

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

AUTOservis *konkurent* AUTOdiely

VÝMENA OLEJA A OLEJOVÉHO FILTRA ZADARMO

Otvorené aj v **SOBOTU!**

Lučenec, Zvolenská cesta 9, 50m od čerpacej stanice OMV
Info a objednávky: 0908 669 629, 047/433 40 12

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny**

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

NON STOP - 0944 720 932

UYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

DOVOZ NA ADRESU



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

Cukráreň Molnár

Po - So: 7.00 - 18.00
Ne: 9.00 - 18.00

**Každý deň
čerstvé zákusky**

AKCIA
ľubovoľný
výber 25ks
zákuskov za
30€

Len priamo na predajni.

047/433 4777, 0905 198 723
LUČENEC, Karmána 12/20
www.kolac.sk

**NÁBYTOK
VAMARK** **AKCIA**

Haličská cesta 71, Lučenec
(býv. Hypernova)
0918 948 190

STUDNIARSKÉ PRÁCE
KOPANIE STUDNÍ ČISTENIE STUDNÍ

Ján Fungáč
Zemné práce s.r.o.
☎ 0915 822 009
fungacjan9@gmail.com

KOVO VÝROBA SCHODOV
interiérové // exteriérové

PLOTY A BRÁNY samonosné // dvojkridlové
PRÍSTREŠKY A PREKRYTIE TERÁS
ZÁBRADLIE interiérové // exteriérové

TEL.: 0910 171 103

**PROFESIONÁLNE
ČISTENIE POMNÍKOV
a HROBOV
v Lučenci a okolí.**
Tel.: 0950 781 711

SLOVEXPRES **30ROKOV**
AUTOSLUŽBY **sme tu pre vás**

Peter Kucej • Nejedlého 17, Lučenec • www.slovexpres.sk

PRÍJEM OPRAV ☎ **0918 892 002**

**ČISTENIE
KLÍMY OZÓNOM
OD 10 €**
SERVIS
KLIMATIZÁCIE
OD 30 €

**... stále
za starú
cenu ...**

Výpredaj letných pneumatík.

Fortune 165/70 R14	37,90 Eur
Nokian 165/70 R14	55,90 Eur
Nokian 175/70 R14	62,90 Eur
Leao 195/65 R15	43,90 Eur
Radar 195/65 R15	44,90 Eur
Fortune 195/65 R15 XL	46,90 Eur
Nokian 195/65 R15	54,90 Eur
Nokian 195/55 R16	74,90 Eur
Leao 205/55 R16	45,90 Eur
Radar 205/55 R16 XL	50,90 Eur
Nokian 205/55 R16	60,90 Eur
Nokian 225/45 R17	75,90 Eur

PREDĽŽENÁ ZÁRUKA **nokian TYRES**
2 roky záruka v prípade poškodenia
(jeden kus pneu. ZDARMA)

**TEPOVANIE
LEŠTENIE 33,-€**



PREDAJ NA SPLÁTKY **HOME CREDIT**

**Nakúp
za 50 €
a dostaneš
KUPÓN
-16 €**

AUTOSÚČIASKY AUTOSERVIS UMYVÁRKA
0907 870 299 0911 870 299 0915 834 386

**VÝKUP
KROJOV
a ich SÚČASTÍ,
KAŠMÍROVÝCH
SUKNÍ a ŠATIEK**
0908 245 251

Farma AB Laz s.r.o. Ábelová,
prijme brigádnikov na dohodu.

Práca : **VYKÁŠANIE KROVINOREZOM**

Mzda: 5 Eur / 1 hodina

Informácie na **0907 884 1625**

NEODTEKÁ !!!

**KRTKOVANIE - MONITORING
KANALIZÁCIE
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!**

www.profidemont.sk **0919 175 335**

ČISTENIE HROBOV
HROB 90€ 80€ 2HROB 140€ 120€
OBNOVA PÍSMÁ: 1,5€ 1,3€ / ZNAK
DOSEKAVANIE PÍSMÁ-DÁTUM 100€, TEXT 10€ / ZNAK
DO DUŠÍČEK STÍHAME!
CENY PLATNÉ DO 30.9.!!

ING. MIROSLAV GREISIGER
0940 653 651, 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK

**OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKAVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOV
PRIAMO NA CINTORÍNE**
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

STAVEBNÉ A MONTÁŽNE PRÁCE

**Rekonštrukcie
domov a bytov**

0919 175 335 www.profidemont.sk

Bezplatný týždenník

LUČENECKO
VELKOKRÍŠSKO-POLTÁRSKO

EV 6218/24

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

Ročník I, Vydanie 19, týždeň 36/2024.

Redakcia:

lucenecko@regionpress.sk

INZERCIA

Miriám Hašková 0905 915 039

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (30860 domácností)

parný týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec, Divín, Dobroč, Filákovce, Lovinobaňa, Mýtina, Panické Dravce, Ružiná, Tomášovce, Vidiná, Poltár, Málinec, Veľký Kríš, Bušince, Dolná Strehová, Malý Kríš, Modrý Kameň, Pôtor, Sklabiňa, Želovce

neparný týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec, Filákovce, Halič, Panické Dravce, Rapovce, Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Činobaňa, Hrnčiarška Ves, Hrnčiarске Zalužany, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Málinec, Veľký Kríš, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou



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

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

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galancko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitríansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TD	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	Martinskó+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	Žiarско+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Michalovsko+TV+SO
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+HK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

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
Ilustračné foto. zdroj foto NoName_13 pixabay

Orientačné testy - Vďaka orien-

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

Predáme štiepané palivové drevo
s dovozom
0940 870 613 ☎ 0944 304 589

www.mojinzerat.sk
INZERÁT TU UŽ OD 3,50 EUR

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 915 039

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Rozpredám diely z traktora super50 a štvorkolesovú vlečku vápnik bez papierov
0944 793 078

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. tel.:
0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

» Predam gitarové kombo Fender 20W 80?,
0904956157

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

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

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

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka. **TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, LC zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

KAMENÁRSTVO LÍŠKA

BRÚSENÉ POMNÍKY A OHRADY Z UMELÉHO A PRÍRODNÉHO KAMEŇA (VÝBER Z VIAC DRUHOV)

ZA VÝHODNÉ CENY

Zavolajte a my prídeme za Vami

Panické Dravce 67, tel. 0905 150 537, 047/437 43 79
Vzorková predajňa Filákovce, Biskupická cesta (pri Lidl), tel. 0903 740 682



HROBY KOMPLET ZA CENU PRIAMO OD VÝROBCU

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injeckáž
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331



Orez stromov

Arboristika

Rez ovocných stromov, živé ploty, výsadba, výrub, odvoz drevnej hmoty

☎ 0918545451 🌐 www.citytrees.sk

43-0021

81-0024



20
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

6.72***

2.79

Konzumné
zemiaky ružové
5 kg balenie
neskoré, prané
varný typ B - prílohové

1 kg iba

0.56



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
DRENO ČERSTVE

56% ZĽAVA

2.29

0.99



AKTIVUJ KUPÓN

3+1 ZADARMO

1.99**

1.50*

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 kus = 1,99 €
Cena za 4 kusy = 5,97 €



35% ZĽAVA

6.89

4.49

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku
bez kostí



KAŽDÝ DEŇ **NÍZKE CENY**
MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!



*Odpovedná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

**Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom mieste a v rovnakom období.

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.

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

Nové objavy na lokalite Bojná

Tím špičkových odborníkov z Archeologického ústavu Slovenskej akadémie vied (AÚ SAV, v. v. i.) už od roku 2007 intenzívne skúma známe archeologické nálezisko v Bojnnej, v okrese Topoľčany. Zameriava sa na objasnenie hospodárskeho i politického vývoja tamojšej komunity v siedmom až v desiatom storočí. Vďaka viacerým mimoriadnym objavom archeológovia SAV výrazne posunuli naše vedomosti o najznámejšom období našich starších dejín – o Veľkomoravskej ríši.

V tomto roku sa im pomocou rádiokarbónového datovania podarilo potvrdiť jeden z hlavných motívov vzniku bojníanskeho mocenského centra. Medzi piatimi hradiskami v katastri obce Bojná vyniká monumentálne opevnené sídlo Valy. Už minulé výskumy v tejto lokalite priniesli niekoľko vzácných nálezov, napríklad zvon či pozlátené plakety z oltára, ktoré sa už stali symbolmi našej kresťanskej i národnej tradície. Aj tohtoročné terénne a analytické práce priniesli viaceré pozoruhodné výsledky. „Podarilo sa nám potvrdiť, že jedným z hlavných motívov vzniku bojníanskeho mocenského centra bolo využívanie tamojšieho nerastného bohatstva. Podľa rádiokarbónového datovania tu v 9. až 10. storočí tavili železnú rudu pre dielne kováčov, ktorí pracovali na hradisku Valy. V jeho blízkosti sa nám v tomto roku s pomocou dobrovoľných spolupracovníkov podarilo identifikovať aj zvyšky milierov, kde sa pripravovalo

drevené uhlie pre hutníkov a kováčov,“ spresňuje Karol Pieta z Archeologického ústavu SAV, v. v. i., a dodáva, že podľa nových poznatkov sa so železom pracovalo aj pri neďalekej predrománskej rotunde sv. Juraja v Nitrianskej Blatnici.

Hromadné nálezy

V roku 2024 archeológovia odkryli ďalšie hromadné nálezy železných predmetov, tentoraz už vo vzdialenosti viac ako 300 metrov od zrekonštruovanej východnej brány hradiska Valy. „V čase hroziaceho nebezpečenstva, ale možno aj z iných, náboženských dôvodov tamojší obyvatelia ukryvali v opevnení, ale aj v jeho širšom okolí desiatky väčších i menších skladov v tej dobe cenených železných nástrojov, náradia a iných predmetov. K týmto obetovaným či uschovaným cennostiam patril aj súdok, z ktorého sa zachovali len železné obruče,“ uvádza archeológ.

Informácie poskytla SAV



» red

zdroj foto Archeologický ústav SAV, v. v. i.

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 zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,20 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: Žilina – Gbelany
kontakt: praca@mobis.sk
041 515 8158, 041 515 8169

SBS
LAMA SK

príjme bezpečnostných
pracovníkov na obchodné
prevádzky

vo Veľkom Krtíši

4,30 € netto/hod

POS nutný!

0948 356 675

INZERCA

0905 915 039

KAMENÁRSTVO OPATOVÁ

- POMNÍKY Z PRÍRODNÉHO A UMELÉHO KAMEŇA
- POKLOP AJ SAMOSTATNE
- DVÍHANIE, ČISTENIE A REŠTAUROVANIE HROBOV
- DOSEKÁVANIE PÍSMEN

A OBNOVA

Prídeme za
Vami osobne

Potočná 19A, Lučenec,
za bývalým futbalovým štadiónom

0907 042 606

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

Sirotské dôchodky

Väčšina študentov, ktorí poberajú sirotský dôchodok a pokračujú v štúdiu, nemá na začiatku školského roka voči Sociálnej poisťovni žiadne oznamovacie povinnosti. Sú však aj výnimky.

Na začiatku školského roku študenti, ktorí poberajú sirotský dôchodok a pokračujú v štúdiu, nemajú voči Sociálnej poisťovni žiadne oznamovacie, ani iné povinnosti. Informáciu o tom, že naďalej pokračujú v štúdiu a sú zapísaní do ďalšieho ročníka poskytnie Sociálnej poisťovni Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR cez elektronický informačný systém. „Výnimkou sú študenti tých škôl, ktoré neposkytujú údaje ministerstvu školstva, ide napríklad o školy patriace do pôsobnosti rezortov obrany a vnútra a študenti-sirotky, ktorí študujú v zahraničí. Títo študenti by v záujme vyplatenia dávky mali potvrdenie o návšteve školy predložiť Sociálnej poisťovni,“ radí inštitúcia.

Prerušenie štúdia - Iná situácia je, ak študent štúdium prerušil. „Takýto študent prestáva byť od prerušenia štúdia nezaopatreným dieťaťom, a teda nemá nárok na výplatu sirotského dôchodku. Vyplácanie sirotského dôchodku sa mu obnoví opäť až po začatí štúdia. Potrebuje k tomu predložiť žiadosť o pokračovanie vo výplate sirotského dôchodku spolu s potvrdením o návšteve školy, ak študuje v zahraničí alebo v školách silových rezortov,“ objasňuje Sociálna poisťovňa.

Ukončenie štúdia - Za ukončenie

štúdia sa pri vysokoškolákoch považuje termín štátnej záverečnej skúšky, pri stredoškolákoch je to posledný deň letných prázdnin v záverečnom roku štúdia. Ukončením štúdia sa končí nárok na výplatu sirotského dôchodku. „Ak študent ukončil bakalárske štúdium a chce pokračovať v magisterskom, termínom ukončenia štúdia je termín bakalárskej skúšky. V lete sa mu preto výplata sirotského dôchodku prerušila. Následne po začiatku magisterského štúdia je potrebné, aby Sociálnej poisťovni predložil žiadosť o uvoľnenie výplaty sirotského dôchodku a priložil k nej potvrdenie aj o štúdiu (vtedy, ak študuje v zahraničí alebo v školách silových rezortov). Po ukončení stredoškolského štúdia je termínom ukončenia výplaty sirotského dôchodku 31. august v záverečnom roku štúdia. Ak študent chce pokračovať v bakalárskom štúdiu na vysokej škole, po začiatku bakalárskeho štúdia môže v záujme plynulého pokračovania výplaty dávky potvrdenie o návšteve školy predložiť Sociálnej poisťovni aj sám,“ vysvetľuje Sociálna poisťovňa a dodáva, že len samotné rozhodnutie školy o prijatí na I. a II. stupeň vysokoškolského štúdia nie je dostatočným dokladom na uvoľnenie výplaty sirotského dôchodku. Sociálna poisťovňa študentovi opäť začne sirotský dôchodok vyplácať až po doručení žiadosti s potvrdením školy a doplatí mu ho aj za obdobie júl a august 2024.

» [ren](#)



PRACUJTE PRE JEDNÉHO Z NAJVÄČŠÍCH ZAMESTNÁVATEĽOV V REGIÓNE

DO ZÁVODU CONTINENTAL VO ZVOLENE HĽADÁME KOLEGOV A KOLEGYNE NA POZÍCIE:

- OPERÁTOR
- NASTAVOVAČ CNC STROJOV A LINIEK
- A ĎALŠIE

ZÍSKAJ NÁSTUPNÝ BONUS VO VÝŠKE 300€ A BONUS ZA ODPORUČENIE :

300€

250€

500€

NÁSTUPNÁ MZDA NA POZÍCIU OPERÁTOR DO VÝROBY
od 962,- eur brutto

+ zmenové príplatky + variabilná zložka mzdy + príplatky za nadčasy

PRIEMERNÁ MESAČNÁ MZDA OPERÁTORA 1450€
brutto

AKO NÁS KONTAKTOVAŤ?
(STAČÍ VYBRAŤ JEDNU Z MOŽNOSTÍ)

Zaslaním formulára našu adresu
Zaslaním životopisu na našu adresu
Reagovaním na ponuku prostredníctvom www.Profesia.sk
Životopis alebo kontaktný formulár je tiež možné priniesť osobne

CO VAM PONÚKAME?

- Náborový bonus do výšky 300 €
- Stravovanie na všetkých zmenách iba za 0,44 eur
- Dovolenkový a vianočný príspevok (13. a 14. plat)
- Možnosť kariérneho rastu
- Bonusová dovolenka nad rámec zákonníka práce



→

Kontaktný formulár

Predošlé zamestnanie

Continental Automotive
Systems Slovakia s.r.o.
Cesta ku Continentalu 8950/1
96 001 Zvolen



Spoločnosť pôsobiaca na trhu viac ako 14 rokov prijme do svojich radov

vodičov MKD (C+E)



- Jazdí sa na vozidlách značky Volvo, Scania, Mercedes (tandemové súpravy)
- Platené víkendy aj sviatky
- Variabilné turnusy podľa vašich možností
- Pravidelné vývozy a dovozy na Slovensko
- Možnosť nadštandardného zárobku (zákl. mzda + diety + odmeny) až do 2700eur/mesiac
- Vyplácanie mzdy na účet vždy ku 25. dňu v mesiaci, všetko na pásku
- Možnosť rozšírenia vodičského oprávnenia na skupinu C+E

Kontakt: martin@mh-sped.sk tel.: +421 918 604 624, web: www.mh-sped.sk

11. septembra 1683

bitka pri Viedni znamenala ukončenie tureckej expanzie v strednej Európe

Výročia a udalosti

 **CHROPYNSKA**

Referent - účtovníctvo, dane, štatistika

Platové podmienky: od 1300 Eur/Brutto

- výsledný plat v závislosti od pracovných skúseností

Robotik Simulant Junior

Platové podmienky: od 1400 - do 1700 Eur/Brutto

Junior elektro projektant

Platové podmienky: od 1300 - do 1600 Eur/Brutto

Junior konštruktér strojných zariadení

Platové podmienky: od 1300 - do 1600 Eur/Brutto

Obrábač kovov:

Sústružník univerzálny: Platové podmienky: od 1200 - do 1500 Eur/Brutto

CNC Frézar: Platové podmienky: od 1250 - do 1600 Eur/Brutto

Horizontkár NC: Platové podmienky: od 1250 - do 1600 Eur/Brutto

Ďalej ponúkame:

- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou Chropynska Group, a.s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. na rekreáciu a regeneráciu 165 €, kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 135€, na detskú rekreáciu 110 €/ dieťa, pri prvej svadbe 250€, pri narodení dieťaťa 110€ atď.
- príspevok zamestnávateľa do III. piliera DDS
- obedy a večere 1,00€ / porcia

Viac informácií na www.chropynska.sk a tel: 045/520 32 06, 0911 126 536

V prípade záujmu zašlite svoj profesijný životopis na adresu firmy: Dúbravy, Areál PPS 48, 962 12 Detva alebo na e-mail: personalne@chropynska.sk

Zber a uskladnenie bylín

Pestovanie bylín si už získalo za posledné roky na Slovensku veľa priaznivcov. Miesto si našli na našich balkónoch, terasách i v záhradách. Vieme ich však správne zberať, uskladňovať a používať? Prinášame zopár rád.

Zbieranie bylín

Na zber bylín je vhodný košík, prípadne textilné či papierové vrečko. Zbierajte ich za suchého počasia a dbajte na to, aby ste zbierali len zdravé rastliny. Kvety trhajte cez obed a vňať ešte pred odkvitnutím rastliny.

Uskladnenie bylín

Bylinky čo najskôr po zbere spracujte, pričom voliť môžete medzi dvoma spôsobmi ich uskladnenia – sušením a mrazením. Do niektorých jedál sa bez problémov dajú použiť sušené bylinky, ale sú i také pokrmy či nápoje, kde lepšie vyniknú, ak nemáme po ruke čerstvé, práve tie mrazené, pretože si zachovávajú nielen



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

svoju prírodnú farbu a svieži vzhľad, ale aj väčšinu zdraviu prospešných látok.

Sušenie bylín

Bylinky sušte na teplom, suchom a dobre vetranom mieste. Určite sa vyhňte priamemu slnku. Jednotlivé rastliny rozložte na sito alebo ich sušte v menších trsoch zavesené. To, že je už bylinka suchá a pripravená na uskladnenie zistíte tak, že sa jej stonky ľahko lámu. V takom prípade bylinky vložte do dobre uzatvárateľnej nádoby a skladujte na suchom a tmavom mieste. Väčšinu z nich môžete potom používať počas celého roka, až kým nebudete mať novú úrodu.

Mrazenie bylín

Vhodnými bylinkami na mrazenie sú napríklad petržlenová vňať, kôpor, mäta, pažitka, šalvia či medovka. Bylinky pred mrazením dobre umyte a osušte. Ich listy alebo vňať môžete zmraziť vcelku tak, že ich vložíte do vrieciek určených na mrazenie potravín. Ďalšou možnosťou mrazenia bylín je ich zaliatie vodou. Bylinky v takom prípade vložte do plastových téglíkov alebo nadrobno posekajte a vložte do formičiek na ľad.

Náš tip: Do nádobky určenej na výrobu kociek ľadu vložte celé lístky mäty či medovky, tie vám potom výborne poslúžia pri príprave chutných nápojov.

» ren

Prinášame recepty na skvelé domáce zeleninové zaváraniny Chystáme poklady do špajzy

Zber úrody v našich záhradách vrcholí. Na hriadkach sú ešte posledné paradajky, papriky, tekvice či cukety. Prinášame zopár tipov ako ich spracovať, aby sme si na nich pochutnali aj v zime.

Nátierka z červenej kápie

Suroviny: 2,5 kg červenej kápie, 250 ml rastlinného oleja, 100 ml octu, 50 g nakladača, 150 g kryštálového cukru, 1 KL soli, feferónky podľa chuti – 1 až 3 kusy.

Postup: Papriku a feferónky umyte, zbavte jadrovníkov a spolu pomelte na mäsovom mlynčeku. Vložte do hrnca a postupne pridajte olej, ocot, cukor, soľ a preosiaty nakladač. Všetko spolu dôkladne premiešajte. Varte za stáleho miešania 30 minút od bodu varu. Ešte horúce nalejeme do menších zaváracích pohárov. Uzatvorte viečkom a uložte do deky, kým nátierka nevychladne.

Náš tip: Ak máte obavy, aby sa nátierka nezačala kaziť, môžete dať poháre po uzatvorení ešte na 2 minúty sterilizovať.

Cukety v olivovom oleji

Suroviny: 500g cukety, 50ml olivového oleja, 10ml (5%) octu, 2 strúčiky cesnaku, soľ, korenie

Postup: Cukety umyte, nakrájajte na kolieska a vložte do misy.

Ocot uveďte do varu, cukety ním prelejte a nechajte postáť asi 30 minút. Potom pridajte soľ, korenie a premiešajte.

Feferónky umyte, zbavte jadrovníka a nakrájajte na plátky. Cesnak olúpte a pokrájajte na menšie kúsky.

Do menších zaváracích pohárov vložte plátky cukiet aj s trochou octového nálevu, ten si rovnomerne rozpočítajte na všetky poháre. Do každého pohára vložte kúsky cesnaku a plátky feferóniek. Následne dolejte obsah pohárov olejom tak, aby bola cuketa ponorená.



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

Sušené paradajky v olivovom oleji

Suroviny: paradajky, olivový olej, cesnak a bylinky podľa chuti (hodí sa bazalka, oregano aj tymián), soľ, korenie

Postup: Zrelé paradajky umyte, osušte a nakrájajte na plátky v hrúbke asi jeden centimeter.

Plech vyložte papierom na pečenie, rovnomerne naň poukladajte plátky paradajok a sušte v rúre pri teplote maximálne 90°C 4 až 10 hodín - podľa požadovaného stupňa vysušenia. Dvierka rúry nechajte pootvorené aby mohla vlhkosť z paradajok postupne unikáť.

Suché plátky paradajok postupne navrstvite do menších zaváracích pohárov a jednotlivé vrstvy prekladajte cesnakom, bylinkami, osolte a okoreňte podľa chuti. Paradajky poriadne v nádobe utlačte, zalejte až po vrch olivovým olejom.

Tekvicové čatni

Suroviny: 1kg tekvice, 400g paradajok, 250g cibule, 4 strúčiky cesnaku, 60g sušených hrozienok, 2 PL soli, 1ČL mletého čierneho korenia, 1ČL mletého nového korenia, 700g hnedého cukru, 5 dl octu

Postup: Tekvicu rozkrojte na dve časti, zbavte ju jadriera a pokrájajte na kocky.

Paradajky sparte, olúpte, zbavte zrníka a nakrájajte.

Cibuľu a cesnak olúpte, pokrájajte a vložte do hrnca. Pridajte tekvicu aj paradajky, podlejte vodou a nechajte chvíľu dusiť. Potom pridajte prepláchnuté hrozienka, korenie, cukor a soľ. Varte ďalej bez pokrievky za občasného miešania, kým zmes nezhusne. Ku koncu varenia pridajte ocot a krátko povarte. Následne plňte do zaváracích pohárov, ktoré po uzatvorení obráťte na 15 minút hore dnom.



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

» ren

Wood,
perfected

KRONOSPAN

Strojní zámočník / údržbár

Tvoja pracovná náplň bude nasledovná:

- pravidelné prehliadky, údržby a opravy strojov a strojních zariadení,
- montáže strojov a strojních zariadení,
- práce na hydraulike, pneumatike,
- zvaračské a paličské práce,
- práca s najmodernejšími technológiami v rámci drevárskeho priemyslu,
- komunikácia s nadriadeným,
- komunikácia s kolegami z tímu údržby,
- denná údržba / zmenová údržba.

Požiadavky na zamestnanca:

Vzdelanie: stredoškolské s maturitou / bez maturity

Odbor: strojárstvo

Práca s PC: základy

Vodičský preukaz: skupina B

Pozícia je vhodná aj pre absolventa.

Odborné vedomosti:

- orientácia v strojníckych tabuľkách a v technickej dokumentácii,
- znalosť pneumatických, prípadne hydraulických rozvodov,
- vedomosti z oblasti ložísk a dopravníkových systémov,
- vítané sú skúsenosti a záujem v oblasti nastavovania strojov, diagnostiky porúch a následných opráv strojov,
- základná znalosť práce s PC, práca s Microsoft Office a email.

Odborné zručnosti:

- opravy strojov a strojních zariadení,
- zručnosti pre nastavenie strojov a strojních zariadení,
- orientácia v technickej dokumentácii, návodoch, katalógoch náhradných dielov a podobne,
- voľba pracovných postupov, nástrojov, strojov pri oprave a údržbe strojov a strojních zariadení.

Výhodou je:

- Zvaračský preukaz: ZE 1 alebo DG 1
- Preukaz na obsluhu VZV

Mzda, zamestnanecké výhody, benefity:

Denná údržba - min. mzda 1500,- eur

Zmenová údržba - min. mzda 1700,- eur

Mzda zahŕňa prémie, bonusy a zákonné príplatky.

Výška mzdy závisí od Vášho zapracovania sa, prehodnocovaná je po skúšobnej dobe a pri podpise zmluvy na dobu neurčitú.

Na pracovnom pohovore je možná dohoda v závislosti od skúseností.

ZÍSKAJTE PRÁCU V STABILNEJ SPOLOČNOSTI

Si technický typ? Rád opravuješ stroje a zariadenia?

Ak áno, tak sa pridaj k nám! Rozširujeme tím strojárrov!

Spoločnosť KRONOSPAN okrem stabilnej práce ponúka:

- práca priamo do kmeňového stavu (nie cez agentúru!!!),
- príspevok na ubytovanie vo výške 250 € / mesiac ak pracujete na týždňovky,
- mesačný dochádzkový bonus,
- nástupný bonus,
- referenčný bonus tzn. bonus za odporúčenie nového zamestnanca,
- mesačné prémie do výšky 30%,
- mzdové zvýhodnenie za prácu počas víkendov (nad rámec ZP),
- príspevok zamestnávateľa na III. dôchodkový pilier,
- odmena za pracovné výročia podľa odpracovaných rokov,
- príspevok zamestnávateľa na starostlivosť o pracovné odevy,
- stravovanie zabezpečené 7 dní v týždni vo firemnej jedálni (varený obed, večera),
- pravidelné školenia a obnova preukazov,
- pravidelné lekárske prehliadky hradené zamestnávateľom,
- možnosť využitia športových aktivít prostredníctvom Multisport karty, pravidelného korčuľovania alebo využitia plavárne v Mestských kúpeľoch Zvolen,
- garancia mzdy načas - jedna zo základných hodnôt našej spoločnosti,
- práca v stabilnej nadnárodnej skupine Kronospan,
- vízia dlhodobého pracovného pomeru v príjemnom kolektíve.

Informácie o výberovom konaní:

Ďakujeme veľmi pekne všetkým uchádzačom za prejavovaný záujem. Po dôslednom a starostlivom posúdení všetkých životopisov, budeme kontaktovať len kandidátov postupujúcich na osobný pohovor. Ďakujeme za pochopenie.



KRONOSPAN, s.r.o.

Lučenecká cesta 1335/21

960 01 Zvolen

personalne@kronospan.sk

www.kronospan.com

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. Odtvtedy 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 nahlasovať 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 dost 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 nahlasovať,“ 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 Sprivodcu pre riešenie šikany, ktoré pripravil rezort školstva.

» ren

ADAM KRTKO s.r.o.
 • čistenie
 • lapačov tukov
 • kamerovanie
 • lokalizácia
 • potrubia
 NONSTOP 0948 948 606

čujte.sk
 Čítajte nás:
 www.cujte.sk

Najčítanejšie
 regionálne
 noviny
 REGION PRESS

**PRIJMEM vodičov
 na traktory za účelom
 zemetania a polievania ciest**
 v okolí Bratislavy Ubytovanie zabezpečené
 Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov
 Bližšie informácie: 0905 449 843

VIAM dražobná spoločnosť, s.r.o.
VYHLASUJE DOBROVOĽNÚ DRAŽBU NEHNUTEĽNOSTI
 Miesto konania dražby: Radnica - Mestské múzeum
 Lučenec, Doktora Herza 240/1, 984 01 Lučenec
 priebeh dražby overí **Notársky úrad JUDr. Jána Praznáka,**
 ul. Námestie slobody č. 1735, 066 01 Humenné.
 Dátum a čas konania dražby: 30. septembra 2024 o 10.00 hod.
 Predmet dražby: Bytový dom + pozemky, ul. Maxima
 Gorkého 18, Lučenec, LV č. 6186, LV č. 11937, k.ú. Lučenec.
 Najnižšie podanie: 404.000€ Minimálne prihodenie: 1.000€
 Výška dražobnej zábezpeky: 10.000€
VIAM - dražobná spoločnosť, s.r.o., so sídlom Tr. SNP č. 39,
 040 11 Košice, tel.: 0907 337 779, 0908 896 625
 www.viamdrazobnaspolocnost.eu, viamdrazobna@gmail.com

Kvalitné vizitky od za ks*
 200 ks 14 € / 0,070 € za ks
 400 ks 24 € / 0,060 € za ks
 600 ks 32 € / 0,053 € za ks
 800 ks 39 € / 0,049 € za ks
 1000 ks 33 € / 0,033 € za ks
 Technická špecifikácia:
 300 g vizitkový papier, rozmer 9 x 5 cm, jedностranná pínčfarebná tlač, tlač - hĺbkový obšer
 *vedená cena platí pri odbere od 1000 ks vizitiek a je prepočítaná konverzným kurzom 1,- € / 30,126 SK.
 Vizitky ceny sú vrátane bez DPH 20%

kamstav
 kompletne 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

Insolvency services, k.s., so sídlom správcovskej kancelárie Stráž 223, 960 01 Zvolen, správca zapísaný v zozname správcov vedenom Ministerstvom spravodlivosti SR pod č. S1856 (ďalej len „Správca“), správca dlžníka: Jolana Kurčíková, nar. 08.07.1968, Breznička 298, 985 02 Breznička (ďalej len „Dlžník“) oznamuje, že dňa 06.08.2024 o 10:30 hod. sa na adrese Stráž 223, 960 01 Zvolen v dražobnej miestnosti bude konať prvé kolo dobrovoľnej dražby, predmetom ktorej je spoluvlastnícky podiel o veľkosti 1/1 v pomere k celku k nehnuteľnostiam zapísaných na liste vlastníctva č. 468, vedenom Okresným úradom Poltár, katastrálny odbor pre okres Poltár, obec Breznička, k. ú. Breznička, a to:

- stavba - služby rýchleho občerstvenia a i. b. j. so súpisným číslom 298, postavený na parcele reg. „C“ KN, parc. číslo 679
- pozemok parcely registra „C“ KN, parcelné číslo 679, druh pozemku Zastavaná plocha a nádvorie o výmere 118 m²
- pozemok parcely registra „C“ KN, parcelné číslo 678, druh pozemku Zastavaná plocha a nádvorie o výmere 927 m².

Najnižšie podanie: 40.300,- EUR.

Bližšie informácie poskytuje dražobník telefonicky na čísle: +421 45 5240 200

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

decoreum
 -59,00 EUR **53,10 EUR**
 SADA KEMPINGOVÉHO NÁBYTKU
-10%

decoreum
 -44,00 EUR **39,60 EUR**
 SKLADACIA ZOSTAVA 4+1 STŮL +STOLIČKY
-10%

decoreum
 89,00 EUR **80,10 EUR**
 2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT
-10%

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 nechtov.

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

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90 EUR
/ 1 KS

KOLAGÉN FORTE 2 V 1
38,90 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 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 antioxidantnú organizáciu. Pleti 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*

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.

Albo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborihó 1, Nitra - OC Polygon

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. Potrebné 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 kakaa.

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 špecifickými 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.

Vrbické pleso aj Brankovský vodopád Objavte krásy prírody v Nízkych Tatrách

Hoci sú už letné prázdniny za nami, turistické topánky rozhodne odkladať nemusíme. Počasie stále praje turistike či výletom do prírody, a tak môžeme aj naďalej spoznávať krásy našej vlasti. My sme pozornosť tentokrát upriamili na Nízke Tatry, ktoré ponúkajú veľa zaujímavých turistických trás.

Vrbické pleso

Vrbické pleso je ľadovcové pleso a najväčšie prirodzené jazero v Nízkych Tatrách. Leží vo výške 1 113 m n. m. v hornej západnej časti Demänovskej doliny. Zaberá plochu 0,69 ha, má maximálnu hĺbku 8 m, dĺžku 115 m a šírku 62 m. Chránené územie má ochranné pásmo o výmere 24,71 ha. Je to morénové jazero, ktoré vzniklo po ústupe ľadovca zo severných svahov Chopka a Derešov. Svojím vznikom sa viac podo-



Brankovský vodopád.

bá plesám vo Vysokých Tatrách. Z jazerá vyteká Otopnianka a pre zabezpečenie stálej výšky hladiny, boli upravené hrádze. Od okrajov postupne zarastá vegetáciou. Od roku 1975 je Vrbické pleso národnou prírodnou pamiatkou a platí preň najvyšší, piaty stupeň ochrany.

Ako sa tam dostať?

Okolie Vrbického plesa je dobre sprístupnené turistickými chodníkmi. Trasa k nemu vedie po turistickom chodníku z parkoviska Hotelu Grand. Po pravej strane cesty vystúpate po náučnom chodníku Demänovská Dolina a pokračujete nenáročnou turisticky značenou žltou trasou. Dostať sa k plesu môžete aj od Mikulášskej chaty.

Pri plesu si môžete oddýchnuť na lavičkách v tichu lesa a pokochať sa výhľadmi na okolité hrebene Nízkych Tatier. Je tam však vybudované aj krásne drevené ihrisko, ktoré poteší najmä rodiny s menšími deťmi.

Náš tip: Vrbické pleso je východiskovým bodom viacerých turistických trás, výstupov na vrcholy a zaujímavé výlety.

Vrbické pleso – Repiská – Demänovská jaskyňa slobody 1.00 h – modrá trasa



Vrbické pleso.

Vrbické pleso – Trivody 1.00 h – žltá trasa
Vrbické pleso – Tri vody 1.00 h – Sedlo Polany 2,30 h – žltá trasa

Brankovský vodopád

Brankovský vodopád sa nachádza na západnom okraji Nízkych Tatier pri ústí do Revúckej doliny. Vodopád so svojou výškou 55 m je najvyšším vodopádom v Nízkych Tatrách. Zároveň sa radí do prvej päťky najvyšších vodopádov na Slovensku. Množstvo vody, ktoré prete-

ká vodopádom je závislé od zrážok čiže aj od ročného obdobia. Vodopád a jeho okolie je od roku 1980 národná prírodná pamiatka. Patrí do Národného parku Nízke Tatry. Vodopád je aj napriek svojej významnosti málo známy návštevníkom Liptova. V zimných mesiacoch sa premieňa Brankovský vodopád na ľadovú stenu pokrytú mnohými cencúľmi a inými ľadovými útvarmi.

Informácie a foto poskytol Visit Liptov

» ren

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



98,90€

HUGO BOSS BOSS Alive
Parfumovaná voda 80 ml

Demro.sk



29,99€

Gillette 4 v 1 Precízny
Zastrihávač Na Telo A Bradu

Demro.sk



324,00€

Pákový kávovar Smeg
ECFOIBLEU

Domkavy.sk



79,99€

Detský písací stôl
Livarno home

Lidl.sk



25,90€

Musetti zrnková káva
Intenso - 1kg

Domkavy.sk



274,90€

Plynová varná doska
Whirlpool GOFL 629/NB1

ZlavneneSpotrebice.sk



129,00€

Detský kočík Bebeconfort
Ingenious

Lidl.sk



313,00€
344,00€

Aku vyžínač
HUSQVARNA 215iL

zakovsky.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

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 PRÁC
ZDARMA**
doprava, vypracovanie
cеноvej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!
Kontakt: +421 949 623 050

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



POKRÝVAČ- TESÁR



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

**ZA NAŠU PRÁCU
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

0940 723 073
trofejeee@gmail.com

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



Oplatí sa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

38,00€



Nylonový pelech pre psov
čierny 70x80 cm

Profitent.sk

29,89€



ORION Forma na bábovku
MARISSA, 24 cm

Kuchyňovo.sk

4,25€



Osram žiarovka Led 50W
350lm 1ks

Demro.sk

69,99€



Dvojitý hosťovský matrac,
Livarno home 195 x 140 cm

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MOVIT

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 kampaniami.
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