane z pridanej hodnoty. Cena je bez dane z pridanej hodnoty. Cena je bez dane z pridanej hodnoty.

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

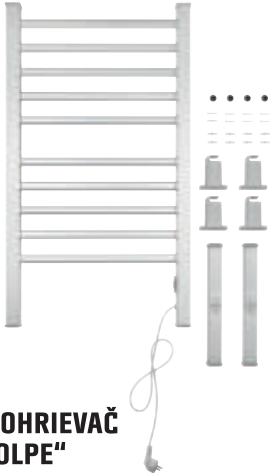




BOBRIA SILA V AKCII

JE ČAS SA DO TOHO OPÄŤ PUSTIŤ.

150 W



Top cena

34,99

17,99

ELEKTRICKÝ OHRIEVAČ UTERÁKOV „OLPE“

So vypínačom na jednoduchú obsluhu. Vrátane nástenného držiaka a nožičiek, š 53 × v 95 cm. OBI č. 1588177

baliv



Top cena

46,99

39,99

SPRCHOVÁ SADA „KBS-21-30“

Súprava hlavovej sprchy KBS-21-30 chróm, skladá sa z hlavovej sprchy 20 × 20 cm, ručnej sprchy 8 × 24,9 cm, sprchovej tyče 100 cm, sprchovej hadice 150 cm. OBI č. 1866854



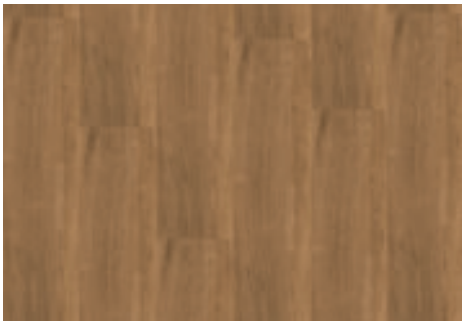
Top cena

154,99

149,99

KÚPEĽNOVÁ SKRINKA „LARA COMO“

Súprava kúpeľňovej skrinky a umývadla SET 807 LARA COMO 60, biela. OBI č. 2166007



Top cena

9,49

9,49 m²

DLAŽBA „YORK HONEY“

Mrazuvzdorná. Do interiéru aj exteriéru. Vzhľad dreva, matný povrch. Rozmery: 15,5 × 62 cm, hrúbka: 7 mm. OBI č. 2425163



Top cena

7,99

7,99 m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA „DUB STONE“

Rozmery: 19,3 × 138,3 cm, hrúbka 8 mm. Obsah balenia 2,402 m². OBI č. 2004026



Top cena

99,99

79,99

DVERE INTERIÉROVÉ „PALLMER“¹

Interiérové dvere plné, 3D fólie, taliansky orech, pravé/ľavé, šírka: 60, 70, 80 a 90 cm. OBI č. 2179877 a i.

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

¹Cena bez kovania a záručne.

² Dostupnosť tovaru vo svojej predajni OBI si môžete overiť na obi.sk. Ak tovar nie je v predajni k dispozícii, radi ho pre vás objednáme. Platí od 2. 2. do 15. 2. 2024 alebo do vypredania zásob.



NAJDÔVERYHODNEJŠIA
ZNAČKA
2023



DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO

Redakcia: A.Kmeta (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 Špírková 0908 979 477
Ing. Peter Hanakovič 0905 423 331
Nikola Debnárová 0910 503 918

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (38.570 domácností)

Každý týždeň:

Martin, Turčianske Teplice, Jahodníky,
Košúty, Podháaj, Priekopa, Kolónia
Hviezda - mimo ulíc roznášaných v
nepárny týždne, Záturcie, Košťany
nad Turcom, Pribovce, Sučany, Turany,
Turčianske Kľačany, Vrútky, Žabokre-
ky, Sklené, Sučany, Belá - Dulice,
Blatnica, Danová, Dražkovce, Kláštor
pod Znievom, Krpelany, Necpaly, Pod-
hradie, Sklabiňa, Sútovo, Turčianska
Štiavnička, Valča, Diviaky, Dolná Stú-
bňa, Dubové, Horná Stúbnia, Malý Čep-
čín, Mošovce, Slovenské Pravno, Háj

Nepárny týždeň:

Bystrička, Horná a Dolná Kalník,
Tomčany, Košťany nad Turcom, Lipo-
vec, Kolónia Hviezda - H. Gregorovej,
Helsinská, J. Kostru, K. Hviezda, Mu-
drochová, Nerudova

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovú úpravu.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, 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	Levice
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitransko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezínsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalitéo
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	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	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	Žiarosko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerisko=RV+RS+RI
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	Špišsko+LE+GL

D. MÁCI 0903 446 417
MAJSTER
PONÚKAM
• MALOVANIE INTERIÉROV RUČNE
AJ STRIEKANÍM
• MONTÁŽ SANITY
• MONTÁŽ NÁBYTKU, PODLÁH,
KUCHYNSKÝCH LINIEK
• DOKONČOVACIE
INTERIÉROVÉ PRÁCE

KUCHYNE
na mieru
za cenu ako z Poľska
MARTIN
Robotnícka 18 A kontakt:
(bývalý hutný závod) **0902 828 109**

VAKUMAX
Veľkoobchod s tuhými palivami
balik 10 kg / 3,50 €
- brikety RUF
- brikety valcové
- pelety EN plus A1
sklady vo Vrútkach
predaj na baliky
možnosť dovozu
0911 332 335
0911 357 560
Pre bližšie informácie nás
neváhajte kontaktovať
www.vakumax.sk

HODINOVÝ manžel
Čo sa pokazí, to opravíme !!!
Pomôžeme Vám s údržbou Vašej domácnosti
s čímkoľvek a kedykoľvek budete potrebovať.
**KOMPLETNÁ ÚDRŽBA VAŠEJ
DOMÁCNOSTI A FIRMY**
• maliarske práce
• drobné rekonštrukcie
• pokládka podláh
• montáž dverí, zárubní, batérií,
nábytku, garníží, obrazov
• výmena a oprava WC,
svetiel a zásuviek
• tepovanie
• murárske práce
• sadrokartonárske práce
stačí zavolať
a spolu nájdeme
riešenie
0944 856 009

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

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

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

S.P.O. - servis plastových okien
ŠETRÍME VÝDAJE ZA TEPLU
OBHLIADKA A KONZULTÁCIA ZDARMA !!!
**REVÍZIE • OPRAVY • ÚDRŽBA
NASTAVENIE • PRETESNENIE**
kontakt **0918 389 850**

• **UHLIE**
• **BRIKETY**
• **KOKS**
• **EKOHRÁŠOK**
Všetko na sklade
pod strechou
SUČANY - HRADISKÁ **0917 220 007**

KANÁL - servis
KRTKOVANIE
VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE
0903 737 800

PLASTOVÉ OKNÁ
• 5 a 6 komorové
GEALAN
SALAMANDER
ŽALÚZIE, ROLETY
• sieťky proti
hmyzu
• žalúzie
• textilné rolety
GARÁŽOVÉ BRÁNY
• sekčné
• výklopné
• rolovacie
MARKÍZY
• manuálne
• pohon
VARINSKÝ
realizácie
VRÚTKY, 1. čsl. brigády 53 **varinsky@varinsky.eu**
043/4303 474, 0915 10 66 10 **www.varinsky.eu**

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»ČZ-JAWA Odkúpim Moto-
cykel/Diely-SERIÓZNA DO-
HODA 0908 205 521
»Výkup mot. vozidiel, všet-
ky značky, nepojazd., staré,
havarované. T.Č.: 0905 505
129
»Kúpim murovanú garáž.
T.Č.: 0905 505 129

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel.
0908 532 682

09 DOMÁCNOST'

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré plechové
hračky. T.Č.: 0905 505 129
»KUPIM HOKEJOVE KARTIC-
KY MHC MARTIN ZO SEZONY
2015/16. SMS 0908876988

15 HĽADÁM PRÁCU

»Hľadám Pracu-Brigadu: //
Šofer TAXI v Martine // Tel.
0904 024 550

16 ZOZNAMKA

»SYMPATICKA 58 R HLADA
PRIATELA NA ZOZNAMENIE
0907277466

Chcete si
podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866
v tvare: RP medzera MT
medzera Číslo rubriky
medzera Text inzerátu

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

Riadková inzercia realit je
od 26.10.2023 zrušená, in-
zerát si môžete podať len
cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijá-
tie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám
vyúčtuje váš mobilný operátor.
Cena je 0,60 € s DPH za každých
začiatých 30 znakov textu vášho
inzerátu vrátane medzier. Nič iné
neuúčtujeme. **Upozornenie!** Služba
nefunguje u operátorov 02 a 4ka.
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac
týždňov, pošlite rovnakú sms toľ-
kokrát, v koľkých týždňoch chcete
inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť
v ľubovoľných iných našich no-
vinách, MT zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži.
Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

STAVEBNÉ PRÁCE

omietky • stierky • fasády
maľovanie
rekonštrukcie
jadrá • obklady • dlažby
zatepľovanie
zámkové dlažby
0908 387 373

26-0005

**ŽALÚZIE, SIEŤKY
OPRAVY ŽALÚZIÍ**

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com

18-0003

Silencia
kompletné pohrebne služby

SLUŠNOSŤ
SERIOZNOSŤ
PROFESIONALITA

UŽ
23 ROKOV
S VAMI

**KVETINÁRSTVO
ROZLÚČKOVÁ MIESTNOSŤ**
7 dní v týždni, aj cez sviatky

Sledujte nás na
INSTAGRAME:
@silencia-pohrebne-sluzby

NON-STOP **0907 47 70 70****www.silencia.sk**

26-0020

KAMENÁRSTVO**Róbert SIRÁŇ**

CINTORÍN - KOLÓNIA HVIEZDA

KUPÓN
200€ zľava

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE

žulové hroby • pomníky • hrobky • urny
• renovácie starých hrobov



**ŠIROKÝ
VÝBER
A VYSOKÁ
KVALITA**

**VÝROBA NA MIERU
PODĽA VAŠICH PREDSTÁV**

0905 259 926
www.dobrekamenarstvo.sk

18-0018

Píla Vasil'ov s.r.o.

Pelety A1
certifikované

**VŠETKO
SKLADOM**

**PELETY
BRIKETY**

**AKCIA BRIKETY
250 € / 1000 kg**

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM
DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt **0907105 008**

56-0008

LOMAX

**BRÁNY
DVERE**

**ROLETY
ŽALÚZIE**



Regionálny predajca LOMAX

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

26-0013



SLOVENKA
since 1921

**POHODLNÉ
FEBRUÁROVÉ ZĽAVY
V SLOVENKE**

ZĽAVA
NA CELÝ NÁKUP
-20%

PYŽAMA, SPODNÁ BIELIZEŇ, PLETENÉ OBLEČNIE

AKCIA PLATÍ OD 1. 2. 2024 DO 29. 2. 2024 (VRÁTANE)
zľavu môžete uplatniť vo viac ako 42 predajniach
a nie je možné ju kombinovať s inými zľavami.

WWW.SLOVENKABB.SK

81-0012

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny**

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV**

43-0019



Ako si vybrať povolanie?

Žiaci končiaci základnú školu sa práve v týchto dňoch rozhodujú o svojom budúcom povolaní, čo je veľmi dôležitá a náročná úloha. Pomocnú ruku v podobe mnohých rád im podávajú aj odborníci z Centra poradenstva a prevencie v Čadci, pričom mladým ľuďom odporúčajú:

„Pri výbere povolania si polož nasledujúcu otázku:“

Aké mám schopnosti a predpoklady?

Schopnosti sú jedným z najdôležitejších kritérií, ktoré musíš vziať do úvahy pri výbere svojho budúceho povolania. Pri rozhodovaní by si mal začať otázkou, akú úroveň kvalifikácie by si chcel dosiahnuť. Pamätaj však na to, že, čím kvalifikovanejšie povolanie si vyberieš, tým náročnejšie a dlhšie štúdium musíš absolvovať. Vodítkom môže byť tvoj školský prospech. Ten môže byť jedným z ukazovateľov tvojej dlhodobej výkonnosti.

Každý človek sa líši nielen svojimi vlastnosťami ale aj schopnosťami. Každý je šikovný v niečom inom. Dano má veľmi dobré manuálne zručnosti, Katka je zase veľmi výrečná a má dar presvedčovať iných. Podobné je to aj pri povolaniach. Každé si vyžaduje iné schopnosti a predpoklady. Jedno povolanie vyžaduje presnosť a vnímanie detailov, iné zase schopnosť komunikovať s ľuďmi. A to je dobre. Teraz už len treba prísť na to, ktoré

bude najlepšie zodpovedať tvojim danostiam a predpokladom. Lebo len tak budeš môcť byť úspešný a spokojný vo svojom budúcom povolaní.

Pracovné predpoklady: sústredenosť, tvorivosť, schopnosť organizovať si prácu, schopnosť učiť sa, samostatnosť, vytrvalosť, precíznosť, špeciálne schopnosti

Osobnostné predpoklady: schopnosť zaobchádzať s ľuďmi, (pedagogickí, sociálni a zdravotní pracovníci,...), schopnosť empatie, vcítania sa do pocitov iných ľudí (psychológ, psychiater,...), schopnosť komunikovať a riešiť problémy (advokát, učiteľ, ...), schopnosť pracovať v tíme (režisér, architekt, ...), kultivovaný prejav a vystupovanie (moderátor, predajca,...), schopnosť zaistiť si autoritu a rešpekt (učiteľ, policajt), trpezlivosť (opatrovateľ, vychovávateľ,...), spoľahlivosť (sekretárka, účtovníčka, ...), taktosť a ohľaduplnosť (zdravotná sestra, sociálny pracovník,...), psychická odolnosť (záchrannár, požiarny technik).

Pri rozhodovaní môžeš požiadať o pomoc výchovného poradcu na vašej škole, je to učiteľ, ktorý má na starosti profesionálnu orientáciu žiakov a tiež sa porozprávaj s rodičmi, majú oveľa viac životných skúseností ako ty, poznajú ťa od malička a určite im záleží na tom, aby si bol v živote šťastný.

Zdroj informácií: Centrum poradenstva a prevencie v Čadci / camp.sk

» ren

GYMNÁZIUM Jozefa Lettricha

škola s vynikajúcimi výsledkami žiakov

GYMLET - Škola poskytujúca kvalitné vzdelávanie

Rozvoj jazykových kompetencií žiakov, finančnej gramotnosti a kritického myslenia
Preferovanie projektového vyučovania

GYMLET - škola s vynikajúcimi výsledkami žiakov

Úspechy žiakov vo vedomostných a športových súťažiach
Výborné študijné výsledky a výsledky v celoslovenských testovaniach žiakov

GYMLET - škola rozvíjajúca osobnosť žiakov

Podporovanie osobnostného a sociálneho rozvoja žiakov
Ocenenie Srdce na dlani v roku 2023 ako škola priateľská k dobrovoľníctvu

GYMLET - škola podporujúca zdravý životný štýl

Organizovanie športových aktivít a podujatí na rozvoj telesného a duševného zdravia
Zavádzanie prvkov učenia vonku a aktívneho učenia sa žiakov

GYMLET - moderná škola

Moderné prostriedky učenia - tablety, interaktívne tabule, bezprašné tabule
Zavádzanie moderných digitálnych aplikácií a inteligentných systémov učenia do vyučovania predmetov

GYMLET - škola pre šikovné deti

Prijímacie skúšky 2. mája 2024
(v druhom termíne 6. mája 2024)
zo slovenského jazyka, literatúry a matematiky

Informácie na www.gymlet.sk

Vzdelávanie u nás – cesta k úspechu

SPOJENÁ ŠKOLA
Gymnázium a odborná škola
Martin

Či už hľadáte odborné vzdelávanie a prípravy pre štátnu skúšku alebo pripravujete študentov na študijné skúšky, sme tu pre vás.

PONÚKAME ŠTÚDIUM V JEDNEJ Z NAJLEPŠÍCH, NAJMODERNEJŠÍCH A NAJVÄČŠÍCH STREDNÝCH ODBORNÝCH ŠKÔL NA SLOVENSKU.

Ponuka študijných odborov v školskom roku 2024/2025

- | | | |
|----------|---|---|
| ✓ 6327 M | ekonomické a administratívne služby v podnikaní | Duálne vzdelávanie |
| ✓ 2411 K | mechanik nastavovač | Duálne vzdelávanie / Štátne vzdelávanie |
| ✓ 2426 K | programátor obrábacích a zvracích strojov a zariadení | Duálne vzdelávanie |
| ✓ 2447 K | mechanik hasičskej techniky | Štátne vzdelávanie |
| ✓ 2682 K | mechanik počítačových sietí | Štátne vzdelávanie |
| ✓ 2679 K | mechanik mechatronik | Duálne vzdelávanie |
| ✓ 2697 K | mechanik elektrotechnik | Duálne vzdelávanie / Štátne vzdelávanie |
| ✓ 3693 K | technik energetických zariadení budov | Duálne vzdelávanie |

Ponuka učebných odborov v školskom roku 2024/2025

- | | | |
|-------------|--|--------------------|
| ✓ 2433 H | obrábač kovov | Duálne vzdelávanie |
| ✓ 2487 H 01 | autoopravár mechanik | Duálne vzdelávanie |
| ✓ 2683 H 11 | elektromechanik – silnopráúdová technika | Duálne vzdelávanie |

www.ssm.sk • ssmt@vuczilina.sk • milanpetrzal@gmail.com
tel.: 043/400 11 40, 043/400 11 10, 043/400 11 15

DEVIATACII! POZÝVAME VÁS NA DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ V PIATOK 16. 2. 2024 OD 8.00 DO 15.00 H. Prídte sa pozrieť na moderné učebne, vyberiete si odbor a firmu ponúkajúcu duálne vzdelávanie.

POMÔŽEME VÁM NAŠTARTOVAŤ VAŠE PODNIKANIE !



INZERCIA



DISTRIBÚCIA



TLAČ



ONLINE

☎ 0908 979 477, 0905 423 331
✉ martinsko@regionpress.sk

🌐 Martinsko.sk

MARTINSKO
REGIONPRESS

8. februára 2004

bol vysvätený prvý biskup Starokatolíckej cirkvi na Slovensku **Augustín Bačinský**

Výročia a udalosti



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



**Zahájenie základného kurzu na skupiny B, T
sa uskutoční 7.2.2024 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**



Správna voľba

Parené buchty z Kuchyne Lidla po náročnej lyžovačke akoby ste našli

Vitajte na svahu plnom adrenalínu a zábavy! Čo by to bol za svah bez chutného jedla? Vďaka lahôdkam a surovinám z obľúbeného reťazca Lidl si môžete dopriať skvelé občerstvenie, ktoré vás nabudí a posilní k ďalším zimným radovánkam.

Pobaliť sa na dovolenky býva občas stresujúce. Na každú jednu z nich si väčšina z nás balí do kufra aj pomocníkov na zahnanie hladu pomedzi pestré aktivity, či k filmovým večerom na chate s dlhoročnými partiami a rodinami. Vďaka Lidlu teraz dokážete tento stresový faktor eliminovať a nakúpiť si v reťazci všetko, čo potrebujete pre svoje stravovanie za výhodné ceny a čo je najlepšie, bez kompromisov vo vzťahu ku kvalite. V regáloch nájdete hotové polievky, chuťovky, minútky, ale aj vyhľadávané čokolády privátnej značky FinCarré, ktoré skrátia dlhšiu chvíľu pri čakaní na lanovku. Vitamíny po ruke zabezpečia chutné červené jablká. Sledovanie hviezd zase spríjemnia syrovo salámové taniere Deluxe.

Keď okolie hýri za oblokmi farbami zimy, dobre padnú napríklad parené buchty vykúzené za pol hodinky, vďaka receptu cukrárky Kuchyne Lidla Veroniky Bušovej. Vaše chuťové poháriky sa vám poďakujú a k vám sa dostaví pocit, ako keby ste boli u svojej babky a vrátili ste sa do detských čias. Navyše, budete mať dosť aj pre ďalších účastníkov zájazdu. Na buchty budete potrebovať: 15 g droždia, 120 ml vlažného mlieka Pilos, 250 g hladkej múky Belbake, 30 g kryštálového cukru Belbake, štipka soli, 30 g zmäknutého masla Pilos, 1 vajíčko, 1 žltok. Na krém si príchystajte 250 ml smotany na šľahanie Pilos (33%), 5 žltkov, 30 g kryštálového cukru Belbake. Ešte budete potrebovať 160 g slivkového

lekváru, 30 g rozpusteného masla Pilos, 80 g mletého maku a 20 g práškového cukru.

Ako pripravíte buchty? V mlieku rozmiešate droždie, 1 lyžicu múky, 1 lyžicu cukru a na teplom mieste necháte vykysnúť kvások. Zvyšnú múku, cukor, soľ, maslo, vajíčka a kvások vymiešate na hladké a elastické cesto, ktoré sa odliepa od stien misky. Necháte ho na teplom mieste kysnúť približne 1 hodinu.

Vykysnuté cesto na pomúčenej doske rukami krátko miesite a rozvalkáte na tenko do tvaru štvorca, ktorý rozrežete na 4 časti. Do stredu každej pridáte slivkový lekvár. Dôkladne zabalíte, aby plnka nevytiekla a jemne vytvarujete buchty. Takto pripravené knedle necháte podkysnúť ešte asi 20 minút.

Medzitým necháte v parnom hrnci zovrieť vodu. Naparovacie sitko potriete olejom alebo maslom a položíte naň buchty. Paríte pod pokrievkou približne 18 minút (počas parenia hrniec neodkrývajte, aby buchty nespľasli).

Hotové buchty vyberiete z hrnca, popicháme na viacerých miestach špajdlou alebo vidličkou a polejete rozpusteným maslom.

Krém pripravíte nasledovne: V hrnci zohrejete smotanu. Žĺtky ručne vymiešate s cukrom. Keď zmes skoro vrie, stiahnete ju z ohňa a malé množstvo z nej prílejte do žltkovej zmesi, aby sa vyrovnali teploty. Následne žltkovú zmes prímiešate do smotany. Na miernom ohni za stáleho miešania varíte do zhutnutia. Uvarený krém prelejte do misky. Posledným krokom je servírovanie. Parené buchty podávate s krémom, posypané makom zmiešaným s cukrom.

Dobrá chuť.



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!



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 PRE ROK 2024
ZA MINULOROČNÉ CENY**

**-50%
na všetky pomníky**

STAVEBNÁ 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

**Kvmont MARTIN, s.r.o.**

**OREZÁVANIE
A VÝRUB
DREVÍN**

0905 514 652
www.kvmont.sk

**www.moriak.sk**
MORKY PETRÁNEK s.r.o.

0911 593 555
moriak@moriak.sk

FARMA ČREMOŠNÉ
Dovezieme až k Vám

**POZOR AKCIA
NA JANUÁR - FEBRUÁR**
**GAZDOVSKÉ OČISTENÉ
MORKY A MORIAKY**
4.80 - 5.30 € / kg



Plati do vypredania zásob

**Berieme objednávky na 6+tyždňové moriaky, cena 15-16 €/ks.
Zarezerujte si už teraz.**

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)

ADAM KRTKO s.r.o.

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

NONSTOP 0948 948 606

DOVOZ NA ADRESU



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

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

NON-STOP

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

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

**komín s.r.o.**

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
0948 267 814
kaminsro@kaminsro.sk
kaminsro.sk
Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

ADAMOVSKÝ



0918 956 201
jozef@adamovskysk
www.adamovskysk

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

**VCHODOVÉ DVERE**

VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV

15-bodové bezpečnostné zamykanie
zvukovotesniaci a tepelná izolácia
oceľová zosilnená konštrukcia

409 €
+ montáž

**zaručný
a pozáručný
servis**

DOPRAVA ZDARMA
0917 678 746
www.vchodove-dvere.sk

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

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



Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

**ZĽAVA pre seniorov**

**www.bituflex.sk**
Bituflexroznava@gmail.com

Obdivovať môžete plesá, betlehem aj vodopády Užite si zimnú turistiku v Tatrách

Naše veľhory ponúkajú to pravé zimné dobrodružstvo nielen lyžiarom. Vo vysokohorskom prostredí je každoročne vytýčených približne 20 kilometrov značkových turistických chodníkov, takže aj turisti si svoju zimnú dovolenku v Tatrách môžu užiť plným dúškom.

Vydať sa môžete na túry do tatranských dolín, obdivovať tatranské plesá, navštíviť môžete snehový betlehem pri Rainerovej útulni či vodopády Studeného potoka. Ak sa budete počas túry pohybovať na územiach bez lesa, značku na kameni nahradí počas zimných mesiacov značka na tyči.

Tipy na turistiku Zelené pleso

Zelené pleso patrí medzi najkrajšie plesá v Tatrách a vypraviť sa k nemu môžete zo zastávky Biela voda. Výstup vám potrvá približne tri hodiny. Žltá značka vás povedie celou trasou výstupu - rázcestie/prístrešok Šalviový prameň 1100m.n.m. - rázcestie/prístrešok Kovalčíkova poľana - Chata pri Zelenom plese 1551 m.n.m. Chata pri Zelenom plese (Brnčalka) je otvorená celoročne. Tatranská magistrála lemujú chatu v smere Skalnaté pleso - sedlo pod Svišťovkou - Veľké Biele pleso - chata Plesnivce v Belianskych Tatrách,

odkiaľ sa dá zísť do Tatranskej Kotliny alebo cez Kopské sedlo do Tatranskej Javoriny. Náročnejší turisti môžu svoje kroky nasmerovať na Jahňací štít.

Chata pod Soliskom

Chata pod Soliskom je najmladšia vysokohorská chata vo Vysokých Tatrách nachádzajúca sa vo výške 1840 m.n.m. Chata je prístupná buď sedačkovou lanovkou zo Štrbského Plesa alebo sa tam môžete vydať po modro značkovanom chodníku vedúcom zo Štrbského Plesa do Furkotskej doliny. Z chaty sa dá ísť červenou trasou aj na Predné Solisko.

Vodopád Skok

Pohľad na zamrznutý vodopád Skok isto stojí za to a cesta k nemu nie je veľmi náročná. Vedie zo Štrbského Plesa Mlynickou dolinou a na mieste budete za necelé dve hodiny.

Studenovodské vodopády

Ak by sa vám ľadovej krásy mánilo, obdivovať môžete tiež rozmanité kaskády Studenovodských vodopádov. Východiskom k týmto najznámejším a najdostupnejším tatranským vodopádom je Starý Smokovec, z Hrebienka tam budete za 45 minút. Prijemnú prechádzku zvládnu bez problémov i seniori a rodiny s deťmi.



Zelené pleso.

Rainerova chata s betlehemom aj so zbierkou lyží

Cestou od Studenovodských vodopádov sa môžete zastaviť na Rainerovej chate nachádzajúcej sa na Starolesnianskej poľane, kde stojí každoročne veľký betlehem zo snehu. Táto najstaršia a najmenšia tatranská chata ukrýva aj malú expozíciu histórie a súčasnosti horských nosičov. Taktiež v nej môžete vidieť zbierku starého horolezeckého náradia a starých lyží, na ktorých sa lyžovali naši predkovia.

Najdôležitejšie veci, na ktoré by turista nemal zabudnúť

Treba pamätať na to, že turistika v zime je iná ako tá letná. Pozornosť treba

venovať najmä správnej výbave:

- Vždy si overte počasie, aktuálnu snehovú situáciu a výstrahy, ktoré zverejňujú Tatranské informačné kancelárie aj Horská záchranná služba
- Nezapadnite si pribalit zimnú výstroj podľa aktuálnej situácie – palice, turistické mačky, čakan, poprípade lavínový výstroj
- Uzatvorte si horské poistenie a pamätajte na to, že pred odchodom na túru sa treba zapísať do knihy vychádzok a túr v ubytovacom zariadení, informovať môžete aj svojich blízkych.

Zdroj informácií a foto
OOCR Región Vysoké Tatry

» ren

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 35%

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

BUKOVÉ brikety

DOVOZ A VYLOŽENIE ZDARMA

volať môžete **NONSTOP aj v nedeľu**
0915 113 102
Rozvoz aj v sobotu

295 €
285 €

REALIZÁCIA A PREDAJ

KRBY PECE KOMÍNY

0903 772 901
info@wallis.sk

www.wallis.sk

TOTÁLNY VÝPREDAJ!

NAJVÄČŠÍ VÝBER

OravaKrb

SPORÁKOV NA DREVO

CENY OD 179€

DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV

Liatinové hrnce a panvice

- SPORÁKY NA DREVO
- SPORÁKY A KACHLE S TEPLVODNÝM VÝMENNÍKOM
- KRBY - KOMÍNY
- radiátory BOSCH

www.oravakrb.sk

Oravakrb - Žilina **0918 364 633**
Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3

BRIKETY - PELETY

EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO

UHOĽNÉ A RAŠELINOVÉ BRIKETY

NÁKLADNÁ AUTODOPRAVA
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

RIZIKOVÉ PÍLENIE STROMOV

opílenie konárov
redukcia stromov

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

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

eko

S NAMI VÁM BUDE TEPLA

Doprava zdarma po celej SR

SMREKOVÉ PELETKY A1

Premium	1005 kg	340 €	780 kg	285 €
Klasik	1005 kg	330 €	780 kg	275 €

Bukové Smrekové

960 kg	310 €	600 kg	230 €
960 kg	315 €	600 kg	235 €

KLIETKA DREVA

1,7 prm	225 €
1 prm	195 €

Viac info a objednávky: **0918 348 999**

www.ekomax.sk
info@ekomax.sk

RENOVÁCIA POVRCHOVEJ ÚPRAVY DREVA – OKNÁ, CHATY, ZRUBY...0940 601 230



Bezpečne na ľade

www.cujte.sk



	1			3			2	
S						5		1
U	9		7			6		
D	3			6	1		5	
O		5		9	7		6	
K	6		7		9	3		
U				8		7		
	8	3						9

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na obchodnú prevádzku v Martine (Lidl)

Mzda: 5,40 € /h. brutto

Nástup ihneď. POS NUTNÝ

0948 219 522 • zuzana.horvathova@guarding.sk



SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na obchodnú prevádzku v Martine - objekt Probugas

Mzda: 4,80 € /h. brutto

Nástup ihneď. POS NUTNÝ

0948 219 522 • zuzana.horvathova@guarding.sk



Najväčšia automobilka na Slovensku opäť naberá pracovníkov do výroby v Martine!

Priemerná mzda 1400€ – 1600€ v čistom mesačne

- U nás za rok 14 platov!
Stabilná dlhodobá práca
pre najzamestnávateľa na Slovensku

Email: hranarha.hanцова@getbid.sk
www.getbid.sk
Všetky pracovné ponuky nájdete tu:

@getbid Kontakt: 0902 692 303



Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk



SBS LAMA SK

prijme bezpečnostných pracovníkov do obchodných prevádzok v Martine

1 050 € brutto / mesiac

Nástup ihneď! POS nutný!

0948 002 204



UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom

plný úväzok, na dohodu (brigády)

Termín nástupu: ihneď, príp. dohodou

Mzda: 750-1000 EUR/mesiac

Základ 4,31 – 4,60 EUR /hod.+ príplatky, dochádz. bonus, príspev. strava a doprava

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503



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 nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

ZIMNÁ AKCIA



KOLAGÉN FORTE 2 v 1

31,12

38,90-EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

41,30

45,90-EUR

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

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text:Medika Expert



Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM

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%**

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**ZĽAVA
50%
rodinné
domy**

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

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541

KÚPIME

obrazy, grafiky

a sochy

slovenských

a českých

maliarov a sochárov

KONTAKTUJTE:

0903 846 800

groma@groma.sk

STRIEKANÉ IZOLÁCIE



STRECHY

www.dhdsro.sk

VÝHODY STRIEKANEJ IZOLÁCIE

- zastavuje prúdenie studeného vzduchu dnu
- v zime pôsobí proti ochladzovaniu
- v lete pôsobí proti prehrievaniu
- nehromadí sa v nej kondenz
- pena časom nemení svoju štruktúru
- po nanosení sa minimalizuje hluk z ulice

Izolácia sa dostane
aj do ťažko
dostupných miest tým,
že pri nanosení
zväčší svoj objem.



0904 125 963

dhd.spol.sro@gmail.com

Donáška
kvetov
až k Vám

0907 087 889

Galleria
kvetu

nájdete nás v OC Galéria Martin

Kvetmi môžete povedať
ľúbim ťa, bez slov

