

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Drogy za volantom – v testovaní budú pokračovať

Od mája 2024 polícia v rámci kontrol na cestách vykonáva u vodičov aj orientačné testy na zistenie prítomnosti omamných a psychotropných látok. Ide o opatrenie reagujúce na zvyšujúci sa počet vodičov, ktorí riskujú nielen svoje zdravie a život, ale aj bezpečnosť ostatných účastníkov cestnej premávky.

Ako uviedol rezort vnútra, zámerom testovania je rýchlo a efektívne identifikovať tých, ktorí sadnú za volant pod vplyvom zakázaných látok, a tým prispieť k bezpečnosti na našich cestách. Od mája do polovice augusta 2024 polícia na celom Slovensku vykonala takmer tisíc orientačných testov na detekciu zakázaných látok. Vyše tristo testov, čiže asi jedna tretina, bolo pozitívnych. Podľa polície to poskytuje pomerne jasný obraz o rozsiahlosti problému a potvrdzuje potrebu pokračovať v týchto kontrolách. „Jazda pod vplyvom alkoholu a drog nie je len nezodpovedná, ale môže stáť životy. Bezpečnosť na cestách je našou prioritou a každý jeden vodič môže prispieť k tomu, aby naše cesty boli bezpečné pre všetkých,“ povedal plk. Rastislav Polakovič, viceprezident PZ pre vnútorný poriadok a bezpečnosť.

tačným testom môže polícia rýchlo zisťovať prítomnosť zakázaných látok a na základe toho prijímať potrebné opatrenia, ako aj zabezpečiť, aby vodiči, ktorí jazdia pod vplyvom drog, čelili adekvátnym dôsledkom. Polícia preto apeluje na všetkých vodičov, aby sa zdržali požívania omamných a psychotropných látok pred jazdou a počas jazdy a predišli tak tragédiám na cestách. Ministerstvo vnútra SR zabezpečilo pre políciu skríningové testy na detekciu požitia omamných a psychotropných látok, drogové testy zo slín, jednorazové skríningové testy na detekciu požitia omamných a psychotropných látok a drogové testy zo slín a potu kontrolovanej osoby. Na celkom 40-tisíc zakúpených kusov testov bolo vynaložených 512-tisíc eur.



» ren

Orientačné testy - Vďaka orien-

Ilustračné foto. zdroj foto NoName_13 pixabay

L
E
X
A
N



polykarbonát
rezanie na mieru

Považské Podhradie

0904 030 950

AR TRADE - PRO

www.artrade.sk

**NÁTERY
STRIECH**
CERTIFIKOVANÍMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

ČISTENIE HROBOV
HROB 90€ 80€, ZHROB 140€ 120€
OBNOVA PÍSM: 15€ 1,3€ / ZNAK
DOSEKÁVANIE PÍSM: DÁTUM 100€, TEXT 10€ / ZNAK
DO DUŠIČIEK STÍHAME!
CENY PLATNÉ DO 30.9.!!
ING. MIROSLAV GREISIGER
0940 653 651, 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK

WILLIMAN
OKNÁ DVERE
*Siete proti hmyzu
na okná a dvere*
AKCIA
do 10 dní
Vzorkovne: P. Bystrica: Budova "Zatko" pri Kauflande, alebo v areáli OSBD
KONTAKT: 0907 974 791
Tel: 042/4362391, www.williman.sk

**HĽADÁME mechanikov
a elektromechanikov**
na práce v Považskej Bystrici
Tel: 0907 432 761

SYPANÉ DREVO
TVRDÉ buk, dub, hrab, jaseň
od 49€
1Prms
DREVBUILDING
BELUŠA
Farská 17/31
Areál starého družstva
drevobuilding.sk
+421 948 277 822

**PRIJMEME VODIČA KAMIÓNU
na repnú kampaň 2024**

Transport poľnohospodárskych
komodít kamiónom v rámci Slovenska

Vodičský
preukaz
C, E

Tel.: +421 903 246 581 Vieme byť aj flexibilný
Životopis poslať na: pd.ackerland@gmail.com

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

**Prijmem na TPP
šikovného, samostatného
DISPEČERA traktoristov**

Výkon práce: **Ilava**
Bližšie informácie: **0905 449 843**

**Prijmem na TPP
šikovného, samostatného
DISPEČERA**

Výkon práce: **Ilava**
Bližšie informácie: **0905 449 843**

INZECIA

povazsko@regionpress.sk

11. septembra 1683

bitka pri Viedni znamenala **ukončenie tureckej expanzie** v strednej Európe

Výročia a udalosti

Riešenie šikany v školách

Ministerstvo školstva informovalo, že spúšťa spolu s Banskobystrickým samosprávnym krajom (BBSK) rozsiahlu iniciatívu pre riešenie šikany v školách, ktorá zahŕňa pilotné testovanie aplikácie a implementáciu krízového semaforu. Tento krok je súčasťou širšej stratégie na zlepšenie prevencie a systematické zavedenie krízovej intervencie v školách, s cieľom posilniť ochranu duševného zdravia študentov.

„Aplikáciu „Nenech to byť“ (NNTB) sme založili v roku 2017, ako traja spolužiaci na gymnáziu, ktorí nevedeli, ako čeliť šikanovaniu. Odvtedy sa NNTB rozšírilo na každú tretiu školu v Česku. Nástroj umožňuje bezpečne komunikovať všetko, o čom nie je ľahké hovoriť osobne, vrátane toho, že ste svedkom alebo dokonca obeťou šikanovania. To považujeme za úplne kľúčové v akomkoľvek kolektíve, najmä keď ide o mladých ľudí, ktorí sú na online komunikáciu zvyknutí,“ uviedol spoluzakladateľ NNTB Jan Sláma.

V rámci pilotného projektu bude na dvadsiatke stredných škôl v BBSK testovaná aplikácia „Nenech to byť“, ktorá umožňuje študentom anonymne nahlásovať prejavy šikany. Aplikácia funguje ako dôveryhodná schránka, kde môžu obeť alebo svedkovia bezpečne komunikovať, napríklad so školským podporným tímom. Súčasne bude zavedený aj krízový semafor, ktorý poskytne školám jasné ná-

vody a vyhodnotenie. „Šikana nie je len problémom jednotlivcov, ale zrkadlom toho, akú spoločnosť vytvárame. Ak chceme, aby naše deti vyrastali v bezpečnom a rešpektujúcom prostredí, musíme sa všetci zaviazat k tomu, že nebudeme mlčať,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Aplikácia „Nenech to byť“ prináša množstvo výhod, ako je anonymita, nepretržitá dostupnosť, jednoduchosť používania a možnosť pripojiť prílohy k nahláseniu. Navyše, aplikácia umožňuje sledovať stav nahlásenia a poskytuje bezpečnosť v súlade s normami GDPR. Pre školy ponúka aj prispôbitelnosť formulárov, rôzne možnosti komunikácie, systém notifikácií a pokročilé možnosti správy a analýzy údajov. „V praxi sa stretávame s tým, že školy často nevedia dosť jasne rozlíšiť, kedy už hovoríme o šikane a kedy je potrebné do incidentu zainteresovať zriaďovateľa či centrum poradenstva a prevencie. Je dôležité, aby sme im pomohli nastaviť mantinely a urobili všetko pre to, aby sa obeť či svedkovia nebáli šikanu nahlásovať,“ povedala riaditeľka odboru školstva Úradu Banskobystrického samosprávneho kraja Zuzana Lafférová.

Manuál, ktorý bol vytvorený v spolupráci s ministerstvom školstva, obsahuje praktické rady a pokyny pre školy pre riešenie šikany. Tieto pokyny nadväzujú na smernicu a Sprievodcu pre riešenie šikany, ktoré pripravil rezort školstva.

» ren



KERAMIKA
LUXUSNÉ KÚPEĽNE
Sverepec bývalá budova „Koník“

www.keramikasro.sk

☎ 0949 204 816

✉ keramika@keramikasro.sk

- ▶ obklady ▶ dlažby ▶ sanita
- ▶ kúpeľňový nábytok ▶ vane
- ▶ batérie ▶ sprchové kúty
- ▶ fasádne prírodné kamene
- ▶ imitácie tehly a kameňa
- ▶ plávajúce a kompoz. podlahy
- ▶ zrkadlá na mieru

Úplne nový showroom

3D grafický návrh ZADARMO!

Najnižšie ceny
na Slovensku



Ponúkam všetky
stavebné
a maliarské práce,
striekanie striech



Kvalita a serióznosť
0910 993 219

INTEGRA s.r.o.
Kominové 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

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.

Ponúkam veľké množstvo
STAVEBNÝCH PRÁČ

0948 372 983

- 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



Zameriame, navrhne, postavíme. Váš plot na kľúč.



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

POŽIČOVŇA NÁRADIA, TEPOVAČOV A JADROVÉ VŔTANIE OTVOROV



Bezuhlíková príklepová aku vŕtačka
+ 2ks 2,0 Ah akumulátor

!!! AKCIA !!! 165,- € s DPH
+ DARČEK



Bezuhlíková príklepová aku vŕtačka
+ 2ks 5,0 Ah akumulátor

!!! AKCIA !!! 219,- € s DPH
+ DARČEK

Uhlová brúska
DEWALT 950W

59,90€



+ DARČEK



Čistič okien
45 €

SNP 1425, Pov.Bystrica, pri POŠTE - areál Práčovne 0911 137 347

www.keraspol.sk



ROKOV NA SLOVENSKU

OD PONDELKA

OD PONDELKA 9. 9. DO SOBOTY 14. 9. ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ DRUHY

MLETÉHO MÄSA

SO ZĽAVOU

-20%

PLATÍ LEN V PONDELOK 9. 9.

37% ZĽAVA

1.89*

1.19

(1l = 0,48)

Pepsi/Pepsi Zero/Mirinda/7 UP

2,5 l

* záloh za obal 0,15 €



58% ZĽAVA

1 kg iba 0.56

6.72***

2.79

Konzumné zemiaky ružové

5 kg balenie neskoré, prané varný typ B – prílohové



1 pranie od 0.24

SUPERCENA

18.99

(1 pranie = 0,35 / 0,26 / 0,24)

Persil prací gél/prášok/kapsuly

54/72/80 praní rôzne druhy



43% ZĽAVA

2.29

1.29

Slivky cena za 1 kg

LIDL STANOK DENNE ČERSTVÉ

56% ZĽAVA

2.29

0.99



AKTIVUJ KUPÓN

3+1

ZADARMO

1.99**

1.50*

(100 g = 0,75)

Maslo

200 g

Maximálny odber sú 4 kusy na nákup.

*Cena za kus pri kúpe 4 kusov = 1,50 €.

**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,99 €.

Cena za 4 kusy = 5,97 €.



35% ZĽAVA

6.99

4.49

Bravčové karé

cena za 1 kg

v celku

bez kosti



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!



*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

**Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaneho produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa.

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

Ponuka tovaru platí od 9. 9. do 14. 9. 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.

49-0007

Bezplatný týždenník

POVAŽSKO
BYSTRICKO-PŮCHOVSKO

EV 6203/24

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

Ročník I, Vydanie 19, týždeň 36/2024.

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, Sebeštanová, Dolný
Lieskov, Domaníža, Plevník - Drienové,
Prečín, Pružina, Sverepec, Udiča, Horné
Kočkovce, Hrabovka, Nosice, Púchov, Be-
luša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické
Rovne, Nimnica, Strežnice, Visolaje,
Brvište, Dolná Mariková, Hatné, Horný
Lieskov, Jasenica, Papradno, Stupné,
Dohňany, Dolná Breznica, Lúčky, Lysá pod
Makytou, Mestečko, ZáriečieVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade,
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-ŠALANSKO
HC	30.330	HÍHOVECKO-SEREĎSKO
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	TOPOČIANSKO-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	LUČEŇECKO-VIK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DI-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SIK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VI-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
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI
MOBIS

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

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

Plat: 7,48 € - 8,11 €/hod
Priplatky za zmenovst:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,20 €/hod - nočná zmenaMiesto práce: Žilina - Gbelany
kontakt: praca@mobis.sk
041 515 8158, 041 515 8169SAMOZBER
MALÍN - SLIVIEK - JABĽK - HRUŠIEK

PREBIEHA

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190



V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSTNÉ PODMIENKY

www.samozberjablk.sk, www.samozbersliviek.sk

OSTRATICE
FRUCTOP

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIEFRÉZOVANIE
od 15€/bmREKONŠTRUKCIA
KOMÍNOVSLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA
na materiál 40%

- PRESTAVBY
NADSTREŠŇNÝCH
ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

NAJLACNEJŠIE
VYPRATÁVANIE
DOMOV-BYTOV,
ZÁHRAD, POVÁL
BÚRACIE PRÁCE

0907 382 062

VÝMENA
STRIECH

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDLOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- PRÍSTAVBY, VENCE, KROVY

0948 107 877



MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
- 100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

Zateplenie domov-fasády

- rekonštrukcie domov-bytov,
izolácie domov a striech,
nátery striech, oprava komínov,
výmena rýn, výmena krytiny, altánky

0944 805 999

Rekonštrukcie domov-bytov

- zámková dlažba, zateplenie - fasády,
kúpelne, maľovanie,
izolácie domov a striech, altánky

0907 382 062

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešňných častí komínov
- Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

frézovanie
od 15€/bmOBHLIADKA
KOMÍNOV
ZDARMASLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA
na materiál 35%

0904 157 144, 0903 874 784

MILUMO

Viac info: 0911 757 663
www.milumo.sk, info@milumo.sk

Alternatíva kameňa

- moderné hroby a pomníky

Moderné, inovatívne obloženia hrobov
a výroba pomníkov z HPL materiálovUšetríte až 33%
na 1-hroby, 2-hroby a pomníkyNavštívte našu vzorkovú predajňu:
Hričovské Podhradie 122, okr. ZA - budova Intertank-uCenová
ponuka
ZADARMOKAMENÁRSTVO
JANTÁR

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

0908 252 071 Doživotná záruka na prácu
www.kamenarstvojantar.sk

Obhliadka, zameranie a graficky návrh ZDARMA

INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA

povazsko@regionpress.sk

REGION
PRESSBRIKETY - PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODYAUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM
0948 153 799 www.drevoza.sk12. septembra 1888 Výročia a udalosti
sa narodil Maurice Chevalier, francúzsky
herec a šansonier (+ 1972)

VÝROBA PLASTOVÝCH
A HLINÍKOVÝCH

OKIEN @ DVERÍ

FASÁD A ZIMNÝCH
ZÁHRAD

REHAU

www.elasticsro.sk

V ponuke máme aj
PROTIPOŽIARNE
DVERE

KUPOJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU
ILAVA - Kpt. Nálepku 810
tel.: 0905 371 379
elasticsro@elasticsro.sk

46-0089

TOP VONKAJŠIE
VNÚTORNE
ŽALÚZIE

UŽ AJ NA SPLÁTKY

ŽALÚZIE · ROLETY · SIETKY
www.top-zaluzie.sk 0919 488 433

20-0086

kamstav
kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

B. BYSTRICA, J. KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU
(novootvorená predajňa - presťahovaná z Radvane)
0917 216 390

-50%
na všetky pomníky

SERIÓZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

SPISUJEME
OBJEDNÁVKY
PRE ROK
2024
ZA
MINULOROČNÉ
CENY

DOPRAVA ZDARMA

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

18-0010

Strecha S&A s.r.o.

NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ

0948 062 126

AKCIA
na
3D vzory

Oprava eternitových
plechových a plochých striech

- Oprava komínov
- Zameranie, kalkulácia
a odborné poradenstvo ZDARMA

▪ Pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA



38-0065

O tretinu viac lásky

pet
cen
ter

Psík si pochutí na troch,
vy zaplatíte len dve!

2+1
ZDARMA!



Akcia platí od 9. 9. – 22. 9. 2024

Na všetkých predajniach PetCenter a www.petcenter.sk

49-0035

Dôležitá je desiata aj teplý obed

Dbajte na zdravé stravovanie detí

Odborníci hovoria, že u detí je zdravé stravovanie jednou z najdôležitejších zložiek ich životného štýlu. Strava dieťaťa má byť podľa nich pestrá, so zastúpením všetkých základných živín, minerálov a vitamínov. Dôležitý je dostatok mliečnych výrobkov, ovocia a zeleniny.

„Už v domácom prostredí pred nástupom do školy je vhodné zvykať deti na chute nových jedál, aby nezostali len pri niekoľkých svojich obľúbených pokrmoch. Potrebne je naučiť dieťa pravidelne raňajkovať,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a dodávajú, že počas dňa by deti mali prijímať dostatočne kvalitnú a pestrú stravu, nevynímajúc desiatu. Tá je dôležitou súčasťou stravovacieho režimu dieťaťa. Má tvoriť asi 15 % z denného príjmu energie. „V prípade, že vaše dieťa trpí intoleranciou laktózy, prípadne mliečnej bielkoviny, je potrebné poradiť sa s lekárom o potravinách, ktoré sú preňho vhodné. Z ovocia a zeleniny je treba sriedať druhy, ktoré má dieťa rado,“ radia odborníci.

Zdravá desiata by mala podľa nich obsahovať:

- celozrnné pečivo + nátierka/syr,

- porciu ovocia a zeleniny - zdroj vlákniny a vitamínov,
- mlieko (probiotické a acidofilné výrobky) a jogurty – zdroj vápnika, ktorý je dôležitý pre vývoj dieťaťa,
- kvalitný nápoj - čistá voda, ktorú je možné sriedať s nesladeným čajom, čerstvými, vodou zriedenými šťavami alebo nesýtenou minerálnou vodou.

Nevhodná desiata:

- energetické a rôzne sladené nápoje,
- sladkosti – obsahujú rýchle kalórie. Deťom ich nemusíte úplne zakazovať, no uprednostnite kvalitné výrobky, napríklad cereálne keksíky, sušené ovocie či tyčinky s vyšším obsahom kaka.

Školské obedy

Podľa odborníkov z ÚVZ SR je žiaduce, aby dieťa konzumovalo teplý obed v rámci školy, pričom uvádzajú nasledovné dôvody: „Jedálny lístok v školských jedálňach je vypracovaný na základe materiálno-spotrebných noriem a receptúr pre školské stravovanie, ktoré sú pravidelne aktualizované na základe najnovších vedeckých poznatkov v oblasti výživy detí a mládeže. Po stránke energetickej a výživovej je zabezpečené vhodné stravovanie v súlade so špeciálnymi požiadavkami na stravovanie



Ilustračné foto.

zdroj foto Diana Lavrova pixabay

jednotlivých vekových skupín detí. Pri príprave a podávaní stravy v školských jedálňach musí kvalita stravy (v zmysle jej zdravotnej prospešnosti, energetickej a výživovej hodnoty) a stravovací a pitný režim zodpovedať veku, zdravotnému stavu a požiadavkám na zabezpečenie ochrany zdravia a zdravého vývinu detí a mládeže.“

So sladkosťami striedmo

Rodičia by nemali podľa odborníkov

odmeňovať deti za plnenie školských úloh a výsledkov sladkosťami. Mali by sa tiež vyvarovať dávať dieťaťu sladkosti medzi hlavnými chodmi. Vhodnejšie je občas pripraviť im sladkú desiatu alebo raňajky.

Aby si dieťa osvojilo správne stravovacie návyky, ich súčasťou je i dodržiavanie približne rovnakých časových intervalov na jedlo.

» ren

NDF spol. s r.o.
Trenčianska Teplá
prijme väčší počet
VODIČOV na zvoz cukrovej repy
do cukrovár v Trenčianskej Teplé
v období **september 2024 - február 2025**
s možnosťou nástupu ihneď a pokračovanie PP.

Požadujeme: • platné doklady vodiča - VP sk C+E, lekárska prehliadka vodiča, psychotesty, KKV, tachografová karta
• flexibilitu • prax so sklápacím návesom a návesom s posuvnou podlahou je výhodou nie podmienkou

Ponúkame: • finančnú istotu - vyplácanie mzdy vždy načas
• mzdu min. 1600 € - v závislosti od počtu najazdených kilometrov a hospodárnosti • bezplatné ubytovanie
• dochádzkový bonus do výšky 200,- € / mesiac

Kontakt:
tel.: 0902 924 400, e-mail: praca@ndf.sk

Výrobný pracovník v sériovej modulárnej výrobe a výstavbe

- montáž podlahových krytín
- montáž sadrokartónu
- montáž drevotriekových stien
- montáž vonkajšieho opláštenia

na plný úväzok, živnosť

Hľadáme **manuálne zručných pracovníkov** do sériovej výroby modulárnych stavieb s ochotou pracovať. Prax a skúsenosti sú výhodou. Ponúkame stabilnú prácu, zaujímavé platové ohodnotenie a zaškolenie.

Miesto práce: Bytča-Hliník nad Váhom

Mzda: 900 - 2 000 EUR/mesiac

kontakt:
+421 918 836 765

FGS SLOVAKIA



UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom

SSI
GROUP

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, prís. strava a doprava

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

Rekonštrukcie domov-bytov na kľúč

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

0904 865 898

DOVOZ NA ADRESU



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

Zateplenie domov - fasády, omietky, hydroizolácie, natieračské práce, nátery striech, vypratávanie domov, bytov
0902 353 085

14. septembra 1830 Výročia a udalosti
z Viedne do Bratislavy začala premávať po Dunaji prvá parolod'

Aj bez zmyslu to má zmysel

20. septembra pomôžeme nevidiacim a slabozrakým v uliciach miest a obcí

SMS na číslo 820
v hodnote 2 € môžeme poslať už teraz



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

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

Oplatí sa!



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

POKRÝVAČ- TESÁR



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

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁČ

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

NA PODANIE
SI INZERÁTU
PÍŠTE NA

povazsko@regionpress.sk



POKRÝVAČ- TESÁR



RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁČU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597

vykupparoziaeu@gmail.com



**DOM
KAVY**

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

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

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 v každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechťov.

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

AKCIA

2+1 ZADARMO

KOLAGÉN
FORTE 2 v 1
38,90
EUR
/1 KS

HOVÄDZÍ
KOLAGÉN FORTE
45,90
EUR
/1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

užívaním 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 hydrolizácie 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. Pleť pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok 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
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%**

NORWIT

**VYSKÚŠAJTE SI
ŠPIČKOVÉ
JAPONSKÉ
MINIBAGRE
KUBOTA**

Každý návštevník
od nás dostane
**ZĽAVOVÝ
VOUCHER**
na nákup až do výšky
1000 €

KEDY A KDE?
15.10 Prešov, Petrovianska ul. (pri ČS Shell), viac info: 0903 610 809
16.10 Banská Bystrica, Zvolenská cesta 37, viac info: 0903 723 690
17.10 Bratislava, Staviteľská 9, viac info: 0903 903 320

Stannah

**-10%
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými
zľavami a kampaňami.
Platí do 20/9/2024

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so
stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré
sú navrhnuté tak, aby vám priniesli
nezávislosť a pokoj na duši.
Dôverujte našej tradícii starostlivosti
o bezpečnosť a pohodu, vďaka
ktorej akýkoľvek priestor zmeníme
na radosné a pohodlné miesto.

Služby
Špičkovej
Kvality

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

TOP INJECT

S GARANCIOU

ZHUTŇOVANIE

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754
PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM