

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Necháte sa zlákať?

V kalendári medzinárodných dní a sviatkov je 29. január zapísaný ako Medzinárodný deň bez internetu. Myslíte si, že by ste to bez neho dokázali vydržať aspoň tých dvadsaťštyri hodín?

Surfovaním na internete trávime čoraz viac nášho času. Vyhľadávame si na ňom rozličné informácie, sledujeme, čo sa deje u nás i vo svete, komunikujeme na sociálnych sieťach, sledujeme videá, nakupujeme nielen spotrebný tovar, ale aj vstupenky na rozličné športové či kultúrne podujatia, cestovné lístky či letenky, objednáваме sa vďaka nemu na lekárske vyšetrenia, platíme účty či poplatky za parkovanie, kontrolujeme elektronickú žiacku knižku či domáce úlohy našich ratolestí a ešte veľa ďalších vecí. A tak je celkom pochopiteľné, že pre mnohých z nás je čoraz ťažšie predstaviť si svoj život bez neho, a v niektorých prípadoch priam nemožné, nakoľko nás k tomu núti okolnosť.

Na druhej strane však treba povedať, že sú činnosti, ktoré môžeme trochu obmedziť či oželiť a vymeniť čas strávený za počítačom za takpovediac reálny svet. Namiesto sledovania

videí môžeme zájsť napríklad do kina a komunikáciu na sociálnych sieťach vymeniť za tú so skutočnými ľuďmi.

Z vlastnej skúsenosti môžem potvrdiť, že zriecť sa na istý čas internetu nie je až také ťažké, hoci to má svoje úskalia. Na sklonku roka som si totiž dala predsavzatie, že sa od neho počas vianočných sviatkov odstrihnem a nebudem tri dni zapínať počítač. Všetko by bolo dopadlo na výbornú, keby som raz večer nesiahla po mobilnom telefóne so zámerom preštudovať si program televíznych staníc. Záhľbená do ich ponuky som si až po krátkej chvíli uvedomila, že som vďaka tomu nechtiac porušila svoj záväzok. Je tomu tak aj preto, že mnohé činnosti súvisiace s používaním internetu máme už tak zafixované, že nám to v niektorých situáciách zvyčajne ani nedochádza. Za seba však môžem povedať, že vzdať sa ho aspoň na istý čas za pokus určite stojí. Tak čo, necháte sa zlákať a vyskúšate?

» Renáta Kopáčová, redaktorka

IVET Čistiaci Servis

- jednorazové aj pravidelné upratovanie domácností a firiem
- tepovanie a parné čistenie
- umývanie okien

Čistenie a impregnácia fasád, striech, dlažieb, hrobov a iných povrchov

Ideálny tip

darčkové poukazy
podľa vlastného vyberu10% zľava
pre nového
fanúšika
FB stránky

IVET Čistiaci Servis 0915 342 632

INZERCIA

0905 915 039

NEODTEKÁ !!!
KRTKOVANIE - MONITORING
KANALIZÁCIE
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!
www.profidemont.sk 0919 175 335

Cukráreň Molnár

Po – So: 7.00 – 18.00
Ne: 9.00 – 18.00Každý deň
čerstvé zákusky047/433 4777, 0905 198 723
LUČENEC, Karmána 12/20
www.kolac.sk

Cafe & Wellness Molnar

Kaviareň: 8.00 – 21.00
Wellness: 15.00 – 21.00
St – Ne: do 22.00

Sauny, vírivky, soľná jaskyňa

0911 220 979
LUČENEC, Jokáiho 1274/2a
www.wellnessmolnar.sk

ČISTIAREŇ PERIA

Železničná 44, Lučenec

OTVORENÉ

Po-Pia: 8⁰⁰-14⁰⁰hod047/433 34 32
0905 511 912

KÚPIM BYT, DOM

Po dohode môžete
ostať v podnájme

0907 833 771

NÁBYTOK VAMARK

Haličská cesta 71, Lučenec
(býv. Hypernova)

0918 948 190

VÝKUP KROJOV a ich SÚČASTÍ, KAŠMÍROVÝCH SUKNÍ a ŠATIEK

0908 245 251

AUTOservis

konkurent

AUTODIELY

AUTODIELY

- 30%

Otvorené
aj v SOBOTU!

Ďakujeme Vám za prejavenu dôveru v uplynulom roku a v novom roku 2024 Vám prajeme pevné zdravie, veľa šťastia, osobných i pracovných úspechov. Súčasne sa tešíme na ďalšiu spoluprácu a prajeme veľa šťastných kilometrov.

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

MODELOVÝ RAD DACIA

DACIA
VŠETKO. JEDNODUCHO.TERAZ SO ZIMNÝMI
PNEUMATIKAMI V CENE VOZIDLA

TEMPUS CAR s.r.o.

ŠAFÁRIKOVA 91, 048 01

mobil. +421 918 957 263, www.tempus.sk

LUČENCKO
VEĽKOKRŤÍŠSKO-POLTÁRSKO

Redakcia:
lucencko@regionpress.sk

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

INZERCIA
Miriam Hašková 0905 915 039

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



DISTRIBÚCIA (30.860 domácností)

páry týždeň:
Lučenec, Malá Ves, Opatová, Bolkovce, Divín, Dobroč, Filakovo, Lovinobaňa, Mýtna, Panické Dravce, Ružiná, Tomášovce, Vidiná, Poltár, Málnec, Veľký Kríť, Bušince, Dolná Strehová, Malý Kríť, Modrý Kameň, Pôtor, Sklabína, Želovce

nepáry týždeň:
Lučenec, Malá Ves, Opatová, Bolkovce, Filakovo, Halič, Panické Dravce, Rapovce, Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Činobaňa, Hmčárska Ves, Hmčárske Zálužany, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Málnec, Veľký Kríť, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú 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	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezínsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalitéo
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlato Moravsko

Stredné Slovensko		
BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučencko+VK+PT
MT	38.570	Martinskovo+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskovo+BY

Východné Slovensko		
BJ	37.210	Bardajovsko+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	Ľubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+HK
PD	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

PPS Group

Spoločnosť PPS Group a.s. Detva

ako stabilný a najväčší zamestnávateľ v ťažkom strojárstve v našom regióne, Vám ponúka zaujímavú spoluprácu na pracovných pozíciách:

- STROJÁRENSKÝ ROBOTNÍK – PIESKOVÁČ**
Nástupný plat: od 1100,- € brutto + príplatky podľa KZ
- ELEKTRIKÁR SILNOPRÚD**
S odbornou spôsobilosťou §22
Nástupný plat: od 1100,- € brutto + príplatky podľa KZ
- OBSLUHOVATEĽ CMV**
Vnútropodniková preprava
Nástupný plat: od 1100,- € brutto + príplatky podľa KZ
- OBSLUHOVATEĽ VZV S PREUKAZOM VZV**
Nástupný plat: od 1100,- € brutto + príplatky podľa KZ
- CNC OBRÁBAČ KOVOV** Akceptujeme možnosť pracovať aj na živnosť
Nástupný plat: od 1100,- € brutto + príplatky podľa KZ
- HORIZONTKÁR** Akceptujeme možnosť pracovať aj na živnosť
Nástupný plat: od 1100,- € brutto + príplatky podľa KZ
- FRÉZAR** Akceptujeme možnosť pracovať aj na živnosť
Nástupný plat: od 1100,- € brutto + príplatky podľa KZ

Extra príplatky pre všetky hľadané profesie nad rámec Zákonníka práce podľa platnej Kolektívnej zmluvy (priemerná mzda ponúkaných pracovných pozícií za rok 2023 dosiahla viac ako 1500,- €)

Požiadavky:

- prax v jednotlivých profesiách - výhodou
- zodpovednosť, precíznosť, spoľahlivosť, samostatnosť
- platný viazačský a žeriavnícky preukaz - výhodou

Ponúkame Vám:

- prácu v stabilnej spoločnosti
- zaujímavé platové podmienky, 13. plat
- príplatky, odmeny podľa platnej Kolektívnej zmluvy
- odmena za odporúčenie nového kolegu vo výške 500,- Eur
- ubytovanie zdarma
- sociálnu a zdravotnú starostlivosť
- realizácia Rekondičných pobytov
- príspevky na rekreáciu zamestnancov a rodinných príslušníkov
- rozvoj a vzdelávanie

Informácie pre nových kolegov:
+421 905 852 756 uchadzaci@ppsgroup.sk

ADAM KRTKO

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

NONSTOP 0948 948 606

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0944 842 953

Kvalitné vizitky od 1 ks 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

0905 915 039
www.lacne-vizitky.sk

Technická špecifikácia:
300 g vizitkový papier, rozmer 9 x 5 cm, jednostranná pínčfarebná tlač, tlač - hĺbkový offset
*uvedená cena platí pri odbere od 1000 ks vizitiek a je prepočítaná konverzným kurzom 1,- € / 30,126 SK.
Všetky ceny sú vrátane bez DPH 20%.

	9	8	5	1		3		2	7
S			7						
U		2		8			9		
D	3		9				5		
O			1					7	3
K	7	9					5	6	2
U									8
			8				7		

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»BABETA,STELA,SIMSON,-PIONIER KÚPIM ponuknite.0949505827

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim domáce tkanne platno,vrecia,satky,sukne,starozitnosti ako hodiny,obrazy,malované truhlice.0909117320

15 HĽADÁM PRÁCU

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera LC medzera Číslo rubrikymedzera 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 operátora 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, LC zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



Správna voľba

**37%
ZĽAVA**

~~3.48***~~

2.19

Eidam
350 g
bloček



**31%
ZĽAVA**

~~4.98~~

3.39

Pistácie
300 g
rôzne druhy



**45%
ZĽAVA**

~~3.99~~

2.19

Jahody
250 g balenie



**48%
ZĽAVA**

~~3.99~~

1.99

Cherry paradajky
datľové
500 g balenie



Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ

**42%
ZĽAVA**

~~6.80***~~

3.89

Krušovice 10°
8 x 0,5 l = 4 l
svetlá výstupná pivná
+ záloh za sklady 120 €

1 kus iba
0.49



**47%
ZĽAVA**

~~3.79~~

1.99

Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg



**31%
ZĽAVA**

~~6.99~~

4.79

Bravčové karé
cena za 1 kg
bez kostí, v celku



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl, Slovenská republika, v.o.s. pri prepočte na bremenitosť produktu z akciového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 15. 1. do 21. 1. 2024 alebo do vypredania zásob. Chýbaj v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

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



Pomaranče sú plné zdravia

Pomaranče sú výborným zdrojom vitamínu C a zvyšujú tak našu odolnosť voči infekciám. Vedeli ste, že stačí, ak denne skonzumujeme jeden väčší pomaranč, približne 200g a máme pokrytý odporúčanú dennú dávku tohto vitamínu?

Pomaranče sú jedným z najvýdatnejších zdrojov stopového prvku selénu, ktorý sa tiež účastní na zachovaní prirodzenej imunity. Obsiahnutý je v nich aj vitamín A, B1, B2, B6 a E a minerály – horčík, fosfor, mangán a draslík, ktorý prispieva k prevencii srdcových infarktov a vzniku krvných zrazenín.

Účinky na zdravie

Konzumáciou pomarančov môžeme predchádzať tvorbe obličkových kameňov, podporíme naše trávenie, vstrebávanie živín, najmä železa. „Chránia tiež naše cievy, udržiavajú ich pružné a priechodné, pôsobia ako prevencia rakoviny a mnohých chronických ochorení,“ hovorí odborníčka na zdravé stravovanie Mgr. Blažová z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Pomaranče pomôžu udržať našu pokožku sviežu a znižujú príznaky starnutia. Dostatok vitamínu C v tele tiež napomáha k hojeniu rán. Vďaka vysokému obsahu draslíka majú pomaranče odvodňujúce a lypolytické účinky – teda rozkladajú naše tukové „vankúšiky“. Nakoľko sú

pomaranče z veľkej časti tvorené vodou, doplnia nášmu telu aj tekutiny, keďže nedostatok tekutín môže viesť k problémom so zápchou. „Vôňa týchto šťavnatých plodov má vplyv aj na naše duševné zdravie, zmiernujú stres a podráždenosť, pôsobia antidepresívne,“ dopĺňa odborníčka.

Vedeli ste, že...

Pomarančovník je vždyzelený strom, ktorého domovinou je Ázia, predovšetkým juhovýchodné oblasti. Odtiaľ sa postupne rozšírili aj do ďalších kútov sveta, najmä však do subtropických oblastí. Ich významnými producentmi sú napríklad Čína, Brazília, Mexiko či Taliansko aj Španielsko.

Informácie poskytol
RÚVZ Bratislava



» ren

zdroj foto Skica911 pixabay

S trávením pomôžu bylinky

Najmä po sviatkoch, kedy to zvyčajne preženieme s jedlom a aj pohybu máme menej, sa zvyknú u mnohých z nás objaviť ťažkosti s trávením. V kuchyni pri tom máme bylinky, ktoré nám vedia od problémov ulaviť. Poznáte ich?

Bazalka pravá, pamajorán obyčajný, rozmarín lekárske, dúška tymianová či mäta pieporná sú bylinky, ktoré zvyčajne používame pri ochutení našich pokrmov a pritom ani netušíme, aké poklady sa v nich ukrývajú.

Bazalka pravá – čaj z tejto bylinky nám môže pomôcť pri nadúvaní a nadmernej tvorbe plynov. Pripravíme si ho tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 10 až 15 minút. Scedíme.

Pamajorán obyčajný – zlepšuje naše trávenie a odstraňuje kŕče. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 15 minút. Scedíme.

Rozmarín lekárske – pomáha pri ochoreniach žalúdka a čriev. Čaj si pripravíme tak, že čajovú lyžičku sušenej vňate zalejeme 2,5 dl vriacej vody, necháme 5 až 10 minút lúhovať. Scedíme.

Dúška tymianová – má výborný

vplyv na náš tráviaci systém. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody, lúhujeme 10 až 15 minút, scedíme.

Mäta pieporná – pomáha pri nevoľnosti aj nadúvaní a mierni kŕče. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 10 minút. Scedíme.

Pozor – nepreženie to

Aj v prípade týchto bylín platí, že hoci sú výborným pomocníkom pri rôznych ťažkostiach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou. Ak nie ste si istí, či sú pre vás vhodné, poraďte sa vždy radšej so svojim lekárom. Vhodnosť daného čaju konzultujte aj v prípade, že ho chcete podávať deťom. Opatrne by mali byť aj tehotné či dojčiacie ženy.



» ren

zdroj foto congerdesign pixabay

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 jedince 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 tvorí 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



užívaní 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 antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, 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

(dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť
aj v predajni:

Slniečko
Zdravá výživa

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coboriho 1, Nitra - OC Polygon

Nezabúdajme na ryby

Konzumácia rýb sa v mnohých domácnostiach obmedzuje len na obdobie vianočných sviatkov a to je škoda. Podľa odborníkov by mali byť ryby súčasťou nášho jedálnička počas celého roka, a to minimálne dvakrát do týždňa.

Na náš trh sa dostávajú ryby sladkovodné a v poslednom období je širšia paleta aj morských rýb. Zo sladkovodných sú najznámejšie kapor, lieň, ostriež, pstruh, štika, zubáč, úhor. Z morských špecialít makrela, losos, treska, sleď, tuniak, žralok, sardinky, šproty.

Omega 3 a 6

Ryby by sme mali podávať najmä deťom, pretože sú mimoriadne dôležité pri ich vývoji. „Odporúčajú sa najmä pre ich vysoký obsah omega 3 a 6 mastných kyselín“, hovorí Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava.

Dôležité minerály aj vitamíny

Ryby sú podľa odborníkov významným zdrojom aj minerálnych látok ako fosfor, selén, vápnik, draslík, horčík a železo, čím sa pokryje naša potrebná dávka, ktorú si potom nemusíme dopĺňať prostredníctvom umelých vitamínov. V morských rybách sa nachádza vyšší obsah minerálov ako v sladko-

vodných rybách. Najviac je zastúpený draslík, sodík, výnimočne postavenie má vápnik, ktorý sa v rybách nachádza 7 až 10krát viac ako v mäse jatočných zvierat. Mimoriadne vysoký obsah vápnika majú ryby konzervované, pretože sa väčšinou konzervujú ryby celé, teda mäso aj kosti. Ďalej obsahujú ryby fosfor, horčík, ktorý je potrebný pre nervovú a svalovú činnosť, železo, zinok a meď. Morské ryby sú dôležitým zdrojom jódu, vitamínov A a D.

Príprava rýb

Namiesto nezdravého vyprážania na prepálenom oleji si môžeme rybu pripraviť rôznymi inými a najmä podľa odborníčky zdravšími spôsobmi – môžeme ju grilovať, piecť, dusiť, variť a na dochutenie pridať bylinky.

Informácie poskytol
RÚVZ Bratislava



» ren

zdroj foto Shutterstock75 pixabay

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI
MOBIS

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSSEL

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



Plat: 6,85 €/hod - 7,48 €/hod

Príplatky za zmenovosť:

0,35 €/hod - poobedná zmena

2,00 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: Žilina – Gbeľany

kontakt: praca@mobis.sk

041 515 8158, 041 515 8169



SLAVIA

Production Systems a.s.

Referent - referentka nákupu

Platové podmienky : od 1200 - do 1400 Eur/Brutto

Technológ strojárkej výroby

Platové podmienky : od 1250 - do 1500 Eur/Brutto

Nástrojár - montážnik

Platové podmienky : od 1250 - do 1400 Eur/Brutto

Junior konštruktér strojních zariadení

Platové podmienky : od 1200 - do 1500 Eur/Brutto

Projektový manažér výstavby linky

Platové podmienky : od 1800 - do 2200 Eur/Brutto SENIOR

Ďalej ponúkame:

- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynská Group a.s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 120€, pri prvej svadbe 250€, pri narodení dieťaťa 100€ atď.
- príspevok zamestnávateľa do III. piliera DDS

Viac informácií na www.slaviaps.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@slaviaps.sk

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

NON-STOP

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bežvýchopové opravy
- výkopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bezvýkopové opravy

SBS
LAMA SK

prijme bezpečnostných pracovníkov do obchodných prevádzok vo Veľkom Krtiši

950 € brutto / mesiac

Nástup ihneď! POS nutný!

0948 356 675

MONTÁŽNIK
POMOCNÝ STOLÁR

Montáž drevených parapet a obložiek na špaletu okna. Turnusy 6/2. Aj bez znalosti ANJ. Plat: od €3.700/mesiac Práca na SZČO. 50-55 hod v týždni. Lokalita: Holandsko Služobné auto + profi náradie Zdarma! Kontakt: 0944 258 690 info@job4uslovakia.sk

INZERCA
0905 915 039

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 35%
PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA
0948 012 507 • www.profilkominy.sk

CHCETE UŠETRIŤ 30% a viac na vykurovaní?

BEZPLATNÁ INFOLINKA 0800 800 707

FÚKANÁ MINERÁLNA IZOLÁCIA

tepelná / protipožiarna / zvuková

0901 707 414
info@izonoba.sk



www.izonoba.sk



NOBASIL ROCKWOOL

- staré domy, trámové stropy
- ploché strechy s dutinou
- bezplatná obhliadka



tvorovo stála



ekologická



zdravotne nezávadná

VYKÚPIME

STARÉ PERIE

driapané, nedriapané

PAPLÓNY • VANKÚŠE • DUCHNÝ Z PERIA

0908 054 321

vykupperia@gmail.com

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

ZĽAVA
50%
rodinné
domy

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

Kúpim 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
trofejeeu@gmail.com

Čo majú spoločné čokoládová
torta a stoličkový výťah?
Obe robia život sladším

10%
ZĽAVA

Stannah
Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

*Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 26. 1. 2024



UŽ OD
549 €
649 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	AKCIA 549 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

Oplatí sa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



113,00€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Demro.sk



289,90€

BRAUN Series 6
61-B7500cc Blue

BodyLovers.sk



699,00€

Kuchynský robot
ETA GRATUS VITAL II

tibi.sk



1.614,00€

CTM KOYUK 3.0
matná tmavá olivová

Cykloshop.sk



14,40€

Káva NESCAFÉ CLASSIC CREMA
instantná 200g

MojePapiernictvo.sk



369,00€

Umývačka
Whirlpool WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



22,22€

Plachta na gril Valencia
105x58x95 cm

Profitent.sk



12,99€

Chladiaca kvapalina
DYNAMAX COOLANT G11

Demro.sk