REGIONPRESS
Č. 13 / 1. APRÍL 2022 / 26. ROČNÍK

TOPOĽČIANSKO
PARTIZÁNSKO-BÁNOVECKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 41 930 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Kominárske služby
Čistenie a kontroly komínov, dymovodov
podľa § 23 ods.1 vyhlášky č.401/2007 Z.z
Potvrdenie ku kolaudácií
podľa § 23 ods.4 vyhlášky č.401/2007 Z.z
Roman Hudec
Revízny technik komínov
Miezgovce 23
95701 Bánovce nad Bebravou
Tel: 0917 584 634
Email: kominarskesluzby@gmail.com
46-0068

MASTER MONT, s.r.o. Višňové 936 (pri Žiline)
PRÁCA NA DLHODOBO
HĽADÁME PRACOVNÍKOV NA UVEDENÉ POZÍCIE:
MURÁR · BETONÁR · TESÁR
STAVEBNÝ ROBOTNÍK
MOŽNOSŤ PRÁCE V ZAHRANIČÍ
Mzda živnostník: od 1550€ v čistom
Dátum nástupu: ihneď, priebežne
Miesto výkonu práce: Nováky- Fortischem
Ubytovanie: hradené Doprava: hradená
Svoje životopisy posielajte na e-mail:
officemastermont@gmail.com
INFO: +421 911 549 147
www.mastermont.sk
47-0059

NAJLACNEJŠIE VYPRATÁVANIE
▪ domov ▪ bytov ▪ poval ▪ garáže ▪
▪ záhrad ▪ nebezpečného odpadu ▪
Odvoz zabezpečím
Tel.: 0907 382 062
40-0047

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
STOP VODA
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331
40-0031

SADBOVÉ ZEMIAKY
odrody: Agria, Sunita, Victoria, Tosca, Bernina, Concordia, Laura
konzumne zemiaky: 0,44/kg - 25kg balenie
cibuľa : 0,60/kg - 5 kg balenie
Nitrianska Streda (pri zberných surovinách)
predaj: pondelok - piatok od 8:00 - 12:00 hod., 13:00 - 16:00 hod.
sobota od 8:00 - 12:00 hod.
tel: 0940 852 214
40-0043

ZATEPĽOVANIE DOMOV FASÁD
Rekonštrukcie domov a bytov
Zámková dlažba - Oplotenia
STRECHY - ALTÁNKY - PRÍSTREŠKY - IZOLÁCIE
Tel.: 0910 331 137
40-0034

STREHY NA KĽUČ
plechové, betónové, pálene, prístavby domov
Tel.: 0948 107 877
40-0015

STROJOVÉ OMIETKY
VÁPENNO-CEMENTOVÉ
MPI 25 NOVOSTAVBY
REKONŠTRUKCIE
VÝROBNÉ HALY
VONKAJŠIE OMIETKY MPA35
0910 140 809
info@lrmonthouse.sk
LRMONT HOUSE
13 122 0158

Využite nákup za staré ceny

okná a dvere
Slovaktual®
TOPOĽČANY
0911 311 220
topolcany2@slovaktual.sk
PARTIZÁNSKE
0905 211 572
partizanske@slovaktual.sk
www.slovaktual.sk
40-0014

ZÁHRADNÍCTVO na HRADE
KVETY - letničky, skalničky, trvalky
Závesy letničky 7,50€
OKRASNÉ DREVINY
NOVÝ TOVAR
SADBOVÉ ZEMIAKY
OVOCNÉ STROMKY
Záhradníctvo Hrad
Hrad 323, TOPOĽČANY 0911 732 755 0903 511 654
40-0041

TOPOĽČIANSKO
PARTIZÁNSKO-BÁNOVECKO

Redakcia: Streďanská 4055 **TOPOĽČANY**
topolciansko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Ľubomír Žaťko **0905 719 135**

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

DISTRIBÚCIA (41.930 domácností)

párny týždeň: Bánovce nad Bebravou, Biskupice, Dolné Ozorovce, Horné Ozorovce, Malé Chlievany, Dvorec, Horné Naštice, Kšinná, Ruskovce, Rybany, Uhrovec, Veľké Chlievany, Zlatníky, Malé Bielice, Partizánske, Veľké Bielice, Chynorany, Kolačno, Malé Uherce, Ostratice, Topoľčany, Bojná, Horné Obdokovce, Chrabrany, Jacovce, Krušovce, Ludanice, Nemčice, Nitrianska Blatnica, Radošina, Tesáre, Tovarníky, Tvrdomestice, Urminice, Veľké Dvorany, Veľké Ripňany
nepárny týždeň: Bánovce nad Bebravou, Partizánske, Bošany, Biskupice, Dolné Ozorovce, Horné Ozorovce, Malé Chlievany, Malé Bielice, Veľké Bielice, Brodzany, Hradište, Ješkova Ves, Klátova Nová Ves, Krásno, Nedanovce, Skačany, Veľké Uherce, Veľký Kýš, Žabokreky nad Nitrou, Topoľčany, Malé Bedzany, Veľké Bedzany, Belince, Čeľadince, Dvorany nad Nitrou, Horné Chlebany, Hrušovany, Chrabrany, Kamanová, Koniarovce, Kovarce, Krnča, Krušovce, Ludanice, Nitrianska Streda, Oponice, Prázdnovce, Preseľany, Rajčany, Solčany, Súlovce, Tovarníky, Veľké Dvorany, Veľké Ripňany, Solčany

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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	**Bratislavsko** Východ
BZ	106.540	**Bratislavsko** Západ
DS	34.320	**Dunajskostredsko**
GA	34.390	**Galantsko+Šaliansko**
HC	30.330	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.450	**Komárňansko**
LV	30.580	**Levicko**
MA	29.680	**Malacko**
NR	54.170	**Nitriansko**
NZ	35.050	**Novozámocko**
PK	22.970	**Pezinsko**
PN	41.870	**Piešťansko**+NM+MY
SC	35.420	**Senecko**
SE	36.750	**Senicko+Skalicko**
TO	41.930	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.870	**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	32.480	**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+BS
ZA	50.780	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

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

Užime si voňavú jar

Zima už pomaly skladá zbrane a dlhé chladné noci vystriedali slnečné rána. Jar prebúdza k aktívnemu životu zvieratá, rastliny aj ľudí. Príroda začína hrať všetkými farbami a znieť ľúbozvučnými tónmi. Jarné kvietky sa ukazujú v plnej kráse a v sadoch rozkvitli ovocné stromy. Včielky bzučia, vtáčence štebocú, voda v potoku žblknkoce a vzduch krásne vonia.

Prišla jar, jedno z najobľúbenejších ročných období, na ktoré sa mnohí z nás už dlho tešili. Slnečné lúče nás čoraz častejšie šteklia po tvári a lákajú nás do prírody. Chystáme sa na zber prvých jarných byliniek, veď o slovo sa už hlási medvedí cesnak či prvosienky. Záhradkári sa pripravujú na novú výsadbu, turisti vyťahujú mapy, aby si naplánovali ďalšie cesty za poznaním. Chalupári sa už tešia na pravidelné víkendy strávené kdesi ďaleko od hlučného davu.

Jarná príroda má obrovské kúzlo a do života nám prináša radosť, no zároveň aj často pretriasaný fenomén – jarnú únavu. Tá nás dokáže každý rok poriadne potrápiť. Na vine však nie je moderná doba, jarnou únavou trpeli podľa odborníkov už aj naši predkovia. Vysvetlenie je pritom jednoduché. Po skončení zimy býva organizmus vyčerpaný a unavený zo stresov a chorôb. Dôležitú úlohu zohráva i to, že počas zimy jedávame menej čerstvého ovocia a zeleniny. To všetko spolu kladie veľké nároky na naše telo, ktoré je nútené maximálne využívať rezervy energie, ako aj imunitného systému, a tak sa niet čo čudovať, že sa dostaví únava. Jestvuje však zopár trikov, ako sa opäť dostať do formy.

Svoj organizmus naštartujeme pravidelnou dennou polhodinou rýchlejšej chôdze. Na pohyb však treba myslieť aj v práci. Ak máte sedavé zamestnanie, robievajte si pravidelné prestávky - poprechádzajte sa, ponaťahujte, zacvičte si pri otvorenom okne a ak je to možné, obed si zjedzte na lavičke vonku a nie v kancelárii. Zmenou by mali prejsť aj naše stravovacie návyky. Mali by sme zabudnúť na ťažké jedlá, ktoré prevládali v našom jedálničku počas zimy a odľahčiť svoj tráviaci systém. Oprášme košík a vyrazme na trh nakúpiť sviežu jarnú zeleninu, veď čo môže byť lepšie ako čerstvý šalát, ktorý dodá nášmu telu množstvo tak potrebných vitamínov. Potom by už nič nemalo brániť tomu, aby sme si užívali jar plnými dúškami.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH
Obhliadka zdarma
0904 005 299
40-0046

Sťahovanie BLESK
0903 432 588
Sťahovanie a preprava tovaru! Aj zahraničie
www.stahovanieblesk.sk
80-0018-2

PLOCHÉ STRECHY
- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní
0904 644 980
40-0039

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
Máte upchatý drez, WC, umývadlo?
MONITORING
Sme tu pre Vás!
NONSTOP
0902 384 668
40-0004

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
0948 300 988
85_0302

Premium individuálny prístup k zákazníkom
second hand končí
všetko po 0,40€/ks
ul. Kap. Jaroša za Orange, Topoľčany
40-0035

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001
771220095

REKONŠTRUKCIE DOMOV, BYTOV
ZÁMKOVÉ DLAŽBY, OPLOTENIA
STRECHY ALTÁNKY
PRÍSTREŠKY IZOLÁCIE
ZATEPLOVANIE DOMOV FASÁD
MATERIÁL VIEME ZABEZPEČIŤ
Kontakt: 0948 785 322
40-0047

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)
KURIČKY NOSIVÉ
RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ
KURIČKY NOSIVÉ 14-TÝŽDŇOVÉ 6,90 €/KS
NOSNICE PRED ZNÁŠKOU 20-TÝŽDŇOVÉ 7,90 €/KS
BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ
MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ
HÚSATÁ LANDESKÉ 1-14 DŇOVÉ
MORKY BIELE BIG-6 6-8 TÝŽDŇOVÉ
AKTUÁLNE PLATÍ DO VYPREDANIA ZÁSOB
PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
facebooku HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
ROZVOZ ZABEZPEČÍME
36-0008

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOĽAHLIVO | NONSTOP
KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU
rýchly zásah za najlepšie ceny
DOPRAVA ZDARMA
0907 652 710
www.kanalservis.sk
78-0019-1

Zateká Vám strecha?
Spoľahnite sa na odborníkov a budete kľudne spať
- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 7,90 € / m²
Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky zadarmo
STRECHAFER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860
40-0005

29-0031

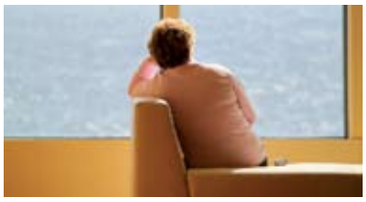
Ako psychicky zvládnuť aktuálnu situáciu

Nachádzame sa v situácii, v akej sme nikdy neboli. Každá naša emócia, ale aj rozdielna emócia niekoho iného je podľa odborníkov v poriadku v konfrontácii s nečakanou situáciou.

V súvislosti s tým môžeme u seba alebo u druhých vnímať ťažkosti s koncentráciou a pamäťou, zhoršený výkon, nepokoj, podráždenosť a vnútorné napätie, otupenosť zmyslov až apatiu, pocit zahltenia, zaplavenia, úbytok alebo, naopak, prebytok energie, nechutenstvo, nespavosť, plačlivosť, precitlivenosť, intenzívne negatívne myšlienky spojené s budúcnosťou, telesný diskomfort – bolesť hlavy, napätie v rôznych častiach tela.

Takto si môžeme pomôcť sami:
- Uvedomme si, že tieto pocity sú normálnou reakciou na nenormálnu situáciu, prijmime ich, neodsudzujme ich u seba ani u iných.
- Prijmime fakt, že táto situácia tu jednoducho je, ale jedného dňa prejde.
- Snažme sa zachovať pokoj, zhlboka dýchajme. Buďme aj v tomto ťažkom období láskaví a pomáhajme druhým.
- Zostaňme v spojení so svojimi blízkymi a priateľmi. Dodáva to pocit bezpečia a zmierňuje to stres.
- Obmedzme prístup k médiám. Sledovanie správ v nás udržiava napätie a pocit ohrozenia.
- Vyhľadávajme informácie z oficiálnych zdrojov.
- Nešírme neoverené správy a hoaxy.
- Zapojme sa do komunitnej pomoci.
- Strach, úzkosť či plač sú v tejto chvíli úplne normálne a pochopiteľné emócie. Nehanbime sa za ne. Naopak, hovorme o tom s blízkymi ľuďmi, nezostávajme s našimi myšlienkami a pocitmi osamote. Pomôže aj písanie denníka.
- Počúvajme svoje vnútorné potreby a dajme im priestor – je v poriadku vyjadriť solidaritu či zapojiť sa do pomoci, ale aj nevyjadrovať sa a zostať neutrálny.
- Vyhýbajme sa alkoholu a veľkým dávkam kofeínu - môžu podporovať napätie a úzkosť.

S dôverou sa obráťte na odbornú pomoc, ak cítite, že si s intenzitou negatívnych pocitov neviete sami poradiť - ***tím odborníkov a odborníčok na krízovej Linke dôvery Nezábudka je pripravený vám pomôcť prejsť cez tieto pocity. Volať môžete nonstop bezplatne na 0800 800 566.***



» SPRACOVALA: RENÁTA KOPÁČOVÁ
Informácie poskytla Liga za duševné zdravie
Ilustračné foto. zdroj foto cocoparisienne pixabay

Zaujímavosti o ľudskom mozgu

Pri príležitosti celosvetovej kampane Týždeň mozgu, priniesol Úrad verejného zdravotníctva SR o ľudskom mozgu množstvo informácií a zaujímavostí.

Vedeli ste, že...
- Ľudský mozog váži asi 1400 g, tvorí približne 2 % hmotnosti tela.
- Samotný mozog necíti bolesť. Nie sú v ňom receptory bolesti.
- Mozog je energeticky náročný. Potrebuje neustály prísun energie, nevie si ju ukladať do zásoby. Zdrojom energie pre mozog je glukóza, za deň jej spotrebuje asi 115 gramov.
- Mozog v tele obsahuje asi 80 % vody (preto je citlivý na dehydratáciu), 12 % tuku a 8 % bielkovín.
- Mozog je orgán s najväčšou spotrebou kyslíka. Spotrebuje jednu tretinu kyslíka, ktorý dokážeme prijať.
- Mozog sa nikdy nevypne, nezastaví sa ani počas spánku. Mozog je v noci oveľa aktívnejší ako vo dne. Spracováva informácie a spomienky získané cez deň a ukladá ich do dlhodobej pamäti.
- Intelektuálna aktivita podporuje zdravie a funkčnosť mozgu.
- Počúvanie hudby a predčítavanie rozprávok deťom pred spaním posilňuje činnosť mozgu.
- Učenie sa hry na hudobný nástroj zvyšuje výkon mozgu a poznávacie schopnosti u detí aj dospelých.

Nezabúdajme:
Mozog potrebuje v boji proti predčasnému starnutiu sústavný tréning a neustálu stimuláciu svojich funkcií. Tréningom môžeme mozog rozvíjať a udržiavať v dobrej kondícii.

Informácie poskytol Odbor podpory zdravia a výchovy ku zdraviu

Podrobnejšie sa téme venujeme na našej webovej stránke čujte.sk, kde prinášame aj informácie o tom, čo mozgu pomáha.

» ren
Ilustračné foto. autor foto geralt pixabay

Čistenie hrobov
Dosekávanie písma
Priamo na cintoríne. Do 12 znakov 95€
13- 30 zn. 8€/znak ,31 a viac zn. 7€/znak
1hrob 80€, 2hrob 125€
Obnova písma 1€/znak
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651
0919 205 521
18-0003

INZERCIA
0905 719 135

ŽALÚZIE CIBULA
www.zaluzie-cibula.sk
038 740 14 60 | info@zaluzie-cibula.sk
Platí len na objednávky prijaté do 30. 4. 2022.
ZĽAVA -21%
VONKAJŠIE ŽALÚZIE
ŽALÚZIE | ROLETY | MARKÍZY | PERGOLY
climax SUNSCREENS
40-0009

VYPRATÁVANIE
domov, bytov
a nebezpečného odpadu
tel.: 0910 331 137
40-0034

PLOCHÉ STRECHY
- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kaučukové pasy, PVC fólie
- odborné poradenstvo a cenová ponuka na mieste ZDARMA
0905 66 22 29
40-0036

PD Hôrka nad Váhom, hydinárska farma
Predaj 15 týždňových kuričiek DOMINANT
PARTIZÁNSKE
Kovošrot, Uherecká cesta
21. 4. od 11.10 - 11. 20 h.
Tel: 0908 587 511, 032/ 779 81 33
mail:pdhorka@nextra.sk
75-21

ANABELA
rumunská veštica a vedma
z TV8 a TV DOMA
VÝKLAD KARIET
A ODSTRÁNENIE KLIATBY
Tel.: 0908 513 263
29-0036

MASTER REAL s.r.o.
REALITNÁ KANCELÁRIA
Kde sa sny stávajú domovom...
0918 284 743 dmitriyev@masterreal.sk
Zuzana Dmitriyev
• predaj bytov, domov, pozemkov, chaty, záhrady
• výkup nehnuteľností
www.masterreal.sk
B 122 0059

KURIČKY a MORIAKY
rôznych druhov a farieb
DOVEZIEME K VÁM
Objednávky na www.farmastrezenice.sk
0903 886 300, 0905 332 402
73-0074

SBS GUARDING s. r. o.
príjme strážnikov na prevádzky
v Bánovciach nad Bebravou
Mzda: 4,379€/h. brutto
Nástup ihneď. POS nutný!
0948 219 522 • radovan.gubany@guarding.sk
38-0003

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»KÚPIM ULOZENKOVE NOVE DIELY NA STARE MOTORKY ZNACKY JAWA ČZ PIONIER TATRAN STADION PLECHARINU MOTORY KOLESA ATD. PONUKNITE 0915215406

»Kupim motocykle Jawa/CZ/Babetta/Stadion/Pionier/Simson aj iné..Slušne zaplatim. 0949 371 361

»Predam letné pneu 185/60 R15, 7000 km, 0908 256543

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

»KUPIM HAKI LESENIE. 0907715027

»Kúpim haki lešenie .tel 0908 532 682

11 HOBBY A ŠPORT

»ODKUPIM STARE MINCE A BANKOVKY 0903868361

12 DEŤOM

»Predam elektr. Kufrikovy pisaci stroj zn. Sigma 0902 220396

16 ZOZNAMKA

»Hľadám priateľku na vážny vzťah. Tel. 0918 256 367

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera BB medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

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

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 02 a 4ka.**
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **TO** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

33-0017

08-0005 TT13

40-0013

BENCROS MARINE FENDERS

Gumárenská spoločnosť Bencros, s.r.o. so sídlom v Bošanoch obsadzuje tieto pracovné pozície:

ZÁMOČNÍK/ZVÁRAČ

Pracovná náplň:
- zváranie kovových foriem metódou mig
- opravy/úpravy kovových foriem
- príprava kovových dielov
- opracovanie kovových dielov (brúsenie,vŕtanie,ohýbanie…)
- rezanie kyslíkom
- čítanie výkresov
- ošetrovanie a údržba naradia

STROJÁR/ OBSLUHA STOJANOVEJ VŔTAČKY

Pracovná náplň:
- obsluha vŕtačky, píly vrátane prípravy
- čítanie technickej dokumentácie - NUTNÉ

VODIČ VZV

Pracovná náplň:
- obsluha vzv
- zásobovanie výroby potrebným materiálom
- iné obslužné práce na vzv

OPERÁTOR VÝROBY

Pracovná náplň:
- obsluha strojov a zariadení v gumárenskej výrobe
- príprava - montáž a demontáž foriem
- miešanie gumových zmesí
- vulkanizovanie gumovej zmesi
- lisovanie gumy
- iné práce v gumárenskej výrobe

Nátupný plat je od 800€/brutto do 1050€/brutto (z toho základná mzda je minimálne 640€/brutto)

DESPATCH MANAGER

Pracovná náplň:
- riadenie, kontrolovanie a zabezpečovanie plynulého výrobného procesu na despatch oddelení
- zadeľovanie a kontrola plnenia úloh pracovníkom daného oddelenia
- komunikácia s ostatnými oddeleniami, kontrola plnenia plánu na dennej báze
- riešenie vzniknutých problémov na danom oddelení
- zabezpečenie plynulého a priebežného spracovania výrobkov

Nástupný plat je 1300€/brutto, z toho základná mzda je 1040€. Finálna výška mzdy bude závisieť od skúseností kandidáta
Nástup je možný ihneď po dohode

Svoje žiadosti spolu so životopismi nám zasielajte na : praca@bencros.sk, alebo na adresu spoločnosti Bencros, s.r.o., Nábr. Ľ.Štúra 1173/25, 956 18 Bošany alebo nám zavolajte na tel.číslo: 0918 118 987

40-0013

Ako efektívne posilniť imunitu ?

Sme v období, kedy sa veľa z nás zamýšľa nad svojou imunitou. Dôvodov je viacero: na záver zimy a na začiatku jari sme ešte nezačali prijímať také množstvo vitamínov a minerálov, ako tomu bude v lete, keď je oveľa viac sezónneho ovocia a zeleniny. Významnú úlohu hrá končiaca epidémia COVID-19, ktorú značná časť obyvateľstva prekonala alebo práve prekonáva. A stále netrávime toľko času pohybom na čerstvom vzduchu, ako tomu bude, keď sa oteplí.

Najlepší recept ako podporiť imunitu je jesť veľa ovocia, zeleniny, vyvážená strava a dostatok pohybu na čerstvom vzduchu. Ak to však nie je postačujúce, imunitu je vhodné podporiť aj doplnkami stravy. Hitom posledného obdobia je však nová, účinnejšia forma – vitamíny a minerály v lipozomálnej forme.

Čo je lipozomálna forma?

Predpona „lipo“ znamená tuk a práve tuk tu hrá významnú úlohu. Pri lipozomálnej forme sa potrebné minerály a vitamíny na mikroúrovni obaľujú do maličkých čiastočiek tuku. Táto forma je telu prirodzená a zabezpečuje jednak ochranu potrebných látok pred žalúdočnými kyselinami, ale predovšetkým rýchle a ľahké vstrebávanie. To vedie k vysokej rýchlosti a účinnosti príjmu vitamínov a minerálov podávaných práve v tejto forme. Štúdie hovoria až o 90% vstrebateľnosti. Tuky, do ktorých sa potrebné látky obaľujú sú pripravené z prírodných fosfolipidov, sú biokompatibilné a netoxické.

AKCIOVÁ CENA
balíčku
IMUNITA
za zvýhodnenú cenu
24,97€

www.medikaexpert.sk

Prečo práve Vitamín C a Zinok?

Každý z nás sa neustále stretáva s rôznymi mikroorganizmami, ktoré vdychujeme, či konzumujeme. Naše biele krvinky tieto látky neustále odhaľujú, napádajú, neutralizujú a premieňajú na netoxický odpad, ktorý z tela vylúčime. A práve vitamín C a zinok patria medzi najdôležitejšie látky, ktoré biele krvinky potrebujú na svoje správne fungovanie. Ich nedostatok sa prejavuje zvýšeným sklonom k tvorbe zápalov a infekcií.

Okrem podpory funkcií bielych krviniek toho má vitamín C veľa ďalších funkcií: zlepšuje a urýchľuje hojenie rán, podporuje tvorbu kolagénu, prispieva k antioxidácii organizmu, skracuje dĺžku trvania a zmierňuje príznaky nachladnutia, má ochranný efekt pred pľúcnymi ochoreniami (napr. astma), tlmí vyplavovanie histamínu, čím môže zmierniť priebeh alergickej reakcie. Zinok v kombinácii s vitamínom C nielen prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému, ale podieľa sa aj na regenerácii metabolizmu, zlepšuje správne fungovanie nervového systému, podporuje rast vlasov a nechtov, pomáha bojovať proti akné a podporuje krvný obeh.

Možno sa predávkovať?

Pri každom doplnku stravy je potrebné myslieť na dávkovanie. Doporučený príjem zinku u dospelého človeka je 10 mg denne, závisí však od viacerých faktorov. Viac by to malo byť u tehotných a dojčiacich žien, ale napríklad aj u ľudí s vyšším podielom stravy z obilnín. Maximálna dávka, ktorú sa neodporúča prekračovať je 25 mg denne. Pri zinku je možné predávkovanie, ktoré sa najčastejšie prejavuje nevoľnosťou. Tento účinok je tak silný, že vysoké dávky zinku sa používajú v látkach na vyvolanie zvracania. K nevoľnosti sa pri predávkovaní pridružujú bolesti žalúdka a hnačky, prípadne pocity pripomínajúce chrípku ako horúčka, zimnica, únava a bolesti hlavy.

Pri vitamíne C je odporúčaná denná dávka u dospelého 80—100 mg. O polovicu až dvojnásobne viac by mali prijímať fajčiari. Maximálna denná dávka je 2000 mg. Vitamínom C sa nemožno predávkovať, pretože prebytočný vitamín C telo vylúči. Pri dlhodobo nadmerných dávkach však dochádza k zvýšenej záťaži obličiek a preto sa neodporúča.

» red.

MEDIKA EXPERT

Krása a mladosť
KOLAGÉN S KYSELINOU HYALURÓNOVOU
35,60 EUR s DPH

JÓDOVÉ TABLETKY
150 mcg
10,20 EUR s DPH

Objednávky na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:
0904 552 345
(dostupné od Pon. - Pia.)

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné domy
ZĽAVA 40%

Patentovaná kontaktná technológia
Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

65-004

KÚPIM MALOTRAKTOR AGZAT, VARI, kovadlinu, zverák.

Tel: 0950 735 425

75-25

GRANILA

PRÁCA PRE:
TESÁROV A MURÁROV v Nemecku

- UBYTOVANIE A DOPRAVA HRADENÉ FIRMOU
- PRÁCA NA TPP ALEBO NA ŽIVNOSŤ

12-16€/HOD. NETTO

0950 301 301

85_0403

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Ďalej kúpim militárie
z 1. a 2. sv. vojny +
výkup vzduchoviek.
Celá SR

tel. 0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

461220002

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP vlhkým múrom

0918 671 541

40-0028

UŽ OD 319 €

Názov	Š x V x D	Cena
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	369 €
GRETA	2 x 2 x 2 m	319 €
GLORIA	2,58 x 2 x 2 m	419 €
GALA HIT	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 2 m	319 €
GARANT	3 x 2 x 2 m	419 €
GAMMA AKCIA	3 x 2,15 x 4 m	499 € ~~699 €~~
GULLIVER	3 x 2 x 2 m	449 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 2 m	529 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 399 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	4 999 €

Všetky modely je možné predlžovať o **2m**.

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- VŠETKO SKLADOM

0948 88 88 55

www.galerica.sk
www.mundio.sk

461220009

Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

DOVOZ do 5 prac.dní

ceny s DPH	Komíny "TUMA THERM +" šamot duplovaný plášť - tuhé palivá							Komíny TUMA FOLK šamot najlacnejší! Tuhé paliva						TECNOVIS nerez
	plyn													závesný-iz.32mm
	najlepší pomer ceny a kvality!							pre dvojkomíny platí suma za 2 jednokomíny						
výš.	140/90st.	160/90st.	160/45st.	180/90st.	180/45st.	200/90st.	200/45st.	160/90st.	160/45st.	180/90st.	180/45st.	200/90st.	200/45st.	dvojplášť na objedn.
5m	537	491	500	555	564	560	570	445	453	454	463	459	469	jedn. vložky skladom
6m	590	541	549	617	626	621	631	493	502	502	512	508	518	ceny na dotaz
7m	632	590	599	678	687	683	693	541	550	551	560	557	567	
8m	685	640	649	740	749	744	754	586	594	596	605	603	613	

KRBY kachle pece na pelety

krby - kachle - sporáky
pece a grily

JØTUL NOTICIA Extraflame
na drevo - uhlie - pelety

www.krby-tuma.sk
tel. 0905 394 055
Bánovce n. Bebravou - showroom
najväčšie krbové štúdio v SR

prev.: Pezinok - 0917 861 305
prev.: Košice - 0915 147 170
prev.: Nitra - 0908 136 854
prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

Exotická záhrada Bánovce n. Bebr.
www.palmy-cykasy.sk

bonsaje

predaj:
- palmy
- olivovníky
- citrusy
- yuccy
- cykasy
- banánovníky

k bazénom, pre firmy, na terasy, zimné záhrady

40-0033

MAXIN'S Vaša práca

PRACOVNÉ MIESTA AJ S UBYTOVANÍM NA SLOVENSKU

VOLAJTE BEZPLATNE
0800 365 800

WWW.MAXINS.SK

85_0414

MONTTER ZIMNÉ ZÁHRADY • TIENENIE • ZASKLENIE

Montáž aj do 4 týždňov !

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

- ANTRACIT 7016
- HNEDÁ 8003
- HNEDÁ 8017
- BIELA 9016
- STRIEBORNÁ 9006
- ZLATÝ DUB
- ORECH

Montujeme po celom Slovensku

K zimnej záhrade nad 18 m² tieniaca technika ZDARMA !

E-mail: OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

Nehľadajte 2 alebo 3 firmy, my robíme všetko čo potrebujete...

www.montter.sk • 0919 383 363 • 0919 383 881

87-0004