



Čítajte nás:

www.cujte.sk

MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

LESNÉ DRUŽSTVO
PONÚKA NA PREDAJ
PALIVOVÉ DREVO
BUK - POLIENKA
rôzne dĺžky PMS 55€
prac. dni od 7⁰⁰ - 16⁰⁰ PMU 85€
0915 928 629

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

Výkup káblov,
farebných kovov,
železa, papiera,
kartónu
KK NOVOKOV
Dielenská Kružná 5020, Vrútky
(smer ŽOS) **0907 300 076**

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** výpočet ceny
www.nabytokgabor.sk cez telefón

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €
Dosekávacie písma
Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak
Obnova písma 1 €/znak
Doprava a impregnácia ZDARMA!!
Ing. Miroslav Greisiger **AKCIA**
0940 653 651, 0919 205 521 do 16.7.2024!!
www.greisiger.sk

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
INSTAGRAM: @silencia-pohrebne-sluzby
NON-STOP **0907 47 70 70**
www.silencia.sk

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

RIČI
Martin
PAPLÓNY A VANKÚŠE
ČISTENIE PERIA
www.rici.sk
TEL.: 0908 838 838

Pôžičky do 30.000 €
+ refinancovanie
SZČO, s.r.o., opatrovatel'ky,
zamestnanci, dôchodcovia
0918 719 500
pozicky.mt@gmail.com

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH
od 4,50 €/m² - v cene je farba + práca
tel: **0905 129 718**

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

KANÁL - servis
KRTKOVANIE
VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE
0903 737 800

STK NA VŠETKY KATEGÓRIE
STK + EK
HORNÁ ŠTUBŇA
0915 765 892
www.stkhornastubna.sk
OTVORENÉ
PONDELOK - PIATOK
od 6³⁰ - 18³⁰
VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE

Skaleš Plus, s.r.o.
...systémové čistenie fasád
ZBAVTE SA PLESNE A BÝVAJTE ZDRAVO
zdravé bývanie žiadne plesne a huby
lokalizácia závad kvalitné materiály ZERO
dlhodobá záruka
☎ 421 907 851 973 www.skalesk.sk info@skalesk@gmail.com

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

Kamenárstvo B+B
Vojtech Botoš
AKCIOVÉ CENY
PLATIA
DO VYPREDANIA
ZÁSOB
0905 296 197 • kamenarstvobotos@gmail.com
Dolná Kružná 7, Vrútky
www.kamenarstvobplusb.sk

Bezplatný týždenník

MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO

EV 6217/24

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

Ročník I, Vydanie 11, týždeň 28/2024.

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,
Košúty, Podhája, Priekopa, Kolónia
Hviezda - mimo ulíc roznašaných v
nepárny týždeň, Záturcie, Košťany
nad Turcom, Pribovce, Sučany, Turany,
Turčianske Kľačany, Vrutky, Žabokre-
ky, Sklené, Sučany, Belá - Dulice,
Blatnica, Ďanová, Dražkovce, 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:

Bystrica, Horný a Dolný Kalník,
Tomčany, Košťany nad Turcom, Lipo-
vec, Kolónia Hviezda - H. Gregorovej,
Helsinská, 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	34320	DUNAJSKOTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SĽAVICKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREŠTIO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽILSKO-ZC-BS
ZA	50780	ZILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKE-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-PA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PD	49490	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

BEZPEČNOSTNÉ
VCHODOVÉ DVEREPRESKLIEVANIE
BALKONY, TERASYOKENNÉ A KAMENÁRSKE CENTRUM - A.Kmeťa 17, Martin
0908 912 970 • info@okenne-centrum.sk • www.okenne-centrum.skPLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ
OKNÁ, DVERE • EUROOKNÁ

- vonkajšie žalúzie, rolety, žalúzie, sieťky
- garážové brány

PEMAT
GARÁŽOVÉ BRÁNYAUTORIZOVANÝ
PREDAJCA

TICHÉ • BEZPEČNÉ • SPOĽAHLIVÉ

HROBY,
HROBKY,
POMNÍKY

- renovácie
starých hrobov
- urny

GARANCIA
NAJLEPŠEJ
CENYMiesto na prednášky, školenia, kurzy,
výučby, rokovania, pohovory, porady,
dočasnú kanceláriu na krátkodobý
a flexibilný prenájom za prijateľnú cenuHorácková pasáž
MARTIN

0905 875 689

REGION
PRESS

Pre podanie si INZERÁTU

píšte martinsko@regionpress.sk

POKLÁDKA a PREDAJ
zámkovej dlažbySTAVBA PLOTŮV NA MIERU
(pletivo, tehla, betón, tvárnice)

0908 521 381 • duricaf@gmail.com

kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)

Radi Vás navštívime: 0908 965 976

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

SPISUJEME OBJEDNÁVKY PRE ROK 2024
ZA MINULOROČNÉ CENY-50%
na všetky pomníkyAdvent
Pohrebné službyUl. Bottova 19, Martin
tel.: 043/ 4220 120 NON-STOP
0911 043 778, 0903 807 640ŽALÚZIE, SIEŤKY
OPRAVY ŽALÚZIÍ

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com

AKCIA
na JÚLPELETY
ANI PLUS
CENA 29 0€

0915 212 021

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 VAM ZA ZAVOLANIE, PRACUJEME CELOROČNE.
0948 510 710



Správna voľba

250 g
1.99
• (1 kg = 7,96)
Maslo



9+3
ZADARMO
0.89**
0.67*
Trvanlivé mlieko
1 l



47% ZĽAVA
1.89*
0.99
• (1 l = 0,40)
Pepsi/Pepsi Max/
Mirinda/7 UP
2,5 l
* záloh za obal 0,15 €



OD PONDELKA

OD PONDELKA 15. 7. DO NEDELE 21. 7.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VŠETKY

VODY
— Saguario —

4+2

ZADARMO

PLATÍ LEN V PONDELOK 15. 7.

35% ZĽAVA

2.79
1.79

50% ZĽAVA

2.79
1.39
Nektárinky
cena za 1 kg



56% ZĽAVA

4.58***
1.99
• (1 kg = 3,32)
Cherry paradajky
strapcové
600 g balenie



LIDL
STANOK
DENNE ČISTÝE

38% ZĽAVA

8.98
5.49
Mleté hovädzie
mäso XXL
1 kg balenie
15 % tuku



XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Odpovedaná bežná maloobchodná predajná cena vzhľadom na
***Cena za odpovedajúceho predajcu, ktorý ponúka rovnaký produkt za rovnakej ceny v rovnakom regióne
LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepustení na trh predajcu, ktorý ponúka rovnaký produkt za rovnakej ceny v rovnakom regióne

Ponuka tovaru platí od 15. 7. do 21. 7. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

Občianska
riadková
inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Výkup mot. vozidiel, všet-
ky značky, nepojazd., staré,
havarované. T.č.: 0905 505
129

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

»ODKÚPIM PIONIERA BABETU
SIMSONA STELU AJ POKAZE-
NE 0915215406

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel.
0908 532 682

»Predám sklolaminátové
žumpy o objeme 5.000,
8.000 a 10.000 litrov a vo-
domerné šachty. Cena 650
€. Dovozy, osadenie, tlaková
skúška. T.č.: 0905 925 991

»Kúpim pozemok, ornú
pôdu, trávnaté porasty,
zadĺženú aj nezadĺženú
nehnuteľnosť. T.č.: 0905
925 991

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

hračky. T.č.: 0905 505 129

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Dôchodca 71r.ešte vytál-
ny.v.165cm. Hľadám si po-
dobnú priateľku zn.úprim-
nosť za úprimnosť.len
smskujte lebo ešte pracu-
jem na č.t.0940330375

»68r s domom hľada part-
nerku 0909105842

»SYMPATICKA 57 R HLADA
PRIATELA NA ZOZNAMENIE
0907277466

Pošlite SMS
na číslo **8866**
v tvare:
RPmedzera **MT**
medzera **číslo**
rubriky
medzera **Text**
Cena **0,60 €**
s **DPH** za každých
začiatých 30 znakov

Užívajme si leto každý deň

Leto sa už pomaly, ale isto rozbehlo, počasie nám praje, a tak si môžeme užívať pekné dni plné zaujímavých zážitkov.

Leto je na množstvo a výber všakovakých podujatí asi tým najbohatším ročným obdobím. A hoci dovolenka ako taká trvá zvyčajne len nejaký ten týždeň či dva, užívať si relax a oddych môžeme doslova každý deň.

Keďže dni sú oveľa dlhšie ako po zvyšok roka, nič nám nebráni naplánovať si vždy po práci nejaký zaujímavý program. Prijemné letné večery priam lákajú na vychádzky do parku, na posedenia pri chladenom nápoji kdesi v meste na terase, na návštevu filmových predstavení v letnom kine, ale aj na rozličné koncerty.

Víkendy sú zasa priam stvorené na vylihovanie s dobrou knihou pri vode, na oddych na chate či chalupe, na rybárčenie či na zorganizovanie dobrej grilovačky, počas ktorej si môžeme užiť pekné chvíle s blízkymi a priateľmi. Zlákať sa môžeme dať aj na návštevu rozličných hudobných festivalov, divadelných predstavení pod holým

neboom či prehliadok folklórnych súbo-rov. Veľa zábavy nám môže do života priniesť aj plánovanie všakovakých dobrodružných výprav a výletov. Počas nich môžeme napríklad splavovať mnohé slovenské rieky, ryžovať zlato, pozorovať hviezdnu oblohu, vydať sa na turistiku a spoznávať našu pestrú faunu a flóru či zažiť krásne výhľady z desiatok rozhľadní. Vďaka návšteve slovenských hradov a zámkov môžeme spoznávať históriu, počas horúcich dní sa zasa schladíť v niektorej z našich krásnych jaskýň. Podniknúť tiež môžeme návštevu zoolologickej záhrady, zvieracej farmy, botanickej záhrady či prezrieť si rozličné technické pamiatky.

Možností, ako si užiť leto, stráviť príjemné nezabudnuteľné chvíle a nabiť sa dobrou energiou, sa nám ponúka veľa. Využime ich a užívajme si leto každý deň.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

BRIKETY - PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY
AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM
0948 153 799 www.drevoza.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk

FRÉZOVANIE od 15€/bm
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
• OBHLIADKA KOMÍNOV

ZDARMA
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587
NON-STOP

☐ Čistenie kanalizácií a odtokov
☐ Inšpekcia potrubia kamerou
☐ Čistenie lapačov tukov
☐ Tlakové skúšky potrubia
☐ Bežvypkové opravy -výkopové opravy kanalizácií

☐ Frézovanie kanalizačných potrubí
☐ Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
☐ Lokálne bežvypkové opravy

REGION PRESS

WWW.REGIONPRESS.SK

STAVEBNÁ ČINNOSŤ
Kvalitné služby za rozumnú cenu
VITAGER

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

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

PONÚKA ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO
BUK » JASEŇ » SMREK
dovoz ZADARMO
PRI OBJEDNÁVKE 13,0 PRMS - voľné uloženie
podmienka vhodný prístup (MT + okolie)
Objednávky prijímame v čase od 9.00 hod do 14.00 hod.
email: urbarmt@urbarmt.sk • 0917 565 619

KAMENÁRSTVO JANTÁR

- náhrobné pomníky
- žulové zakrytia hrobov
- urny a urnové schránky
- lampáše, vázy, kríše...

0908 252 071 Doživotná záruka na prácu
www.kamenarstvojantar.sk
Obhliadka, zameranie a grafický návrh **ZDARMA**

ADAMOVSKÝ

0918 956 201
jozef@adamovskysk.sk
www.adamovskysk.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

HODINOVÝ manžel
Čo sa pokazí, to opravíme !!!

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

PREDAJ RUF BRIKET
CENA 239€
DOVOZ V OKRESE MARTIN ZADARMO
0915 212 021

Kvmont MARTIN, s.r.o.

OREZÁVANIE A VÝRUB DREVÍN
0905 514 652
www.kvmont.sk

Tienenie, vetranie a klimatizácia

Medzinárodné zdravotnícke inštitúcie odporúčajú udržiavať v interiéri teplotu pod 32 °C počas dňa, v noci by izbová teplota nemala prekročiť 24 °C. Regulácia teploty je podľa odborníkov obzvlášť dôležitá v prítomnosti detí, seniorov nad 65 rokov a chronicky chorých.

„Domovy a pracoviská zabezpečte pred prehrievaním, napríklad pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná tienením - žalúziami alebo roletami. Odpojte čo najviac elektrických zariadení, ktorých používanie nie je v tom čase nevyhnutné. Zo zariadení totiž môže sálať teplo a môžu tak prispievať k zohrievaniu vzduchu v interiéri. Ak je to možné, vypnite umelé osvetlenie v domácnosti alebo na pracovisku. Najvhodnejším a najprírodzenejším spôsobom na zvýšenie prúdenia vzduchu v izbe je vetranie. Odporúčame vetrať priestory v nočných alebo v skorých ranných hodinách. V čase vysokých denných teplôt neotvárajte okno, pokiaľ to nie je nevyhnutné,“ uviedla doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Ventilátor

Ak sa rozhodnete používať ventilátory, je potrebné ich umiestniť a nasmerovať mimo prítomných osôb. Prúd vzduchu dlhší čas nasmerovaný do tváre prispieva k zápalom očí, uší, dutín, k bolestiam zubov a k ďalším zdravotným problémom.

Klimatizácia

Pri použití klimatizácie pozatvárajte dvere a okná. Dbajte na prísny režim čistenia klimatizačnej jednotky podľa pokynov výrobcu. Udržujte v čistote klimatizačnú jednotku, filtre a vzduchové prieduchy. Výparník klimatizačnej jednotky dezinfikujte. Správnou údržbou klimatizácie predchádzate tomu, aby bola zdrojom choroboplodných mikroorganizmov v priestore. „Pri prechode z chladného do horúceho prostredia môže prísť k takzvanému teplotnému šoku, ktorý dokáže celkovo oslabiť organizmus. Klimatizáciu je preto vhodné nastaviť tak, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím nebol vyšší ako 5, maximálne 7 stupňov Celzia,“ vysvetlila Mgr. Milada Eštoková PhD., vedúca Odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR. Ak v interiéri udržiavate konštantnú teplotu, bez ohľadu na vonkajšiu, môžete mať v horúcich dňoch problémy. K najčastejším ochoreniam patria bolesti hlavy, hrdla, prechladnutie, môže sa oslabiť imunita i celkovo organizmus. Príliš nízka teplota v interiéri môže byť síce osviežujúca, ale prechod do vonkajšieho horúceho prostredia je pre zdravie rizikový. Chladný cirkulujúci vzduch môže vyvolať dýchacie problémy, spôsobíť nachladnutie, angínové bolesti v krku, pocit upchatého nosa, bolesti dutín, hlavy, chrbtice, kĺbov, alebo vyvolať astmatický záchvat. Pri nesprávnom nasmerovaní chladného prúdu vzduchu do tváre do-



Ilustračné foto.

zdroj foto WebTechExperts pixabay

chádza k vysušovaniu kože, očí, zápalom očí, uší, prínosových dutín, aj k bolestiam zubov a trojklaného nervu.

Klimatizácia v aute

„Nesprávne používaná klimatizácia môže uškodiť a spôsobiť zdravotné problémy aj v aute, najmä pri dlhších cestách. Klimatizáciu v aute odporúčame časovo regulovať, na 10 až 15 minút za hodinu. Prúd chladného vzduchu smerujte tak, aby nefúkal priamo na posádku - najlepšie je viesť ho na čelné sklo, prípadne k nohám. Aj v aute platí ideálny rozdiel teploty vonku a vnútri 5 až 7 stupňov Celzia, dodržte ho aj v najväčších horúčavách. Ak z auta často vystupujete a nastupujete, rozdiel teplôt by mal byť ešte nižší,“ dodala Mgr. Milada Eštoková PhD., vedúca Odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR. Pri používaní klimatizácie v aute sa okolo výparníka kondenzuje voda obsiahnutá vo vzduchu

na jadre výparníka, odkiaľ sa odvádza pod vozidlo. Okolo výparníka je neustále vlhké prostredie, čo je výborná živná pôda pre rôzne plesne, ktorých spóry sa nachádzajú vo vzduchu a často neprijemne zapáchajú. Zlikvidujete ich antibakteriálnym sprejom.

Teploty na pracovisku

Vysoké vonkajšie teploty môžu spôsobovať záťaž zamestnancov teplom na väčšine pracovísk. „U zamestnancov môže záťaž teplom viesť k poklesu výkonnosti, zvýšenej únave a môže spôsobiť až prehriatie organizmu so zvýšením telesnej teploty, malátnosťou, ospalosťou, bolesťami hlavy, závratmi, nevoľnosťou,“ vysvetľuje Mgr. Lukáš Juhas z Odboru preventívneho pracovného lekárstva ÚVZ SR. Podrobnejšie rady Odboru preventívneho pracovného lekárstva ÚVZ SR k zvládnutiu horúčav na pracovisku nájdete na webovej stránke ÚVZ SR.

» ren

REGION PRESS
Pre podanie si INZERÁTU
píšte martinsko@regionpress.sk

UPRATOVAČKA
Teplička nad Váhom **SSI**
plný úväzok, na dohodu (brigády)
Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**
Mzda: **750-1000 EUR/mesiac**
Základ 4,31 - 4,60 EUR /hod.+ príplatky,
dodrž. bonus, prís. strava a doprava
praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

KASĀX
SERVIS OKIEN
OPRAVY A ÚDRŽBA
OKNÁ - DVERE - TESNENIA - SKLÁ
0949 119 535 | www.servisokien.com

S.P.O. SERVIS PLASTOVÝCH OKIEN
- opravy
- údržba
- nastavenie
- pretesnenie
TR, MT **0918 389 850**
obhliadka a konzultácie ZDARMA

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCELOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY
komín s.r.o.
FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
0948 267 814
kominsro@kominsro.sk
kominsro.sk
Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

KLAMPIARSKÉ PRÁCE
ŽLABY, ZVODY, KOMÍNY
NÁTER STRIECH, LEPENKA
PRÍSTREŠKY, ALTÁNKY,
MONTÁŽ SNEHOVÝCH ZÁBRAN
0940 235 749

STAVEBNÉ PRÁCE
MURÁRSKE PRÁCE
REKONŠTRUKCIE BYT. JADIER
OPRAVA PLOTOV A KOMÍNOV
MAKOVANIE STRIECH
KLAMPIARSKÉ PRÁCE
0940 857 096

NOVINKA! DREVENÉ PELETY
EN PLUS A1
UHLIE
BRIKETY
KOKS
EKOHRÁŠOK
Všetko na sklade pod strechou
SUČANY - HRADISKÁ **0917 220 007**

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

Píla Vasil'ov s.r.o. Pelety A1 certifikované
PELETY BRIKETY
AKCIA BRIKETY 220 € / 1000 kg
ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM
DOMOV, AJ V SOBOTU
www.pilavasilov.sk
Kontakt 0907105 008
VŠETKO SKLADOM

Na cestu sa vopred pripravte

Dovolenka a cestovanie s deťmi

Letné obdobie môže okrem príjemných zážitkov priniesť pri nedostatočnej prevencii aj neprijemnosti spojené s rizikom zdravotných problémov. Treba na to obzvlášť pamätať, ak cestujeme s malými deťmi. Aby bol priebeh vášho cestovania i dovolenky čo najviac pokojný a bez komplikácií, Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) odporúča riadiť sa nasledovnými základnými radami.

Radí docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika so zameraním na deti a mládež:

- Pri voľbe dovolenky s malými deťmi dávajte prednosť krajinám s časovo prijateľnými trasami, ubytovaniu v hoteli na dobrej úrovni a dostatočne dlhej príprave na cestu. Voľte skôr európsku destináciu, cestu vlastnou dopravou a miesta mimo preplnených hotelov. Na spríjemnenie cestovania vezmite so sebou dostatok hračiek, prípadne kníh.
- Pre deti mladšie ako dva roky nie je vhodná časovo náročná cesta lietadlom z dôvodu ešte krehkej detskej imunity. S deťmi do troch rokov neodporúčame cestovať do tropických krajín predovšetkým pre riziko nákazy infekčnými ochoreniami. Hrozbou pre zdravie môže byť aj kontakt s exotickými mik-

roorganizmami, jedovatými živočíchmi, či parazitmi.

• „Pri starších deťoch by už nemali byť cestovné obmedzenia, odporúča sa však cestovať so zaočkovaným dieťaťom vzhľadom na vek, podľa očkovacieho kalendára. V prípade ciest do exotických krajín by dieťa malo byť zaočkované aj proti ochoreniam, proti ktorým existuje odporúčané očkovanie. Vyhnite sa rizikovej destinácii, ak dieťa vzhľadom na vek či ďalšie odporúčania ešte nie je očkované,“ doplnila doktorka Adriana Mečochová, vedúca Sekcie epidemiológie a pripravenosti na pandémie ÚVZ SR.

Odporúčania pre rodičov počas cesty na dovolenku a počas pobytu v cieľovej destinácii:

Radí doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR:

- Pri cestovaní s malými deťmi uprednostnite ranné, skoré dopoludňajšie, respektíve neskoršie popoludňajšie hodiny s použitím vhodnej pokrývky hlavy dieťaťa - ideálne so šiltom na chránenie tváre a predĺženou zadnou časťou na ochranu krku a uší pred priamym slnkom.
- Samozrejmosťou je použitie detských opaľovacích krémov, ktoré chránia cit-



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

livú detskú pokožku pred nežiaducimi účinkami UV žiarenia.

• Strava má byť ľahká a pravidelná, s väčším prísunom ovocia a zeleniny, ktoré treba bezprostredne pred konzumáciou dôkladne umyť pod tečúcou pitnou vodou. Vyberajte najmä také druhy, ktoré obsahujú väčšie množstvo vody a minerálnych látok.

• Rýchlo sa kaziace potraviny do jedálnečky dieťaťa odporúčame nezaraďovať vôbec.

• Dôležitý je adekvátny pitný režim. Vhodné sú vlažné tekutiny vo zvýšenom množstve. Uprednostňujte čistú pitnú vodu, pitný režim môžete dopĺňať

aj nesladenými ovocnými čajmi.

• Rešpektujte dostatok spánku pre dieťa, dodržiavajte ho aj počas dovolenky. Dieťaťu zabezpečte príjemný denný aj nočný odpočinok v závislosti od jeho veku, v prostredí, ktoré nie je prehriate, nie je vystavené priamemu slnečnému žiareniu a nie je extrémne klimatizované.

• Počas pobytu na pláži sa deťom odporúča mať plážové oblečenie s UV filtrom, použiť krém s SPF 50 a nosiť klobúk s ochranou tváre, krku a uší. Mokré oblečenie im po kúpaní vymeniť za suché. V obedňajších hodinách sa nevystavujte priamemu slnku.

» **ren**

Letná AKCIA

na kvalitné brikety a pelety

Bukové brikety	Smrekové peletky A1	Drevo v kletke
960 kg / 285€ 252€	1005 kg / 310€ 292€	1 prm / 172€
600 kg / 215€ 192€	780 kg / 265€ 249€	1,7 prm / 210€

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.sk info@ekomax.sk

DOVOZ po celej SR ZDARMA

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 ŽLABOV

ZÁRUKA 25 ROKOV

17. júla 1989

Miloš Jakeš predniesol v plzeňskom kultúrnom dome Červený Hrádek svoj legendárny prejav **odsudzujúci požiadavky demokratizácie**

Výročia a udalosti

OBNOVA STRIECH

na eternit a plech bez demontáže krytiny

hydroizolácie plochých striech

INDEX MINERAL DESIGN • 3D VZOR

V PONUKE AJ STRIEKANÉ TEPELNÉ IZOLÁCIE

12-ročná záruka na prácu

Ing. Jozef Antoni • info@obnovastrechy.sk

www.obnovastrechy.sk

0903 603 755

ARENODACH

NÁTERY STRIECH

0905 826 420

Facebook.com/Výškové práce, nátery striech – Martin Mlynarčík

ADAM KRTKO

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

NONSTOP 0948 948 606

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód: **OPLATISA**

decorem.sk

SADA KEMPINGOVÉHO NÁBYTKU

-10%

59,90 € **53,10 €**

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

Odvodové povinnosti pre SZČO

Na väčšinu živnostníkov a ostatné samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) čakajú zmeny, ktoré súvisia s ich odvodovými povinnosťami voči Sociálnej poisťovni. Tá im do 22. júla 2024 sama oznámi vznik, trvanie alebo zánik povinného sociálneho poistenia a výšku ich odvodovej povinnosti, ktorá sa na nich bude vzťahovať.

Z oznámenia Sociálnej poisťovne sa živnostníci dozvedia všetky potrebné informácie o výške ich vymeriavacieho základu na platenie poistného, o výške poistného na sociálne poistenie, vrátane informácie o dátume splatnosti a spôsobe úhrady poistného. „Prvýkrát SZČO zaplatia poistné v novourčenej výške do 8. augusta 2024 (za mesiac júl 2024). Týka sa to živnostníkov a ostatných SZČO, ktoré podali daňové priznanie v riadnom termíne, teda do 31. marca 2024,“ informuje Sociálna poisťovňa a dodáva, že uvedené sa netýka SZČO, ktoré podávajú daňové priznanie za kalendárny rok 2023 v predĺženej lehote. „Tým Sociálna poisťovňa informácie o vzniku, pokračovaní alebo zániku povinného sociálneho poistenia oznámi do 21. októbra 2024 a novourčené poistné následne prvý raz zaplatia do 8. novembra 2024 (za mesiac október 2024),“ objasňuje inštitúcia.

Povinné poistenie SZČO vzniká od 1. júla 2024 tým fyzickým osobám, ktoré za kalendárny rok 2023 dosiahli príjem z pod-

nikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti vyšší ako 7 824 eur (čiže mali príjem 7 824,01 eura a viac), za rok 2023 nemali predĺženú lehotu na podanie daňového priznania a zároveň majú k 1. júlu 2024 platné oprávnenie na vykonávanie činnosti. „Ak SZČO nevykonáva činnosť na základe oprávnenia, povinné poistenie SZČO jej vzniká na základe dosiahnutej hranice príjmu. Tým SZČO, ktoré dosiahli príjem rovný alebo nižší ako 7 824 eur, povinné sociálne poistenie nevzniká, respektíve 30. júna 2024 im povinné sociálne poistenie zaniká,“ približuje Sociálna poisťovňa.

Minimálna a maximálna výška poistného – V kalendárnom roku 2024 platí pre povinne poistenú SZČO minimálny mesačný vymeriavací základ 652 eur a z toho vyplývajúce poistné je mesačne vo výške 216,13 eura (pre SZČO, ktoré majú priznaný starobný dôchodok alebo predčasný starobný dôchodok a pre SZČO, ktoré sú poberateľmi výsluhového dôchodku a dovŕšili dôchodkový vek, je mesačná suma poistného 177,01 eura. Maximálny mesačný vymeriavací základ pre SZČO v kalendárnom roku 2024 je 9 128 eur, z toho vyplývajúce poistné je mesačne vo výške 3 025,93 eura (pre SZČO, ktoré majú priznaný starobný dôchodok alebo predčasný starobný dôchodok a pre SZČO, ktoré sú poberateľmi výsluhového dôchodku a dovŕšili dôchodkový vek, je mesačné poistné 2 478,25 eura.

» [ren](#)



NAJVÄČŠÍ VÝBER SPORÁKOV NA DREVO



DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV

- SPORÁKY A KACHLE S TEPOVODNÝM VÝMENNÍKOM
- PALETOVÉ KACHLE
- radiátory BOSCH
- KRBY - NEREZOVÉ TROJPLÁŠTOVÉ KOMÍNY S MONTÁŽOU od 652 €

www.oravakrb.sk

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

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÍMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH

PRÍAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

KVALITNÉ ČIERNE UHLIE

Záruka kvality

0908 944 618

RAŠELINOVÉ BRIKETY



DOPRAVA K VÁM DOMOV

KANEX s.r.o.

BOBROV – Obchodná 73
TRSTENÁ – Oravická 758
Balené v BIG-BAG (1000 kg)





VOĽNÁ PRACOVNÁ POZÍCIA

CHCETE MAŤ STABILNÉ ZAMESTNANIE S PRAVIDELNÝM PRÍJMOM?
STAŇTE SA SÚČASŤOU MEDZINÁRODNEJ SPOLOČNOSTI
A PRIDAJTE SA DO NAŠO TÍMU!

SKLADNÍK/SKLADNÍČKA MARTIN - SUČANY

Náplň bežného dňa:

- príjem a výdaj tovaru, manipulácia s tovarom v sklade
- obsluha vysokozdvížneho vozíka
- zabezpečenie čistoty a poriadku v sklade
- účasť na pravidelných inventúrach

Požiadavky na uchádzača:

- zodpovedný, dôsledný, precízny
- si tímový hráč
- vlastný preukaz na obsluhu ZVZ
- predošlá prax v skladovom hospodárstve je tvojou výhodou

Termín nástupu: Ihneď

Práca na 2 zmeny.

Informácie o odmeňovaní:

- základná hrubá mesačná mzda od 1 177€ z čoho je základná mzda 1070 € a variabilná zložka 107 € čo predstavuje 10 % z hrubej základnej mzdy
- možnosť navýšenia mzdy po skúšobnej dobe
- pravidelné ročné navýšenie mzdy v závislosti od výsledkov spoločnosti

ČO PONÚKAME NAVÝŠE:

ZAMESTNANIE V STABILNEJ MEDZINÁRODNEJ SPOLOČNOSTI
PRACOVNÁ ZMLUVA PRIAMO SO SPOLOČNOSŤOU HEINEKEN SLOVENSKO DISTRIBÚCIA, SPOL. S.R.O.

VÝPLATA VŽDY VO VÝPLATNOM TERMÍNE
MOŽNOSŤ NADČASOV PLATENÝCH NAD RÁMEC ZÁKONA
STRAVNÉ LÍSTKY S PRÍSPEVKOM OD ZAMESTNÁVATEĽA V HODNOTE 5,85 € NA DEŇ (4,05 € PRÍSPEVOK OD ZAMESTNÁVATEĽA)

ZAMESTNANECKÉ PIVO – PREPRAVKA PIVA NA MESTAC (24KS)
225 EUR VO FORME BENEFITOV PODĽA VLASTNÉHO VÝBERU (KULTÚRA, ŠPORT, VZDELÁVANIE, WELLNESS...)

KÁVIČKA NA KAŽDÝ DEŇ
FINANČNÁ ODMENA ZA ÚSPESNÉ ODPORÚČANIE NOVÉHO ZAMESTNANCA A ĎALŠIE...

V prípade záujmu nám pošli aktualizovaný životopis na:
ivan.klucka@heineken.com; +421 917 901 427
marek.semelak@heineken.com; +421 915 789 835

HĽADÁME ĽUDÍ, STROJNÍKOV

(báger, nakladač), šofér (sk.T).

Práca v kameňolome pri Párnici

dopravex@dopravex.sk

0915 870 839
0917 399 777

BUKOVÉ brikety

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

AKCIA 229€

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

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

nízka popolnatosť nedeľujú pre všetky typy pecok, sporákov a krbov

NONSTOP SLUŽBA

0915 113 102

Rozvoz aj v sobotu

NÁTERY STRIECH

práce vo výškach

0917 578 839

www.altitudo.sk

REKONŠTRUKCIE RÍŇ



Oplatí sa!



**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

**ZĽAVA
50%
rodinné
domy**

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**KÚPIM
PAROZIE**

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT Celá SR
0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

KAVOVAS

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

DOM KAVY
TRNÁVA
DOMKAVY.SK

Oplatí sa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**

PANTUM
The New Era for Printing

Výkonné multifunkčné zariadenie za rozumnú cenu

Pantum **BM5115FDW**

- Rozlíšenie pri tlači: Max 1200 x 1200 dpi
- Odporúčané mesačné zaťaženie: 750 – 4 000 str.
- Obojstranný jednoprechodový **podávač DADF** s kapacitou na 50 strán
- Scan to PC, E-mail, FTP, SMB, Thumb drive, APP(iOS/Android/iPad OS)
- Vstupný zásobník: 250listov + **60 listov** univerzálna priehradka
- Automatická obojstranná tlač
- Rozmery: 415 x 365 x 370 mm

PRENÁJOM SO SERVISOM NA **36 MESIACOV**

12,00 € s DPH / mesiac

Cena zariadenia po skončení nájmu: 1€

Cena zariadenia pri predaji: 360,00 € s DPH



**A4
BLACK**

**40
str. / 1 min**

WiFi

**DU
PLEX**

Z + M group, a.s.
Martinčekova 17 | 851 04 Bratislava | Slovak Republic
pobočka: Pribyňova 13 | 022 01 Čadca | Slovak Republic
pobočka: Čermel'ská 3 | 040 01 Košice | Slovak Republic
www.zmgroup.sk **zmgroup@zmgroup.sk**

