

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Mať svoj maják

Nedávno som si kdesi prečítala, že na svete je aktuálne v prevádzke približne tisícpäťsto majákov. Tieto nevelké stavby či veže, týčiace sa na pobrežiach morí, zohrávajú aj v dnešných časoch vyspelej techniky významnú úlohu. Slúžia námorníkom ako navigačná pomoc pri riadení lodí a lúč svetla, ktorý vysielajú, im ukazuje bezpečnú cestu do prístavu.

Počas nášho života kráčame po mnohých cestách a každá z nich je iná. Kým niektorá ubehne bez problémov, iná je naopak poriadne trnistá či kľukatá a plná prekážok. Neraz narazíme, zakopneme či si spálime prsty, neraz okúsime na vlastnej koži, ako chuť sklamanie, žiaľ, beznádej, neúspech, pád, bolesť alebo sa celkom stratíme.

Práve v takýchto chvíľach je veľmi dôležité mať svoj maják, teda mať pri sebe niekoho, kto nás podrží, keď strácame pevnú pôdu pod nohami, kto nám pomôže niesť ťažké bremeno, kto nás vypočuje, poradí, dodá odvahy, kto nám

pomôže nabráť novú chuť a energiu do života či ponúkne inšpiráciu, motiváciu a niekedy tiež užitočný nadhľad, kto nás upozorní na nesprávny smer a pomôže nám nájsť opäť cestu domov.

Takýto lúč svetla, takúto oporu nachádzame častokrát vo svojich rodičoch, starých rodičoch či súrodencoch, ktorí pri nás stoja vo všetkých chvíľach nášho života, inokedy zasa v dobrých priateľoch či kolegoch, ktorí sú nablízku vždy, keď je to treba a tiež v našich životných partneroch, ktorí nám kedykoľvek podržia chrbát.

Hovorí sa, že maják je najlepší priateľ každého moreplavca. Ak máme v živote človeka, ktorý je našim svetlom, našou navigáciou, našim majákom, je to naozaj veľmi cenný dar. Mali by sme byť zaň vďační, vážiť si ho a starať sa oň, pretože každý takéto šťastie nemá.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



Príprava a realizácia online kampaní Kompletná výroba web stránok

VŠETKO na jednom mieste

+421 907 673 930 povazsko@regionpress.sk

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €
Dosekávacie písma
Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak
Obnova písma 1,30 €/znak
Doprava a impregnácia ZDARMA!!
Ing. Miroslav Greisiger AKCIA do 16.7.2024!!
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

Prijmem na TPP šikovného, samostatného DISPEČERA
Výkon práce: Ilava
Bližšie informácie: 0905 449 843

Ponúkam všetky stavebné a maliarské práce, striekanie striech

Kvalita a serióznosť 0910 993 219

Vieš pracovať s týmto náradím?
Máš chuť pracovať a zarábať 2800 - 3500€
Tak pod' k nám do tímu
Pre viac Info: 0904 487 852

Kurz SBS v POVAŽSKEJ BYSTRICI od 01.09.2024
Info: 0905 626 836 0905 802 510
www.tross.sk

Čistiareň peria výroba paplónov a vankúšov Púchov -Dolné Kočkovce 0915 664 775
Dávaj aj dovoz po dohode

Prijmem na TPP šikovného, samostatného DISPEČERA traktoristov
Výkon práce: Ilava
Bližšie informácie: 0905 449 843

1. DAY OBCHOD NA JEDNOTKU!

ZNAČKOVÝ ALKOHOL **EXKLUZÍVNE POTRAVINY** **ORIGINALNE DARČEKY**

VYUŽITE ZĽAVY NA JEDNOTKU!

Rum Diplomatico Reserva 12YO 40 %; 0,7 l 1l = 42,84 € UŠETRI 10 € 39,99 29 99	Vodka Absolut Blue 40 %; 0,7 l 1l = 17,13 € UŠETRI 4 € 15,99 11 99	- 35 % Pivo Corona Extra 355 ml 1l = 3,63 € 1,99 1 29
---	--	---

Všetky akciové produkty platia do 31.7.2024, alebo do vypredania zásob. Akcia platí iba pre predajne 1. day uvedené nižšie. Fotografie sú ilustračné. Ceny sú uvedené v eur s DPH. Zmena cien a chýb v tlači vyhradená. Alkoholické nápoje len od 18 rokov. Konzumujte zodpovedne.

PRI TESCO PÚCHOV, OKRUŽNÁ 1751/3

Tri tipy, ako zmysluplnejšie tráviť prázdninové dni

Či už trávite dovolenku v zahraničí alebo objavujete krásy Slovenska, určite máte naplánované dni, kedy chcete jednoducho „vypnúť“ a oddýchnuť si od bežného zhonu a povinností.

Dovolenka či prázdniny sú pre človeka nielen príjemné, ale aj potrebné. Preto máme pre vás tri tipy, ako tieto dni využiť naozaj naplno a odniesť si z nich to najlepšie, bez pocitu prázdnoty a znechutenia z návratu do všednej reality.

1. Dovoľte samým sebe oddychovať.

Nemali by sme zabúdať, že prvým dňom, ktorý dal podľa príbehu stvorenia Boh človeku zažiť, bola práve nedeľa. Nemusíte sa teda cítiť previnilo, keď oddychujete. Namiesto toho sa radšej úplne vedome ponorte do oddychu, s vďačnosťou spočíňte v Božej prítomnosti a vychutnávajte si dobrá a krásy, ktoré pre vás Boh stvoril ako dar.

2. Venujte sa činnostiam, ktoré obcerstujú a oživujú vašu dušu.

Dovolenka či prázdniny nemajú byť o prázdnote. Práve naopak. Mali by byť ako hora, ktorá vám po výstupe umožní pozrieť sa na bežné veci z nadhľadu a nanovo v nich nájsť zabudnutý zmysel a krásu. Venujte sa počas svojej dovolenky činnostiam, ktoré máte naozaj radi a ktoré umožnia vašej duši uvoľniť

sa a zhlboka sa nadýchnuť.

3. Neberte si voľno od konania dobra.

Dovolenka nie je výhovorkou pre naše neresti ani pre zbytočnú sústredenosť na samých seba. Nehodnoťte kvalitu svojich prázdninových zážitkov výškou utratenej sumy, množstvom zakúpených darčiekov, alebo vydarenosťou fotiek. Ak chcete byť v závere dovolenky naozaj spokojní, aktívne venujte svoj čas aj druhým – a možno práve tým, ktorí sú na tom horšie ako vy. Cieľene vyhľadávajte príležitosti na konanie dobra. Napríklad niekam pozvite osamelého priateľa či známeho. Prekvapte seniora vo svojom okolí pohľadnicou. Alebo sa zrieknite jednej zmrzliny či suveníru, a urobte radosť niekomu, kto potrebuje pomoc.

Pre inšpiráciu na konanie dobra navštívte stránku www.acnslovensko.sk. Priamo cez ňu môžete pomôcť konkrétnym ľuďom v núdzi.



» acn
zdroj foto ACN

INTEGRA s.r.o.
Kamínové systémy

MÁTE PROBLÉMY S KOMÍNOM?

Frézovanie, vložkovanie, údržba, kompletne služby

Viac ako 20 rokov skúseností!

Považské Podhradie 357
Telefón: +421 42 432 05 57
Mobil: 0905 548 264, 0905 879 164
Email: integra@integra-sk.sk
www.integra-sk.sk

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, 8 týždňové morky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0944 842 953

RÝCHLOČISTIAREN PERIA

ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie+vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel: 0905 267 750 Pov.Bystrica

INZECIA

povazsko@regionpress.sk

KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE

domov, bytov, byt. jadier, nebyt. priestorov, panelákových schodísk

- maľby • nátery • stierky • omietky
- fasády • sadrokartón

0911 689 723

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

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

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

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

Oprava komínů GRÁTIS

0950 266 604

ZEAVA pre seniorov

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál 45%

Frézovanie od 15€ / m

Obhliadka zdarma

tel: 0907 265 361

KEREKO KÚPEĽNÉ ŠTÚDIO

OBKLADY, DLAŽBY, SANITA, STAV. MATERIÁLY

44 NOVÝCH KÚPEĽNÍ

3D NÁVRH ZADARMO

0905 298 161 | Pov. Podhradie 1313 | www.kereko.sk

PLASTOVÉ OKNÁ 2500 KŠ IHNEĎ K ODBERU

DVERE 5000 KŠ IHNEĎ K ODBERU
A ZÁRUBNE

PODLAHY 11.000 M² IHNEĎ K ODBERU
LAMINÁT, KOMPOZIT A VINYL

UDO

POVAŽSKÉ PODHRADIE 346

www.udosk.sk | 0800 185 185

- BETÓNOVÉ PLOTY
- 2D/3D PLOTY
- PLETIVOVÉ PLOTY
- PODHRABOVÉ DOSKY
- BRÁNY POSUVNÉ A OTVÁRAVÉ
- OPORNÉ MÚRY

Ing. Vladimír Stacha:
0903 658 177, 0903 556 016
www.plotystacha.sk

ploty stacha

Zameriame, navrhne, postavíme. Váš plot na kľúč.

Predajňa Ploty Stacha. Sládkovičova 127/1, Pov. Bystrica.



Správna voľba



SUPERCENA

1.99

(1 kg = 796)
Tatranské maslo
250 g



70% ZĽAVA NA DRUHÝ KUS

0.89**

0.58*

Nanuky s polevou
120 ml
rôzne druhy

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,58 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,89 €
Cena za 2 kusy = 1,15 €



45% ZĽAVA

11.98***

6.49

Konzumné zemiaky skoré
10 kg balenie
varný typ B - prílohové
neprané

1 kg iba

0.65

48% ZĽAVA

4.79***

2.49

Tmavé hrozno
1 kg balenie



LIDL
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ



SUPERCENA

3.49

(100 g = 2,42)
Plnené makróvky
12 x 12 g = 144 g



32% ZĽAVA

5.89

3.99

Bravčové pleiecko
cena za 1 kg
bez kostí
v celku



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zápisová/božný predajný; cena porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na hodnotu produktu z aktuálneho týždňa.

Ponuka tovaru platí od 22. 7. do 28. 7. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

Bezplatný týždenník

POVAŽSKO
BYSTRICKO-PŮCHOVSKO

EV 6203/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník 1, Vydanie 12, týždeň 29/2024.

Redakcia: Partizánska 1128
POVAŽSKÁ BYSTRICA
povazsko@regionpress.sk

INZERCIA

Emília Rosinová 0907 673 930

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

DISTRIBÚCIA (33.590 domácností)

Každý týždeň:

Dolný Moštenec, Horný Moštenec,
Milochov, Orlové, Podmanín, Považská
Bystrica, Považská Teplá, Považské Pod-
hradie, Praznov, Šebestánová, Dolný
Lieskov, Domaníža, Plevník - Drienové,
Prečín, Prúžina, Sverepec, Udiča, Horné
Kočkovce, Hirabovka, Nosice, Púchov, Be-
luša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické
Rovne, Nimnica, Streženie, Visolaj,
Brnište, Dolná Mariková, Hatné, Horný
Lieskov, Jasenica, Pápradno, Stupné,
Dohňany, Dolná Breznica, Lúky, Lysá pod
Makytou, Mestečko, ZáriečieVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO
HC	30.330	HÍHOVECKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOULČANSKO-PE-BN
TN	60.750	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-BŠ
ZA	50.780	ZILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Novinky pre cyklistov
v Slovenskom raji

Cyklisti, ktorí sa chystajú navštíviť Národný park Slovenský raj a jeho okolie, sa môžu tešiť na ešte lepšie zážitky vďaka novému projektu, ktorý prináša sériu noviniek značne zvyšujúcich komfort a dostupnosť pre všetkých cyklistov.

V obciach Hrabušice, Betlanovce, Letanovce, Armutovce, Spišská Nová Ves, Košiarny briežok, Čingov, Mlynky, Dedinky a Stratená vybudovali 10 nabíjacích staníc pre elektrobicykle. Okrem toho postavili aj 7 cyklistických prístreškov, ktoré sú strategicky umiestnené v blízkosti turisticky zaujímavých miest. Tieto inovatívne prvky sú navrhnuté tak, aby reflektovali najnovšie trendy v cykloturistike a zároveň poskytovali maximálnu pohodlnosť a bezpečnosť.

Komplexné služby pre cyklistov

Aby návštevníci mali všetko potrebné a pohodlné pre informované spoznávanie daného regiónu, nainštalovali tam stojany na bicykle, veľkoplošné mapy, informačné tabule, odpadkové koše, lavičky a stoly. Odpočívadlá ponúkajú nielen priestor na oddych, ale aj moderné technologické riešenia. Strešná konštrukcia obsahuje fotovoltaické obojstranné panely, ktoré zabezpečujú energiu pre kompletný ostrovny systém s Li-On batériovým úložiskom s kapacitou 5 kW.

Pod lavičkou je nainštalovaná technológia, ktorá umožní cyklistom nabíjať svoje elektrobicykle priamo na mieste. Toto riešenie je nielen praktické, ale aj ekologické, čo zodpovedá filozofii trvalo udržateľného rozvoja regiónu. „Súčasťou odpočívadiel sú aj nabíjacie stanice pre elektrobicykle spolu s prehľadnými turistickými mapami s vyznačenými sieťami ďalších elektronabíjačiek a miest na oddych. Nabíjacie stanice obsahujú elektronické infopanely s mapou a informáciami o projekte a blízkom okolí,“ priblížila výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus, Lenka Vargová Jurková.

Slovenský raj ponúka vyše 110 km značených cyklotrás poprepájaných naprieč celou lokalitou cez unikátne miesta ako Čingov, Podlesok, Dedinky, Stratená, Tomašovský výhľad, Prielom Hornádu, Letanovský mlyn a mnoho iných, ktoré dokonca nadväzujú aj na širšie okolie Spiša a Gemera.



» ren

zdroj foto KOČR Košice Región Turizmus

KAMENÁRSTVO
JANTÁR

- náhrobné pomníky
- žulové zakrytá hrobov
- urny a urnové schránky
- lampáše, vazy, kríše...



0908 252 071 Doživotná záruka na prácu

www.kamenarstvojantar.sk

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

47-022

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa



47-0041

KONEČNE JE JOBBEES
V NEMECKU A RAKÚSKU

zárobok 3 000 € /mesiac | 12,40 € /hod. a viac

V súčasnosti prebiehajú prvé nezáväznú registrácie na prácu na jeseň:

Zber chmeľu / Zber Jablák / Zber vo vinohradoch

Nástupy 10.8.2024 ale dohodou

S radosťou vám oznamujeme, že naša spoločnosť úspešne rozšírila svoje aktivity na Nemecký a Rakúsky trh. Spolupracujeme iba s overenými partnermi, kde pracovné a životné podmienky budú odpovedať jasným štandardom. V závislosti od strediska a práce, budú rôzne aj podmienky práce. Niekde sa pracuje v hodinovej odmene, inde v úkolovej odmene. Pridelovanie miest bude prebiehať na základe poradníka. Práca nie sú ťažké, ale hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Pracuje sa 10 hodín denne, PO – SO.

Ponúkame aj celoročnú prácu a možnosť získania dôchodku z Nemecka/Rakúska.

Viac na 0948 944 782 (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).

Jobbees – tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

08-022

27. júla 1991
biskupská vysviacka Františka Rábeka za
nitrianskeho pomocného biskupa

24. júla 1847
po 17 mesiacoch cesty dorazila skupina 148 mormónov do údolia
Vel'kého sol'ného jazera a založili tam Salt Lake City

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profkominy.sk

PALIVOVÉ DREVO
0917 351 013

www.palivovedrevopetrik.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
100% odstránenie vlhkosti

STOP VODA

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

Rekonštrukcie domov-bytov na kľúč

- zateplenie domov-fasády
- strechy, krovy, izolácie
- oplatenia
- elektroinštalácie
- zámková dlažba
- nátery strešných krytín
- jadrá, maľovky
- výmena rýn
- omietky, potery

0904 865 898

PALIVOVÉ DREVO
- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa

SBS hľadá zamestnancov
do objektu v Považskej Bystrici

Mzda 4,31 €/hod. + príplatky + odmeny.
Práca možná aj na dohodu - 5,70 €/hod.
Preukaz SBS/kurz nutný.

Viac informácií: 0905 390 244

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV
frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

ZĽAVA na materiál 40%

0911 322 495, 0907 362 202, frézovanievložkovanie@gmail.com

Vypratávanie domov-bytov, pílenie stromov a likvidácia nebezpečného odpadu.
0904 865 898

Zateplenie domov - fasády

- obklady, dlažby, jadrá
- elektroinštalácie
- sadrokartóny, rekonštrukcie
- maľovky, omietky
- oplotenia, zámková dlažba
- izolácie-FATRAFOL
- strechy, krovky - plechové
- hydroizolácie
- izolácie domov

0911 475 700

BRIKETY - PELETY

EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

Hydroizolácie plochých striech FATRAFOL, nátery striech, rekonštrukcie, zateplenie domov-fasády, oplotenia a zámková dlažba

0902 353 085

VCHODOVÉ DVERE

VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV

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

cena od
409 €
+ montáž

záručný
a pozáručný
servis

DOPRAVA ZDARMA

0917 678 746
www.vchodove-dvere.sk

TOP ŽALÚZIE

UŽ AJ NA SPLÁTKY
ŽALÚZIE · ROLETY · SIEŤKY
www.top-zaluzie.sk 0919 488 433

HIKVISION®

Zariadenia majú nadštandardnú **záruku na 5 rokov**
+ Súčasťou balenia je **inštaláčna sada na uchytenie na stenu**

Interaktívny displej na výučbu aj videokonferencie

Vybavený najmodernejšími technológiami
s vynikajúcim vizuálnym zobrazením
pre rôzne profesionálne potreby
ako sú konferencie, výuka a ďalšie.

HIKVISION DS-D5B65RB/C

- Jas displeja: 350 cd/m²
- Požorovací úhol: 178°(H)/178°(V)
- Doba odozvy: 6 ms
- Počet dotykových bodov: Max 45 bodov
- Podporované jazyky: čeština, slovenčina
- Životnosť panelu: 50 000h
- Operačný systém: Android 11.0
- Rozhrania: WiFi, Bluetooth
- Pamäť: 4 GB
- Kapacita úložiska: 64 GB
- Reprodukory: 2 × 16 W
- Rozmery: 1507 × 930 × 86 mm

Vhodný pre firmy, školy a edukačné centrá

PREDAJNÁ CENA 1 692 EUR s DPH

Smart
Books

LICENCIA NA 6 MESIACOV ZADARMO



<https://eshop.zmgroup.sk/interaktivne-ploche-panely/>

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

www.zmgroup.sk zmgroup@zmgroup.sk

Kontaktujte nás: **+421 414 331 340**

Z+M

GROUP

Dôležitá je aj tepelná úprava a skladovanie

Bezpečné rozmrazovanie potravín

Aby boli potraviny, ktoré konzumujeme bezpečné pre naše zdravie, mali by sme sa naučiť ich správne rozmrazovať, spracovať aj skladovať. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR), ponúkajú rady Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín (EFSA):

- Pred rozmrazovaním rozlomte veľké kusy mrazených rýb, kreviet alebo bobúľ v balení. Rozmrazte len nevyhnutné množstvo potravín a zvyšok nechajte zmrazený.
- Aby ste predišli kontaminácii iných potravín, mäso, ryby a morské plody rozmrazujte na podnose v chladničke.
- Zeleninu a ovocie rozmrazujte pod tečúcou studenou vodou, najlepšie v pôvodnom obale.
- Pri manipulácii s potravinami, napríklad pri lámaní väčších kusov potravín na menšie, sa uistite, že máte čisté ruky a kuchynské pomôcky.

Ďalšie odporúčania EFSA k rozmrazovaniu potravín:

- Rozmrazené potraviny uchovávajte v pôvodnom obale alebo vo vhodnej nádobe, aby ste predišli kontaminácii.
- Potraviny rozmrazujte pri nízkej teplote, aby ste zabránili množeniu baktérií.

- Rozmrazené potraviny pred konzumáciou tepelne upravte, aby ste odstránili baktérie.
- Po rozmrazení potraviny znova nezmrazujte.
- Vždy dodržiavajte pokyny výrobcu na skladovanie, aby ste sa uistili, že potraviny zostanú bezpečné.

Doktorka Katarína Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu výživy a bezpečnosť potravín, ďalej odporúča:

- Kupujte len také množstvo a druhy potravín, ktoré ste schopní skonzumovať do vyznačeného dátumu spotreby, a pre ktoré máte zaistené podmienky skladovania podľa pokynov výrobcu na obale.
- Výrobky/pokrmu z mäsa, hydiny, vajec konzumujte len dostatočne tepelne spracované - je potrebné tepelne ich upraviť tak, aby sa dosiahla teplota najmenej 70 °C vo všetkých častiach spracovanej potraviny; ideálne je používať teplomer. Presvedčte sa pri tepelnej úprave, či šľava z mäsa hydiny je číra a nie ružová, či mäso hydiny nie je červené alebo ružové, a v prípade vajec či sú bielka a žltka pevné (odporúča sa tepelná úprava vajec min. 6 minút v závislosti od ich veľkosti).
- Pri nákupe uprednostňujte pasterizované mlieko pred surovým.



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

- Pokiaľ sú uvarené pokrmy ponechané v izbovej teplote, mikroorganizmy, ktoré proces varenia prežili, sa začnú množiť, prípadne produkovať toxín. Čím dlhší je interval medzi tepelným spracovaním a konzumáciou, tým je riziko väčšie.
- Výrobky z mäsa, vajec a mlieka konzumujte len dostatočne tepelne spracované. Dôkladným varením sa zbavujeme mikroorganizmov, podmienkou je však dosiahnutie teploty minimálne 70 °C počas 20 minút vo všetkých častiach spracovanej potraviny (napríklad hydina pri kosti).
- Pokrmu je nutné uchovávať buď v teplom stave (okolo 60 °C) alebo v chlade (pod 5 °C). Chybou je uloženie väčšieho množstva potravín, ktoré sú ešte teplé, do chladničky. Môžu sa tak pomnožiť

mikroorganizmy.

- Zabráňte skříženej kontaminácii surových a uvarených potravín: bezpečne uvarené potraviny sa môžu sekundárne kontaminovať surovými, a to priamo dotykom alebo nepriamo, použitím toho istého noža, dosky na krájanie a pod.
- Umývanie rúk je nutné pred prípravou potravín, počas jej prerušenia, po opracovaní surových potravín a, samozrejme, po použití toalety, prebaľovaní dieťaťa a dotyku domácich zvierat.
- Potraviny môžu byť kontaminované mikroorganizmami z pracovných plôch a kuchynských pomôcok. Prevenciou je udržiavať celé kuchynské zariadenie v čistote.

» ren



Správna voľba



OTVOR S NAMI NOVÚ PREDAJŇU

POVAŽSKÁ BYSTRICA

PREDAVAČ -
POKLADNÍK
(M/Ž)

1084 €

35 HOD./TÝŽ.
+ PRÍPLATKY

ŠIROKÝ VÝBER
BENEFITOV
V HODNOTE AŽ

450 €

ROČNE



www.lidl.sk
SEKCIA KARIÉRA

Nakúpte výhodne
vo vybraných
E-shopoch

decorem.sk

59,00 € **53,10** EUR



SADA KEMPINGOVÉHO
NÁBYTKU

-10%

decorem.sk

89,00 € **80,10** EUR



2-KOMOROVÝ
BOTNÍK - LOFT

-10%

Využite kód:

OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód
OPLATISA10 do poľa pre zľavový
kupón v nákupnom košíku e-shopu.

KAMENÁRSTVO[®] LAVADO

zal.1990

POMNÍKY-HROBY-URNY

- NAJVÄČŠÍ VÝBER MATERIÁLOV V REGIÓNE
- DOŽIVOTNÁ ZÁRUKA
- PROFESIONÁLNE PORADENSTVO
- GRAFICKÉ NÁVRHY
- PREDAJ NA SPLÁTKY BEZ NAVÝŠENIA



Kamenárstvo LAVADO
0907 43 93 93

WWW.LAVADO.SK

BYTČA, HLINÍK, PÚCHOV
POVAŽSKÁ BYSTRICA

čujte.sk

Čítajte nás:

zdroj foto: Shutterstock.com

www.cujte.sk

BIO meranie celého tela 20 €

ČO DOKÁŽE ZISTIŤ:

- funkčnosť a stav jednotlivých orgánov
- povahu a príčinu Vášho ochorenia
bolestí, alergií, skrytých chorôb
- prítomnosť cudzorodých organizmov
- okamžite rieši zdravotné problémy,
bezbolestne a vhodné aj pre deti, trvá 45 min



Čas Vašej konzultácie je potrebné objednať: **0905 655 392**

✓ Výživová poradňa ✓ Čínska medicína MING

HELP Eco s.r.o.

Odvoz kompletých vozidiel do 50km ZDARMA

Autorizované stredisko
PRE ZBER A SPRACOVANIE
STARÝCH VOZIDIEL
A PREDAJ POUŽITÝCH
NÁHRADNÝCH DIELOV

Info: 0903 511 858
0903 830 629

Ponúkame komplexné služby - preprava a právne úkony pri odhlásení vozidla z evidencie na doprav. inšpektoráte vybavíme bezplatne za Vás

PRIEMYSELNÝ PARK
/smer RAVEN a.s./
Mládežnícka 2275
01701 Pov. Bystrica

Otvorené:
PO - PI:
8.00-15.30 h.

Spoločnosť Bartošek s.r.o. hľadá
pracovníkov na pozície:

PREDAVAČKA - 1250€ plus príplatky
EXPEDIENT - 1400€ plus príplatky
VODIČ C - 1450€ plus príplatky

Kontakt: **0903 195 369**

UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom **SSI**
plný úväzok, na dohodu (brigády) **GROUP**

Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**
Mzda: **750-1000 EUR**/mesiac
Základ 4,31 - 4,60 EUR /hod.+ príplatky,
dochádz. bonus, prís. strava a doprava

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

OČNÁ OPTIKA PÚCHOV

doctor optic



**UŽ 5 ROKOV
S VAMI**
23.-25.6.

ZĽAVA
50%
**OKULIAROVÉ
SKLÁ**

**MORAVSKÁ 11
PÚCHOV**



0915 378 744

OPTIKADROPTIK DR.OPTIK_SK

WWW.DROPTIC.SK

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

Ahoj, Leto!

PONUKA
GRIL alebo
FRITÉZA

Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať

Služby
Špičkovej
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková ★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo
0800 162 162 • www.stannah.sk

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

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.8.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

**OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY**

od 13€

POĎĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko
potrebné pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de
+421 944 995 400

**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
trojejeu@gmail.com

**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

Oplatí sa!.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE**

11
ROČNÉ
SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016

LETO SA BLÍŽI!

Hliník

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj

bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK