

PRIEVIDZSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 40 150 domácností

STREDNÉ
A VYSOKÉ
ŠKOLY



Téma týždňa
v tomto čísle

Nebojme sa byť sami

V uplynulých dňoch som pre celoslovenskú sieť našich regionálnych týždenníkov pripravovala článok o osamelosti a jej možnom negatívnom vplyve na naše zdravie. Hoci osamelosť a tiež samota v nás zvyčajne vyvolávajú negatívne emócie, v prípade tej druhej menovanej tomu nemusí byť vždy tak.

My ľudia sme spoločenské tvory, a tak k svojmu životu prirodzene potrebujeme prítomnosť iných ľudí. Mať s kým zdieľať naše pocity, viesť rozhovory o rozličných témach, diskutovať či smiať sa, je pre nás priam bytostne dôležité. Ak máme nedostatok kvalitných vzťahov a sociálnych kontaktov, tak sa skutočne môžu dostaviť nepríjemné pocity smútku, odlúčenia, prázdnoty a spolu s nimi aj osamelosti, čo môže mať na nás veľmi negatívny vplyv.

Na druhej strane však treba povedať, že v dnešnom uponáhlanom svete, v ktorom máme rozličnými aktivitami

vyplnenú takmer každú minútu dňa, nám nezostáva príliš veľa času a príležitostí na zamyslenie sa nad vecami okolo nás. A preto je celkom prirodzené, ba dokonca častokrát aj veľmi žiaduce, zotrvať nejaký čas osamote a mať tak príležitosť lepšie spoznávať samých seba, viac si načúvať a porozumieť.

Nájsť si každý deň chvíľku pre seba a odsunúť nabok všetky povinnosti môže pre nás predstavovať veľmi vzácne a dôležité chvíle, ktoré nám umožnia sa trochu stíšiť, upokojiť sa, oddýchnuť si, získať odstup aj novú energiu. Vďaka tomu si môžeme ľahšie utrieť myšlienky, zamyslieť sa nad svojimi činmi, premyslieť si ďalšie kroky, stanoviť si nové ciele, ale aj uvedomiť si, čo nám daný deň dal, za čo môžeme byť vďační a aké sú naše ďalšie očakávania.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



stredisko

DREVOVÝROBA

ponúka stavebné rezivo:

- Hranoly • Fošne
- Dosky • Strešné laty
- Komplet krovy podľa projektovej dokumentácie

Priemyselná č.14, Prievidza,
kontakt: 0915 995 785



13-0061



SKLENÍK VO

Polykarbonátové skleníky

Montáž I Predmontáž

DOPRAVA ZADARMO!

Rôzne typy skleníkov
Rôzne dĺžky a šírky

0915 516 672

www.sklenikovo.sk

24-0035

VÝKUP KOŽÍ

a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ MLÁDKO DOMINANT od 27.2. 2024

Viac info **str. 2**

PLOCHÉ STRECHY

- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kaučukové pasy, PVC fólie
- odborné poradenstvo a cenová ponuka na mieste ZDARMA

0905 66 22 29

INZERCIA

0905 719 148

PONUKA STAVEBNÝCH PRÁC

- prerábky bytov a domov
- sadrokartón, maľovanie
- bytové jadrá
- murárske, búracie, vodárenské
- elektrikárske práce
- rovné strechy **FATRAFOL**

0908 808 846 | 0948 975 710

KOMINÁRSTVO

- FRÉZOVANIE
- VLOŽKOVANIE
- ČISTENIE A KONTROLA
- ODDECHTOVANIE

OBHLIADKY ZDARMA

www.krbyakominy.sk **0904 947 422**



BRIGÁDA
HĽADÁME
SPOĽAHLIVÝCH
DORUČOVATEĽOV



www.cromwell.sk

Cromwell Post

VAŠE VÝHODY:

- Materiál dovezieme až k Vám domov
- Pracujete v mieste bydliska
- Rozsah pracovného času je len na vzájomnej dohode
- Čas na prácu počas dňa si zadelujete sami
- Práca v pravidelných termínoch

V PRÍPADE ZÁUJMU NÁS KONTAKTUJTE:

☎ +421 918 348 124 ✉ pobocka.trencin@cromwell.sk

Práca na 1/2 úväzok - základná zložka mzdy 375,00 €/mesiac alebo

Práca na 1/4 úväzok - základná zložka mzdy 187,50 €/mesiac

Suma základnej zložky predstavuje minimálny mzdový nárok, celková brutto mzda pozostáva ďalej z variabilnej zložky, ktorej výška závisí len od Vašej výkonnosti.

A MÁME PRE VÁS AJ INÉ ZAUJÍMAVÉ PRACOVNÉ PONUKY.

49-0012

Vráťme knihy do škôl

Odštartovala súťaž Vráťme knihy do škôl, ktorá motivuje deti čítať aj písať.

Materské, základné a stredné školy na celom Slovensku majú príležitosť sa zapojiť do 12. ročníka obľúbenej čitateľskej súťaže Vráťme knihy do škôl. Jej hlavným cieľom je motivovať deti k čítaniu kníh. Novinkou aktuálneho ročníka je súťaž v písaní mikropovedok.

Ako sa zapojiť?

Do súťaže sa dá zapojiť jednoducho. Stačí si prečítať ľubovoľnú knihu a v prípade žiakov II. stupňa základných škôl a žiakov stredných škôl zaslať text v rozsahu 0,5 až 2 normostrany, v ktorom súťažiaci popíše, prečo si konkrétnu knihu zvolil a čo mu jej prečítanie prinieslo. Škôlkari nakreslia obrázok s pomocou učiteľa či rodiča. Žiaci I. stupňa základných škôl môžu poslať buď text, obrázok alebo oboje. V súťaži sa neposudzuje literárna kvalita príspevkov, dôležité je čítať. Z doručených príspevkov sa víťazi pre jednotlivé kategórie určujú žrebovaním.

Súťaž o ceny

Uzavierka súťaže je 1. apríla 2024. Súťažiaci môžu získať množstvo zaujímavých cien. Ocenená bude aj najaktívnejšia škola ako aj knižní anjeli, ktorí vedú mládež k literatúre. Na túto cenu navrhujú študenti knihovníka, učiteľa slovenského jazyka či vychovávateľa,

ktorý u žiakov podporuje záujem o čítanie. Slávnostné vyhlásenie víťazov a odovzdávanie cien sa uskutoční na konci apríla.

Súťaž Vráťme knihy do škôl organizuje Bratislavský samosprávny kraj v spolupráci s občianskym združením Učenie s úsmevom, Trnavskou župou ako aj s ďalšími samosprávnymi krajinami na Slovensku. „Pravidelné čítanie kníh je ako nikdy nekončiaca dobrodružná cesta objavovania. Vďaka čítaniu sa môžeme stretnúť so zaujímavými ľuďmi, ísť na zaujímavé miesta a ako bonus rozvíja kreativitu a porozumenie. Aj preto sa Trnavská župa pripojila k organizácii už 12. ročníka čitateľskej súťaže Vráťme knihy do škôl. Verím, že všetci zúčastnení niečo nové zažijú,“ uviedol trnavský župan Jozef Viskupič.

Viac informácií na: www.vratmeknihydskol.sk.

Zdroj informácií TTSK



» ren

zdroj foto: Pezibear pixabay

27. februára 1933

bol založený požiar v nemeckom parlamente Reichstagu, ktorý využili nacisti na zatýkanie komunistov

Výročia a udalosti

SLOVENSKÉ BRAVČOVÉ POLOVICE
BEZKONKURENČNÁ CENA!
Doprava v cene!
PEČENÉ PRASIATKA
T: 0908 13 11 99

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMINOV
 Fasádne 3-vrstvové komíny
 Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál **35%**

Obhliadka zdarma

Montáž v celej SR

tel: 0907 265 361

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 12,90 €/m²

Výber z viac druhov materiálov - obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

STRECHAFER, s.r.o.
 Božik Peter
0948 606 860

GEO Mark s.r.o. **G. Švéniho 6 Prievidza**

Geodetické práce:

- geometrické plány • vecné bremeno
- polohopisné a výškopisné plány
- vytyčenie hraníc pozemkov, polohy budov a iné

Objednávky:

- osobne: Po - Pia 8.00 - 15.00 hod. (budova Tatrabanky oproti Okresnému súdu)
- telefonicky: 046/542 41 52
- elektronicky: geomark@geomark.sk

Dam Byt PD

ODKÚPIME V HOTOVOSTI BYT, DOM ALEBO POZEMOK

- ponúkame rýchlu a bezpečnú platbu v hotovosti
- kupujeme aj nehnuteľnosti z dedičstva a pozemky
- ušetríte na provízií pre RK, uchránite si súkromie

Kontaktujte nás: 0948 195 172 / 0918 446 331

statika a projekty stavieb • odborné stavebné poradenstvo
 stavebný dozor • ÚPLNÝ STAVEBNÝ SERVIS - od zámeru cez projekt po realizáciu stavby, úkony s pozemkami ...

Ing. Dušan Homola súdny znalec, autorizovaný stavebný inžinier
 znalec v odbore stavebníctvo
 odvetvie: odhad hodnoty nehnuteľností

Privat: 972 32, Chrenovec-Brusno č. 551
 Office: Košovská 11B, Prievidza
 mobil: 0905 288 104
 e-mail: hdsro2011@gmail.com, www.hdsro.sk

pozemné stavby
 poruchy stavieb

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRYDĽOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

0948 107 877

WÝKUP KOŽÍ a **PREDAJ KRMÍV** králik s liečivom, nosnice, brojlery a kačice, bažant, husi, morky, psy

Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

0,80 € za kus

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 27.2.2024

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

vždy v PIATOK v týchto termínoch:	vždy v SOBOTU v týchto termínoch:	vždy v STREDU v týchto termínoch:
1.3., 22.3., 12.4., 3.5., 24.5., 14.6., 16.8. 2024	2.3., 23.3., 13.4., 4.5., 25.5., 15.6., 6.7., 17.8. 2024	6.3., 27.3., 17.4., 8.5., 29.5., 19.6., 10.7., 21.8. 2024
Veľká Čausa 9,00 hod. Malá Čausa 9,15 hod. Lipník 9,30 hod. Chrenovec 9,45 hod. Jalovec 10,00 hod. Ráztočno 10,15 hod. Handľová-Lidl 10,30 hod. Jánová Lehota 10,50 hod. Kosorín 11,05 hod. Slaská 11,20 hod. Lutilla 11,40 hod.	Lovčica 11,55 hod. Prestavky 12,20 hod. Horná Trnávka 12,35 hod. Horná Ždaňa 12,50 hod. Dolná Ždaňa 13,05 hod. Dolná Trnávka 13,20 hod. Lovča 13,35 hod. Hliník nad Hronom 13,50 hod. Žarnovica-Tesco 14,30 hod.	Kamenec p/V 12,30 hod. Zem. Kostolány 12,45 hod. Lehota p/V 13,05 hod. Koš 13,20 hod. Sebedražie 13,35 hod. Čígel 13,50 hod. V. Lehôtka-hasiči 14,10 hod. Malá Lehôtka-KD 14,25 hod. Hradec-Coop 14,40 hod. Nitr. Sučany-nám. 15,10 hod.
Liešťany 9,15 hod. Rudn. Lehota-Coop 9,30 hod. Kostolná Ves 9,45 hod. Seč 10,00 hod. Šútovce-Coop 10,20 hod. Nitrianske Rudno 10,35 hod. Ješkova Ves 10,50 hod. Diviaky 11,10 hod. Diviacka Nová Ves 11,35 hod. Opatovce n/Nitrou 12,00 hod.	Kocurany 12,20 hod. Kanianka 12,40 hod. Poruba 13,00 hod. Lazany 13,20 hod. Nedožery - Brezany 13,40 hod. Poluvsie 14,00 hod. Praveneč 14,20 hod. Nitrianske Pravno 14,40 hod. Malinová 15,00 hod.	Hradište 9,00 hod. Skačany 9,15 hod. Veľké Bielice-KD 9,30 hod. Brodzany-kostol 9,45 hod. M. Kršteňany 10,05 hod. V. Kršteňany 10,20 hod. Veľké Uherce 10,40 hod. Kolačno 10,55 hod. Horná Ves 11,10 hod. Radobica 11,25 hod. Oslany-kostol 11,45 hod. Čereňany-tržnica 12,00 hod. Bystričany 12,15 hod.

0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372 >> Auto bude stáť na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút << Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466



Správna voľba

46% ZĽAVA



0.79*
0.42
• (100g = 0.7)
Smetanový mňam jogurt
200 g
rôzne druhy

40% ZĽAVA



0.99
0.59
Trvanlivé mlieko
1.1
polmliečne
1.5 % tuku

objavte špeciality inšpirované gréckou kuchyňou

31% ZĽAVA



3.49
2.39
• (100g = 3.0)
Halloumi
225 g
rôzne druhy



36% ZĽAVA

6.59
4.19
• (1kg = 5.9)
Bravčové pece
cena za 1 kg
bez kostí
v celku



37% ZĽAVA

8.79
5.49
Morčacie prsné rezne
cena za 1 kg



OD PONDELKA

OD PONDELKA 26. 2. DO NEDELE 3. 3.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

42% ZĽAVA

5.23***
2.99
Pomaranče
1 kg iba
1.00



LIDL
STÁNOK
BEHNE ČISTÝE

35% ZĽAVA

1.99***
1.29
• (1kg = 5.3)
Jahody
250 g balenie



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Doplnková cena. **Cena s doplnkovou cenou. *Cena s doplnkovou cenou a doplnkovou cenou. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Prezentačný materiál platí od 26. 2. do 3. 3. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch predávaného tovaru. Dôber možný v obvyklom množstve.

PRIEVIDZSKO

Redakcia: Matice slovenskej 335/8
(budova B05 Prievídz, zbroj. zariadenie)
PRIEVIDZA
prievidzsko@regionpress.sk

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

INZERCIA

Simona Pellerová 0905 719 148

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (40.150 domácností)

páry týždeň:
Koš, Liešťany, Rudnianska Lehota, Seč, Prievídza, Handlová, Bojnice, Bystričany, Čereňany, Diviacka Nová Ves, Dolné Vestenice, Horná Ves, Kamenec pod Vtáčnikom, Kocurany, Kostolná Ves, Lehota pod Vtáčnikom, Nitrianske Sučany, Nitra, Nováky, Opatovce nad Nitrou, Radobica, Osľany, Sútovcy, Zemianske Kostolany

nepáry týždeň:
Prievídza, Handlová, Bojnice, Čieľ, Chrenovec - Brusno, Jalovec, Kanianka, Kľačno, Lazany, Lipník, Malá Čausa, Malinová, Nedožery - Brezany, Nitrianske Pravno, Nováky, Polľusie, Poruba, Pravenc, Ráztočno, Sebedražie, Tužina, Veľká Čausa, Kľačno

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galantsko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezínsko
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecsko
SE	36750	Senicko+Skalicko
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martínsko+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidzsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30830	Gemersko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+HK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Občianska riadková inzercia

- 01 AUTO-MOTO / predaj**
- 02 AUTO-MOTO / iné**
» Kúpim náhradné diely na staré autá: Aero, Škoda, Tatra, Fiat, Lada, Wartburg, atď. tel. 0907 687 634
- 08 STAVBA**
» Kúpim Haki lešenie 0908 532 682
- 09 DOMÁCNOSŤ**
» Predám 2 posteľné súpravy z ovčej vlny, 0915 988 891.
- 10 ZÁHRADA A ZVERINEC**
- 11 HOBBY A ŠPORT**
» Kúpim dychové nástroje, heligónku, akordeón, husle. 0915 876 860
» Kúpim akékoľvek zlaté a strieborné mince, šperky, hodinky. Tel. 0915 627 285.
- 12 DEŤOM**
- 13 RÔZNE / predaj**
- 14 RÔZNE / iné**
- 15 HĽADÁM PRÁCU**
- 16 ZOZNAMKA**
» Sympatická 58r hľadá priateľa na zoznamenie 0907 277 466

Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzercia realít 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 začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozomenie! Služba nefunguje u operátora O2 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, PD zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELT, s.r.o.

Ošetrovné pri uzavretí školy

Sociálna poisťovňa pripomína rodičom, že v prípade, ak si želajú čerpať dávku ošetrovné z dôvodu uzavretia školy, škôlky či detských jasí, nie je potrebné kvôli žiadosti o dávku navštevovať ošetrojúceho lekára. Žiadosť vyplní rodič a následne ju potvrdzuje uzavreté zariadenie. Dostupná je na stiahnutie na webovej stránke a tiež na pracoviskách Sociálnej poisťovne.

„Nárok na ošetrovné má zamestnanec, povinne nemocensky poistená SZČO, dobrovoľne nemocensky poistená osoba a fyzická osoba, ktorej vznikla potreba osobnej a celodennej starostlivosti po zániku nemocenského poistenia v ochrannnej lehote,“ objasňuje Sociálna poisťovňa.

Ako požiadať o ošetrovné?

- O krátkodobé ošetrovné požiadate Žiadosťou o ošetrovné z dôvodu uzavretia školy, predškolského zariadenia alebo zariadenia sociálnych služieb.
- V žiadosti vyplníte časť A. a vyplníte a podpíšete „Vyhlásenie poistenca“ na druhej strane tlačiva.
- Žiadosť dáte potvrdiť v časti B. škole, škôlke či detským jaslám, ktoré vaše dieťa navštevuje. Príslušné zariadenie potvrdí obdobie, v ktorom je uzavreté.
- Ak na žiadosti v časti B. nebol potvrdený údaj, dokoedy je škola, škôlka či detské jasle uzavreté, nárok na výplatu

ošetrovného je podmienený zaslaním tlačiva Oznámenie o zmene skutočností ovplyvňujúcich nárok na ošetrovné z dôvodu uzavretia školy, predškolského zariadenia, zariadenia sociálnych služieb, v ktorom vám príslušné zariadenie potvrdí dátum, dokoedy bolo uzavreté. Vy vyplníte a podpíšete časť A oznámenia. Tlačivo je dostupné na webovej stránke Sociálnej poisťovne alebo vám ho poskytnie Sociálna poisťovňa. „Týmto tlačivom môžete nahlásiť aj iné zmeny, ktoré nastali od podania žiadosti – či ste počas poskytovania starostlivosti poberali mzdu, náhradu mzdy, od zamestnávateľa, alebo môžete nahlásiť prerušenie, ukončenie starostlivosti o dieťa, prípadne iné zmeny ovplyvňujúce nárok na ošetrovné,“ približuje Sociálna poisťovňa.

- Ak ste zamestnanec, žiadosť dajte potvrdiť aj svojmu zamestnávateľovi.
- Žiadosť doručte pobočke Sociálnej poisťovne príslušnej podľa: sídla zamestnávateľa, ak ste zamestnancom, sídla posledného zamestnávateľa, ak ste zamestnancom v ochrannnej lehote, miesta vášho trvalého pobytu, ak ste SZČO alebo DNPO.

„Pripomíname, že nárok na ošetrovné nevznikne, ak ošetrojúca osoba už poberá inú dávku nemocenského poistenia – teda napríklad nemocenské alebo materské,“ pripomína Sociálna poisťovňa.

» ren

NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA
0905 555 863

REKONŠTRUKCIE
domov, bytov, jadrá
ZATEPLENIE
ELEKTROINŠTALÁCIE, OMIETKY, MAĽOVKY, OPLOTENIA, ZÁMK. DLAŽBA
0904 865 898

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

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





PRIJÍMAME NOVÝCH PACIENTOV

www.zubkovevily.sk
+421 911 707 167
Bojnická cesta 43, Prievídza

zubkovevily
zubkovevily

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

NON-STOP

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inspekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bežýkopové opravy -výkopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bežýkopové opravy

NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA

NEBEZPEČNÉHO ODPADU A ETERNITOVÝCH STRIECH

0910 336 600 • 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com



Zmodernizovali stredné školy v kraji

Trnavský samosprávny kraj v rámci skvalitňovania podmienok pre odborné vzdelávanie na stredných školách, ktorých je zriaďovateľom, zmodernizoval priestory aj zabezpečil nové a moderné vybavenie učební, a to na Hotelovej akadémii Ľudovíta Wintera v Piešťanoch, Strednej priemyselnej škole elektrotechnickej v Piešťanoch a na Strednej odbornej škole technickej v Hlohovci.

„Na župných stredných školách dlhodobo vytvárame atraktívne a inovatívne prostredie. Naším cieľom je, aby v ňom študenti rozvíjali svoje teoretické vedomosti aj praktické zručnosti potrebné pre úspech v ich odbore,“ uviedol trnavský župan Jozef Viskupič s tým, že všetky tri školy sú zapojené do systému duálneho vzdelávania, a aj preto je dôležité aby boli vysoko technicky vybavené.

Modernizácia vybavenia odborných učební na Strednej priemyselnej škole elektrotechnickej v Piešťanoch zahŕňala nákup materiálno-technického vybavenia a informačno-komunikačných technológií (IKT), ako aj zabezpečenie bezbariérovosti prostredníctvom plošiny pre imobilných. Do strojárenských dielní boli dodané frézy, sústruhy, brúsky, spájkovacia a odsávací stanica. Na ďalšie odborné pracovis-

tá boli napríklad zakúpené zariadenia telekomunikačného charakteru, ako aj elektrické zariadenia vrátane meracích prístrojov a trenažérov. V rámci IKT vybavenia zakúpili notebooky, interaktívne monitory či laserové tlačiarne.

Na hotelovej akadémii boli v rámci projektu zrealizované stavebné úpravy kuchyne, učební aj sociálnych zariadení. Taktiež bol na škole nainštalovaný nový stoličkový výťah pre imobilných. Ako dodal riaditeľ Hotelovej akadémie Ľudovíta Wintera v Piešťanoch Ladislav Blaškovič, „popri stavebných prácach prebiehala aj modernizácia cvičných kuchýň a učebni obsluhy. Okrem iného boli dodané pracovné a umývacie stoly, chladiace skrine, univerzálne roboty, mlynčeky na mäso, krájače zeleniny, sporáky, ohrievací výdajný vozík, chladiaci stôl, váhy, kávovary, výrobník čokolády, umývačka na sklo, vinotéka, ohrevný aj chladiaci bufetový stôl.“

Na Strednej odbornej škole technickej v Hlohovci popri stavebných prácach prebiehalo aj obstarávanie na materiálno-technické zabezpečenie. Napríklad do dielní boli dodané zväračky, virtuálny zväračský simulátor, profesionálne ručné mechanické a elektrické náradie, dielenské pracovné stoly, CNC sústruh a rôzne elektro-technické trenažéry.

» [ren](#)

STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA Celestíny Šimurkovej v Trenčíne

Otvára v školskom roku 2024/2025 tieto študijné odbory

MASÉR (28 žiakov)

Uplatnenie absolventa: zdravotnícke a sociálne zariadenia, kúpele, wellness centrá

Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + biológia talentové skúšky

FARMACEUTICKÝ LABORANT (30 žiakov)

Uplatnenie absolventa: zariadenia lekárenskej starostlivosti farmaceutické firmy

Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + chémia

PRAKTICKÁ SESTRA (30 žiakov)

Uplatnenie absolventa: zdravotnícke zariadenia ambulantnej a ústavnej zdravotnej starostlivosti zariadenia sociálnych služieb

Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + biológia

denné štúdium

ZDRAVOTNÍCKY LABORANT (28 žiakov)

Uplatnenie absolventa: zdravotnícke zariadenia vyšetrovacích a liečebných zložiek pracovísk úradov verejného zdravotníctva

Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + chémia

ZUBNÝ ASISTENT (30 žiakov)

Uplatnenie absolventa: zubné ambulancie ústavné zdravotnícke zariadenia (odd. zubného lekárstva)

Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + biológia

denné štúdium

SANITÁR (30 žiakov)

Uplatnenie absolventa: zdravotnícke zariadenia ústavnej zdravotnej starostlivosti zariadenia sociálnych služieb

Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + biológia

externé (večerné) štúdium

Termín podania prihlášky na denné štúdium: do 20. marca 2024
na externé (večerné) štúdium: do 31. mája 2024

Kontakt:

032 65 19 810

studijne@szstn.skwww.szstn.sk

VÝRUB A OREZ STROMOV
V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH
ZDRAVOTNÝ REZ
OVOCNÝCH STROMOV
ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV
KOSENIE ZÁHRAD
0902 796 885

VYPRATÁVANIE domov, bytov
PÍLENIE stromov
LIKVIDÁCIA nebezpečného odpadu
0904 865 898

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

REALIZÁCIA A PREDAJ
KRBY PECE KOMÍNY
0903 772 901
info@wallis.sk
www.wallis.sk

Stredná odborná škola agrotechnická, Tovarnícka 1632, 955 01 Topoľčany
www.sosagro.sk, sekretariat@sosagro.sk, 038/53 22 560

otvára v školskom roku 2024/2025 pre absolventov 9. ročníka ZŠ

Študijný odbor 4210 M agropodnikanie

16 pestovateľstvo

Prijímacie skúšky zo Slovenského jazyka a literatúry, Biológie.

Študijný odbor 2426 K programátor obrábacích a zväračích strojov a zariadení

Prijímacie skúšky zo Slovenského jazyka a literatúry, Matematiky.

Študijný odbor 4336 M 02 veterinárne zdravotníctvo a hygiena - hygienická a laboratórna služba

Prijímacie skúšky zo Slovenského jazyka a literatúry, Biológie.

Študijný odbor 4211 M 26 záhradníctvo - sadovníctvo a krajinná tvorba

3 - ročný učebný odbor 2423 H nástrojár / nástrojárka

3 - ročný učebný odbor 4524 H agromechanizátor, opravár / agromechanizátorka, opravárka

2 - ročný učebný odbor 4572 F poľnohospodárska výroba

Bez prijímacích skúšok.



SOŠA
TOPOĽČANY
STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA AGROTECHNICKÁ

Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysokoškolské mladky plemeno DOMINANT

5 €/ks Predaj kŕmnych zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Dovoz priamo na adresu

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

28. februára 1983 Výročia a udalosti

bola odvysielaná posledná epizóda seriálu M*A*S*H v USA, ktorá sa zároveň stala najsledovanejšou televíziou epizódou v histórii (pozeralo ju 106 - 125 miliónov divákov v USA)

5. marca 1993

Slovensko nadviazalo diplomatické vzťahy s Bolíviou

Počet volaní na 112 stúpol

Na Slovensku funguje osem koodinačných stredísk integrovaného záchranného systému (KS IZS), ktoré zabezpečujú príjem a odozvu na tiesňové volania 24 hodín denne. V roku 2023 na 112-ke zaznamenali spolu 994 182 volaní. V porovnaní s rokom 2022 sa obyvatelia Slovenska obracali na linku 112 častejšie, pričom počet volaní narástol o viac ako 90 000 prípadov.

Číslo 112 slúži pre stavy tiesne - „Pripomíname, že číslo 112 slúži pre stavy tiesne, keď je bezprostredne ohrozený život, zdravie, majetok alebo životné prostredie a postihnutý je odkázaný na poskytnutie pomoci. Aby sa pomoc dostala na miesto udalosti vždy včas ku každému, kto ju potrebuje, je dôležité číslo 112 si nielen pamätať, ale aj správne používať,“ uviedlo v tejto súvislosti Ministerstvo vnútra SR a doplnilo, že na Slovensku boli vlani bez reálnej udalosti takmer dve pätiny volaní, konkrétne 388 947. „Najväčší počet neoprávnených volaní evidujeme v Prešovskom kraji, najmenej v Žilinskom kraji. Išlo najmä o prípady, keď občania zavolali omylom prípadne po vytočení čísla 112 ostali ticho. Ďalej volali, aj keď neboli v tiesňovej situácii, ale sa chceli napríklad len porozprávať či hľadali informácie. Zaznamenali sme aj volania detí, ktoré si vytočením tiesňovej linky krátili čas, ale aj úmy-

selné zneužitia čísla 112,“ ozrejmil rezort vnútra.

Najvyťaženejšie boli Košice - Najviac vyťažené bolo vlani KS IZS Košice (181 478 volaní). Nasleduje Prešov (160 480), Bratislava (144 960), Banská Bystrica (122 979). Za nimi sú KS IZS Nitra (108 059), Žilina (97 496), Trnava (93 238). Najmenej volaní eviduje KS IZS Trenčín (85 492). Najviac hovorov prichádzalo na číslo 112 v sobotu, najmenej v stredu.

Služba SMS 112 a e-Call - Jedine číslo 112 je možné kontaktovať okrem volania aj prostredníctvom SMS a cez systém eCall vo vozidlách. V roku 2023 bolo na linke 112 prijatých 15 322 textových správ SMS, služba je určená najmä na privolanie pomoci pre sluchovo znevýhodnených alebo osoby, ktoré nemôžu volať. Operátori tiež prijali 5 543 manuálnych volaní e-Call z automobilov vybavených touto palubnou jednotkou a 1 055 automatických volaní e-Call pri nárazoch, keď automobil sám odošle dátovú vetu s údajmi o polohe, type vozidla, smere jazdy a počte pasažierov na koodinačné stredisko integrovaného záchranného systému.

Tento rok 1. júla oslávime 21 rokov od zavedenia čísla 112 na Slovensku.

» ren



„Odišla si ticho, nie si medzi nami, v našich srdciach však žiješ spomienkami. Odišla si ako krásny deň, nepovedala si: Zbohom, už viac neprídem...“

Dňa 27. februára 2024 si pripomíname 1. smutné výročie, kedy nás navždy opustila naša milovaná manželka, mama a starká

pani **Anna Chudá**

z Necpál.

Kto ste ju poznali, venujte jej spolu s nami tichú spomienku.

S láskou spomína manžel a dcéry s rodinami.



Dňa 27.2.2024 si pripomíname 1. smutné výročie, kedy nás navždy opustila manželka, mama, babka, prababka a sestra

pani **Olga Radičová**, rod. Kurtová

z Prievidze.

Kto ste ju poznali, venujte jej spolu s nami tichú spomienku.

S láskou spomína manžel Gejza, deti Olga, Gejza, Róbert s rodinami a ostatná smútiaca rodina.

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 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



AKCIA 2+1 ZADARMO

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE 45,90 EUR

KOLAGÉN FORTE 2 V 1 38,90 EUR

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 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.

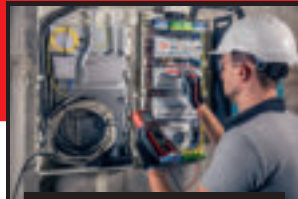
Alebo kúpiť aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon



info@ktechnics.sk
+421 905 430 627



www.ktechnics.sk

Elektroinštalácie

Ponúkame:

- Kompletná elektromontáž v novostavbách ale aj rekonštrukciu starých rozvodov v bytových a nebytových priestoroch
- Revízie elektrických zariadení, elektrických rozvodov, bleskozvodov, elektrického ručného náradia a spotrebičov
- Odborná montáž interiérových aj exteriérových svietidiel
- Zapájanie elektrických spotrebičov



13-0037

S INZERÁTOM 10% ZĽAVA

MÁTE VLHKÝ DOM?

INJEKTÁŽ MURIVA VÁM POMÔŽE

OBHLIADKY ZDARMA

AQUAIZOLING®

www.suseniemuriva.sk

0904 515 100 | 046 543 8011

13-0055

INZERCIA

0905 719 148



VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU

interiér - exteriér - dekorácie



PRE BLIŽŠIE INFORMÁCIE VOLAJTE NA
0908 244 019

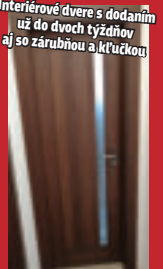
KUCHYNSKÉ LINKY

VSTAVANÉ SKRINE



PODLAHY

Interiérové dvere s dodaním už do dvoch týždňov aj so zárubiťou a kľučkou



INTERIÉROVÉ A BEZPEČNOSTNÉ DVERE

BEZPEČNOSTNÉ DVERE s dovozom, montážou, demontážou starých dverí, odvozom odpadu



ROLETY



JAPONSKÉ STENY



VERTIKÁLNE ŽALÚZIE

MOŽNOSŤ NÁKUPU AJ NA SPLÁTKY
Quatro

PRIJÍMAME NOVÝCH PACIENTOV

+421 911 911 250
pravnodental@gmail.com
Nám. SNP 397/73, 97213, Nitrianske Pravno

nitrianskepravnodental | N PRAVNO DENTAL

13-0045

TATRANSKÝ PROFIL - PERODRÁŽKA

DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, LATY | cena od 6,99€/1m²

PLOTOVÉ LATY | TERASOVÉ DOSKY | **0917 266 883**

24-0070

HÖRMANN

GARÁŽOVÉ BRÁNY VCHODOVÉ DVERE POHONY BRÁN

AKCIA -30%*

*na vybrané druhy tovaru

Jatif spol. s r.o. PRIEVIDZA

0902 905 555 | www.jatif.sk | jatif@jatif.sk

13-0014

ŽALÚZIE, SIEŤKY OPRAVY ŽALÚZIÍ

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com

16-0003

ADAM KRŤKO spol. s r.o.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606



13-0092

81-0015

www.inexdecor.sk
e-mail:inexdecor@inexdecor.sk
0908 244 019

Otvorené:
Po-Pi 9.00-17.00
So 9.00-12.00

Adresa:
A.Sládkoviča 1, Prievidza
(prvá ulica vľavo od žel. stanice smerom na Bojnice, za predajňou Elko)

ROZDÁVAME

100 KUSOV

ÁJURVÉDSKÝCH OKULIAROV

terapeutické okuliare na všetky očné chyby ZADARMO

TOTO NIE JE CHYBA TLAČE

Ak ste sa narodili v rokoch 1920-1990 a:

- ➔ vidíte rozmazane na krátku vzdialenosť, Vaše oči sa unavia pri čítaní,
- ➔ na zastávke nevidíte číslo autobusu,
- ➔ často sa objavuje začervenanie,
- ➔ žmúrite oči,
- ➔ často používate počítač, smartfón, televízor,
- ➔ Váš zrak sa z roka na rok zhoršuje.

... vyzdvihnite svoje terapeutické okuliare AYURVEDIC GLASSES, ktoré bojujú proti všetkým typom zrakových chýb a očných neduhov.

K odoslaniu je zabalených 100 kusov terapeutických okuliarov zlepšujúcich zrak **AYURVEDIC GLASSES**, ktoré môžete používať aj sami doma. Dáme ich ÚPLNE ZADARMO - na princípe „kto prv príde, ten prv melie“ – každému, kto zavolá do **01.03.2024**.

Terapeutické okuliare AYURVEDIC GLASSES využívajú multioptickú metódu trvalej korekcie zraku. Pri pravidelnom používaní so špeciálnym aktivátorom táto metóda môže regenerovať zrak a zabrániť zhoršovaniu defektov, napr. ako je krátkozrakosť, ďalekozrakosť a rozmazané videnie. Informuje o tom odborná tlač. Na prirodzené zlepšenie zrakovej ostrosti ich stačí nosiť 1 hodinu denne. Špeciálne navrhnuté perforované platne majú 266 mikrootvorov s priemerom 0,87 mm v presne definovaných intervaloch, čo vytvára terapeutický vzor, ktorý regeneruje zrak. Oči pri pohľade cez tieto platne sa zameriavajú na zmenu vo vzdialených a bližších bodoch prostredia. Takto sa očné svaly trénujú a cvičia, aby všetko opäť videli ostro a jasne.

Táto multioptická očná gymnastika tiež zlepšuje cirkuláciu v očných kapilárach a regeneruje zrakový nerv. Vady zraku sa prestávajú zhoršovať a po úplnom preliečení definitívne zmizne suchosť, slzenie a precitlivosť

Opísané produkty nie sú zdravotníkmi pomocami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomocami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára.

očí na slnko či vietor. Časom sa Váš zrak zlepší a už nebudete musieť vymieňať okuliare za silnejšie. Pre plnú a trvalú regeneráciu zraku je tiež mimoriadne dôležité vopred odstrániť prípadné zápaly oka, začervenanie či pálenie a vyživiť a posilniť jemné štruktúry očnej bulvy - aby bol tréning očí efektívny.

AYURVEDIC GLASSES Najpopulárnejší a najdrahší model, aký kedy bol v oblasti oftalmologickej terapie vyrobený. Okuliare sú odolné a univerzálne: môžu ich nosiť ženy aj muži.

Prečo rozdávame terapeutické okuliare **AYURVEDIC GLASSES** na regeneráciu zraku úplne ZADARMO?

Nie sme charita. Očakávame, že táto propagačná kampan bude hlučná po celej krajine, vďaka čomu získame veľa nových zákazníkov.

Dôležité: Na trhu je veľa lacných falzifikátov terapeutických okuliarov s mikrootvormi. **Netreba si ich mýliť s našim originálnym produktom AYURVEDIC GLASSES**, ktorý využíva multioptickú technológiu, špeciálne dimenzovaný systém mikrodrážok, strážený výrobcom. Požadovaný terapeutický účinok je možné dosiahnuť len s použitím originálnych terapeutických okuliarov.

NEČAKAJTE! Túto príležitosť je možné využiť len do 01.03.2024

Terapeutické okuliare **AYURVEDIC GLASSES** na akékoľvek očné chyby nebudú dostupné v žiadnych špecializovaných predajniach ani lekárňach. **ROZHODUJE POSTUPNOSŤ PRIHLÁŠOK.** Odporúčame Vám, aby ste sa poponáhľali a ihneď zavolali na číslo: **02/77 277 340**, aby ste stihli kým sa **BEZPLATNÉ** zásoby minú.

POZOR: Limit je 1 kus okuliarov na domácnosť.

Prinášame odporúčania, ako zvládnuť osamelosť

Osamelosť môže ovplyvniť naše zdravie

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva (ÚVZ) SR upozorňujú na potrebu budovania si kvalitných medziludských vzťahov, pretože tie vplývajú na naše duševné aj fyzické zdravie. Sociálne odlúčenie a osamelosť postihuje ľudí všetkých vekových kategórií a na celom svete. Podľa odhadov WHO čelí sociálnemu odlúčeniu jeden zo štyroch starších ľudí. V prípade adolescentov sa odhaduje, že osamelosť zažíva päť až pätnásť percent.

„Ľudia, ktorí majú silné a kvalitné vzťahy, bývajú menej náchylní k úzkosti či k riziku rozvoja depresie a lepšie sa vyrovnávajú so stresom. Okrem toho, dobré vzťahy môžu pomôcť pri zvládaní zdravotných problémov a zlepšiť celkovú kvalitu života,“ hovoria Odborníci z ÚVZ SR a dodávajú, že pocit osamelosti sa u človeka rozvíja, pokiaľ nie je dlhodobo naplnená potreba socializácie, pričom sa môže vyskytnúť v akejkoľvek etape ľudského života. Ovplyvniť to môže viacero faktorov, ako napríklad strata blízkej osoby, nedostatok sociálnych kontaktov, životné zmeny, ako sú napríklad odsťahovanie sa do iného mesta či krajiny, zmena zamestnania, prípadne chronické ochorenie.

Osamelosť môže vplyvať na zdravie

Osamelosť a sociálne odlúčenie sa spája s viacerými rizikami, ako sú napríklad:

zvýšenie hladiny stresových hormónov, zníženie kvality spánku, zvýšené riziko rozvoja depresie, zvýšené riziko vzniku kognitívnych porúch - napríklad poruchy pamäte, zvýšené riziko rozvoja niektorých chronických ochorení - príčinou môže byť chronický stres, ktorý môže mať negatívny vplyv na zdravie srdca a ciev, prípadne môže osamelosť viesť k zhoršeniu zdravých návykov, ako je napríklad nezdravá strava, fajčenie, nedostatok pohybu, ktoré sú rizikovými faktormi pre vznik kardiovaskulárnych ochorení.

Odporúčania odborníkov pri zvládaní osamelosti

- **Komunikujte s rodinou a priateľmi** - Niekedy pomôže prítomnosť niekoho, o koho sa môžete „oprieť“. Porozprávajte sa s niekým, komu dôverujete o tom, ako sa cítite. Hovoriť o svojich pocitoch sa môže zdať sklúčujúce, ale môže vám pomôcť uvedomiť si, že nie ste sami.
- **Zapojte sa do komunitných aktivít vo svojom okolí** - Môžete sa venovať činnostiam, ktoré máte radi a zároveň spoznať nových ľudí, pomôže vám to prekonať pocity osamelosti. Vyhľadajte vo svojom okolí komunity a skupiny, ktoré sa venujú rovnakým záľubám, alebo sa naopak odhľadajte vyskúšať úplne novú aktivitu.
- **Staňte sa dobrovoľníkom** - Zapojte sa

do dobrovoľníckej aktivity vo svojej komunite, dobročinné aktivity vám môžu prinášať pocity uspokojenia a naplnenia. Zároveň môžete spoznať nových ľudí, získať nové kontakty, nových priateľov a zároveň aj nové skúsenosti.

- **Naplánujte si na každý deň aktivitu, na ktorú sa budete tešiť** - Nemusí ísť o nič zložité či náročné, postačia aj drobné zdroje radosti ako sú prechádzka, športové aktivity, čítanie knihy, maľovanie, písanie denníka, prípadne kurzy cvičenia, tanca alebo kreatívne kurzy.
- **Trávte viac času v prírode** - Pobyt v prírode upokojuje a prechádzky v prírode aj v mestskom parku dokážu zvýšiť pocit pohody a zlepšiť náladu. Môžete stretnúť nových ľudí, prehodiť pár slov, usmiať sa. Prínosný je aj samotný pohyb a pobyt na čerstvom vzduchu a slnku.
- **Zostaňte v kontakte s inými ľuďmi** - Zostaňte v kontakte s ľuďmi, na ktorých sa dokážete spoľahnúť, ktorým môžete dôverovať, a ktorých viete v prípade potreby požiadať o pomoc. Nezabudnite, že psychická pohoda a duševné zdravie nesúvisí s počtom priateľov, ale s kvalitou vzájomných vzťahov.
- **Starajte sa o svoje zdravie** - Nezabudnite sa starať o seba, o svoje zdravie. Jedzte potraviny bohaté na živiny, snažte sa jesť čo najviac čerstvého ovocia a zeleniny, ce-



Ilustračné foto.

zdroj foto ua_Bob_Dmyt_ua pixabay

lozrnných výrobkov a bielkovín. Vyhnite sa potravinám s vysokým obsahom tuku a cukru. Nezabudnite na pravidelnú pohybovú aktivitu a tiež na dostatok kvalitného spánku.

• **Hľadajte pomoc** - Nebojte sa vyhľadať pomoc psychológa alebo psychoterapeuta, ktorý vám pomôže zvládnuť vaše pocity osamelosti. Ak potrebujete okamžitú pomoc, obráťte sa na linky pomoci.

Informácie poskytol ÚVZ SR / Odbor podpory zdravia a výchovy ku zdraviu

» ren

**POTREBUJETE REKLAMU
DO NOVÍN PRIEVIDZSKO
ALEBO DO INÝCH REGIÓNOV
NA SLOVENSKU?**

**LETÁKY, VIZITKY ALEBO
ONLINE PROPAGÁCIU?**

0905 719 148

Z+Z

PARKETY
INTERIÉROVÉ DVERE

S kupónom **DARČEK PRE
KAŽDÉHO** pri nákupe nad 100€.
Tento inzerát slúži ako kupón k darčekom.

Laminátové podlahy

široký výber vodeodolných, laminátových,
kompozitných a vinylových podláh a príslušenstva

kvýbraným dekórom
podložka a lišta len za 1 cent

VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA
Interiérové dvere so zárubňou

kľučka k tomu len za 1 €
(Neplatí pre už akciový tovar!)

-25%

Akciové komplety dverí

kľučka len
za polovicu!
už od **149** €

**DODANIE
DVERÍ UŽ DO
TÝŽDŇA**

Z+Z Home, s.r.o., Mliekarenská ulica 16 (Zapotôčky), PRIEVIDZA
tel.: 046/5432 092, mobil: 0915 79 39 77, www.zplusz.sk

Strecha S&A s.r.o.

NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ

0948 062 126

Oprava eternitových
plechových a plochých striech

- Oprava komínov
- Zameranie, kalkulácia
a odborné poradenstvo ZDARMA
- Pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA

ZC

**ŽALÚZIE
CIBULA**

Malé Uherce
038 740 1460

Prievidza
0915 865 543

info@zaluzie-cibula.sk

www.zaluzie-cibula.sk

**-26%
ZĽAVA**

Platnosť do
30.4.2024

NA VONKAJŠIE
TIENENIE

climax
SUNSCREENS

Nezabúdajte na jačmenné krúpy

Používate v kuchyni jačmenné krúpy? Ak nie, považujte o ich zaraďenie do vášho jedálnička. Nielenže majú veľa priaznivých účinkov na naše zdravie, ale aj veľmi dobre chutia.

Jačmenné krúpy môžeme pripraviť na mnoho spôsobov a veľmi dobre chutia v slaných aj sladkých jedlách. Konzumovať ich môžeme vo forme kaše, ktorú si môžeme osladiť medom a doplniť ovocím a orieškami, pripraviť z nich môžeme tiež chutné rizoto, či pridávať ich do polievok a fašírok.

Náš tip:

V obchodoch kúpite jačmenné krúpy rôznych veľkostí. Zvyčajne to nájdete uvedené na obale. Čím sú krúpy menšie, tým skôr sa uvaria.

Zeleninová polievka s jačmennými krúpami

Budeme potrebovať: 1/2 hrnčeka krúpy stredné, 1 hrnček mrkva nakrájaná na kocky alebo strúhaná, 1/2 hrnčeka petržlen nakrájaný na kocky alebo strúhaný, 1/2 hrnčeka červená šošovica, 2 polievkové lyžice repkový olej, 1 cibuľa, soľ, mletá červená papri-

ka, drvená rasca

Postup: Krúpy preberieme, premyjeme, scedíme a varíme v hrnci s vodou 40 minút.

Zatiaľ si umyjeme zeleninu, očistíme ju a nakrájame na drobné kocky, prípadne postrúhame. Šošovicu preberieme, premyjeme a scedíme.

Na oleji opražíme nadrobno nakrájanú cibuľku do sklovita. Pridáme zeleninu a restujeme 5 minút. Polievku dochutíme soľou, mletou červenou paprikou a drvenou rascou, pridáme červenú šošovicu, predvarené krúpy aj s vodou, v ktorej sa varili, podľa potreby prilejeme ďalšiu vodu a varíme do mäkka – približne 15 až 20 minút.

Pri podávaní môžeme posypať nasekanou petržlenovou vňaťou.



» ren zdroj foto ivabalk pixabay

3. marca 2015

Výročia a udalosti

Prezident Woodrow Wilson založil organizáciu National Advisory Committee for Aeronautics, predchodcu **NASA**

kamstav

kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

B. BYSTRICA, J. KRÁLA 4, CENTRUM, PRI POTOKU (novootvorená predajňa - presťahovaná z Radvane) 0917 216 390, 0907 840 778

-50%
na všetky pomníky

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

SPISUJEME
OBJEDNÁVKY
PRE ROK
2024
ZA
MINULOROČNÉ
CENY

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIU

v našich novinách
0905 719 148



				1			
S		5	4		7	8	3
U	6				3	5	
D							7
O		2				8	6
K	1						
		6				5	3
		8	1				4
U		3		6		2	8



PRÍJME DO ZAMESTNANIA TRAKTORISTU/OPRAVÁRA

Pracovná náplň :

- postrekovanie
- kosenie
- zberové práce a iné...



MZDA: 1350€ (brutto) + možnosť ubytovania

Bližšie informácie o pracovnom mieste Vám poskytneme na tel.č. 0903 249 484 0903 702 952

Svoje životopisy zasielajte na riaditel@fructop.sk

CNC frézar



Náplň práce

- obsluha 3-osých frézovacích CNC strojov
- samostatné čítanie výkresovej dokumentácie
- ovládanie riadiaceho systému Heidenhain TNC 530/640 – výhodou
- prax s inými strojovými zariadeniami (sústruh konvenčný / CNC, rovinná brúška, horizontálna fréza / vyvrtávačka) - výhodou
- výroba, údržba a modifikácia zlievarenského náradia
- samostatné ustavenie obrobníka a zoradenie stroja
- autonómna údržba stroja
- práca v nepretržitom pracovnom režime (11,5 hod zmenový režim)

Benefity a ďalšie výhody:

- 13. a 14. plat v plnej výške po skúšobnej dobe
- odmena za dochádzku: 100€ / mesačne
- poukážky na regeneráciu pracovnej sily 130 € / polročne
- bonus za odporúčenie nového kolegu 350 €
- príspevok na dopravu 120 € / ročne
- tzv. SICK DAY (deň voľna navyše)
- odmeny za vernosť po 1. roku v pracovnom pomere
- príspevky za darovanie krvi, zľavy na športové a kultúrne podujatia
- príspevok zamestnávateľa na DDS vo výške 2,25 % z hrubého príjmu

Ponúkame perspektívnu a stabilnú prácu v atraktívnom pracovnom prostredí nadnárodnej spoločnosti s možujúcim odmeňovaním a bohatým sociálnym programom, jazykové a odborné vzdelávanie, možnosť cestovať v rámci získavania skúseností do sesterských závodov.

Ostatné požiadavky:

- znalosť MS office
- technické myslenie
- manuálne zručnosti súvisiace s pracovnou pozíciou
- spoľahlivosť, zodpovednosť, flexibilita, samostatnosť
- prax v zlievarenskom alebo v automotive prostredí výhodou

Nástupný plat (brutto):

1220 - 1400 EUR
zahŕňa v sebe: základná mzda (790 € - 980 €) + príplatky + prémie - v závislosti od skúseností/ uchádzača

Bližšie informácie na tel.: 045/6702 315, 0918 835 881.

Svoje žiadosti spolu so životopisom posielajte na email:

slovakia.jobs@nemak.com alebo na adresu:

Personálne oddelenie, Vieska 394, 965 01 Ladomerská Vieska.



MESTO PRIEVIDZA INFORMUJE

platená inzercia

Mesto Prievidza vyhlasuje obchodnú verejnú súťaž

Predaj bývalej budovy Harmónie na Košovskej ceste s príslušnými pozemkami

Prebytočný majetok mesta Prievidza nehnuteľností v k. ú. Prievidza, a to:

- budova so súpisným číslom 10058, druh stavby: iná budova, postavená na parcele registra CKN č. 1323, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 390 m², zapísané na liste vlastníctva č. 1
- budova so súpisným číslom 10059, druh stavby: iná budova, postavená na parcele registra CKN č. 1324, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 262 m², zapísané na liste vlastníctva č. 1
- pozemok parcela registra CKN č. 1323, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 390 m², zapísaný na liste vlastníctva č. 1
- pozemok parcela registra CKN č. 1324, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 262 m², zapísaný na liste vlastníctva č. 1
- pozemok parcela registra CKN č. 1327/2, ostatná plocha o výmere 143 m², zapísaný na liste vlastníctva č. 1,
- pozemok parcela registra CKN č. 1327/3, zastavaná plocha a nádvorie o výmere 232 m², zapísaný na liste vlastníctva č. 1, v spoluvlastníckom podiele 1/1.

Účel využitia: v zmysle územného plánu

Dátum ukončenia OVS: 31.03.2024

Kúpna cena: minimálne vo výške 386 041,04 € stanovená v zmysle ZP č. 74/2023, vyhotoveného Ing. Adolfom Daubnerom.

Obhliadka nehnuteľností po dohode na tel. č.: 046/5179518





Od 1. marca otvárame jasle
v areáli MŠ UL. A. Mišúta

Najlacnejšie detské jasle v Prievidzi

pre deti od 1 roka

375 € / mesiac
+ stravné




<https://prievidza.sk/mestske-jasle/>



JARNÉ UPRATOVANIE

Venujte hodinu svojmu mestu
a ušetríte čas prírode

	šupka z pomaranča 2-5 týždňov		žuvačka 5 rokov
	papierové vreckovky 3 mesiace		plechovka 80 - 200 rokov
	zápaľka 6 - 10 mesiacov		plastová fľaša 450 rokov

v sobotu 16.3. od 8:00 do 13:00

Koordinácia odvozu odpadov
ZELENÁ LINKA: 0911 715 545
0911 715 455



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



UŽ OD
549 €
~~649 €~~

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

	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.

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

Ostaňte sami sebou
vďaka stoličkovým
výťahom Stannah

PONUKA
MOBILITA
DOMA ZA CENU
2023!

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

Váš partner pre stoličkové
výťahy na Slovensku.
Pretože Stannah
mení váš život.

Stannah

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

Kampaň platí do 20/3/2024 na základe cenníka z roku 2023.
Nekumuluje sa s inými ponukami alebo kampaňami.

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597
vykupperoziaeu@gmail.com

PRENÁJOM A SLUŽBY
S PRACOVNOU
PLOŠINOU
max. výška 14m

f [plosinapd](https://www.facebook.com/plosinapd)

0908 279 783
0905 503 468

plosinapd@gmail.com



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

SPOJOVACÍ MATERIÁL

POŽIČOVŇA NÁRADIA

STAVEBNÁ ČINNOSŤ

0911603543 | obchod@wami.sk
0911600600 | www.wami.sk
Puškinová 1/A, Prievidza

wami