

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVovesko-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

**VÝMENA TESNENIA OKIEN**
REVÍZIA ZDARMA - NEČAKAJTE DO ZIMY

Volajte: 0902 111 773 - Nová 9/32, Hrabušice

PÔŽIČKY (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)
od 18-80 ROKOV
od 300€ do 30 000€
0904 031 113

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávajúce písma

AKCIA**JEDNOHROB** 90€ **50€****DVOJHROB** 140€ **85€**

Obnova písma 1,50€ 1€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, plátno
kašmírové sukne, šatky
brokátové šatky, štočky**0908 627 952****INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**Redakcia
Spišsko
0905 338 878
e-mail:
petrekova@regionpress.skPonúkam
za výhodnú cenu
**KOMPLETNÉ
ČISTENIE
KOPANÝCH
STUDNÍ**
tel. **0905 764 689**

spissko.sk

TEPELNÉ ČERPADLÁ A KLIMATIZÁCIE

na mieru
pre každého**0915 582 820***Kaštieľ
Spišský Hrhov*

VSTUPY

počas letnej sezóny
(júl – august)denne od **13:00 – 18:00****VSTUPNÉ DOBROVOLNÉ**Kontakt počas pracovných dní:
053/4592 238

1. first
DAY

OBCHOD
NA JEDNOTKU!

**ZNAČKOVÝ
ALKOHOL**

**ORIGINALNÉ
DARČEKY**

**EXKLUZÍVNE
POTRAVINY**

facebook.com
/1daySpisskaNovaVesMedza17

VYUŽITE ZĽAVY NA JEDNOTKU!

Rum Diplomatico Reserva 12YO 40 %; 0,7 l 1 l = 42,84 € UŠETRÍ 10 € 39,99 29 99	 Vodka Absolut Blue 40 %; 0,7 l 1 l = 17,13 € UŠETRÍ 4 € 15,99 11 99	- 35 % Pivo Corona Extra 355 ml 1 l = 3,63 € 1,99 1 29
--	---	---

Všetky akciové produkty platia do 31.7.2024, alebo do vypredania zásob. Akcia platí iba pre predajne 1. day uvedené nižšie. Fotografie sú ilustračné. Ceny sú uvedené v eur s DPH. Zmena cien a chýb v tlači vyhradená. Alkoholické nápoje len od 18 rokov. Konzumujte zodpovedne.

PRI TESCO - S1 CENTER SPIŠSKÁ NOVÁ VES, MEDZA 17; PRI OD LIDL LEVOČA, PRI PODKOVE 1361/7

Bezplatný týždenník

SPIŠSKO

SPÍŠSKOMNOVOSKO-LEVOČSKO-GELNICKO

EV 6204/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník I, Vydanie 12, týždeň 29/2024.

Redakcia: Bajkalská 3852/20

POPRAD

spisko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878

Distribúcia:

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (32.540 domácností)

párny týždeň:

Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Gelnica, Novoveská Huta, Spišská Nová Ves, Danišovec, Harichovce, Hrabušice, Iľasovec, Jámnik, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorní, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

nepárny týždeň:

Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovec, Harichovce, Hrabušice, Iľasovec, Jámnik, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorní, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	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	Pezinskó
PN	41.870	Piešťanskó+NM+MY
SC	35.420	Senedko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+OCA+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	Martinskó+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemercko=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

Mať svoj maják

Nedávno som si kdesi prečítala, že na svete je aktuálne v prevádzke približne tisícpäťsto majákov. Tieto nevelké stavby či veže, týčiace sa na pobrežiach morí, zohrávajú aj v dnešných časoch vyspelej techniky významnú úlohu. Slúžia námorníkom ako navigačná pomoc pri riadení lodí a lúč svetla, ktorý vysielajú, im ukazuje bezpečnú cestu do prístavu.

Počas nášho života kráčaťme po mnohých cestách a každá z nich je iná. Kým niektorá ubehne bez problémov, iná je naopak poriadne trnistá či kľukatá a plná prekážok. Neraz narazíme, zakopeme či si spálime prsty, neraz okúsime na vlastnej koži, ako chutí sklamanie, žiaľ, beznádej, neúspech, pád, bolesť alebo sa celkom stratíme.

Práve v takýchto chvíľach je veľmi dôležité mať svoj maják, teda mať pri sebe niekoho, kto nás podrží, keď strácame pevnú pôdu pod nohami, kto nás pomôže niesť ťažké bremeno, kto nás vypočuje, poradí, dodá odvahy, kto nám

pomôže nábrať novú chuť a energiu do života či ponúkne inšpiráciu, motiváciu a niekedy tiež užitočný nadhľad, kto nás upozorní na nesprávny smer a pomôže nám nájsť opäť cestu domov.

Takýto lúč svetla, takúto oporu nachádzame častokrát vo svojich rodičoch, starých rodičoch či súrodencoch, ktorí pri nás stoja vo všetkých chvíľach nášho života, inokedy zasa v dobrých priateľoch či kolegoch, ktorí sú nablízku vždy, keď je to treba a tiež v našich životných partneroch, ktorí nám kedykoľvek podria chrbát.

Hovorí sa, že maják je najlepší priateľ každého moreplavca. Ak máme v živote človeka, ktorý je našim svetlom, našou navigáciou, našim majákom, je to naozaj veľmi cenný dar. Mali by sme byť zaň vďační, vážiť si ho a starať sa oň, pretože každý takéto šťastie nemá.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDL'OVÉ
- ŠINDL'OVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÝN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

0948 107 877

ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL
0908 337 893

REGIONPRESS
www.regionpress.sk

sieť 39
regionálnych
novín

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH
výškové práce 0947 102 999

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku v Spišskej Novej Vsi
Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0948 061 335

KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulis.sk KLTP

Čistenie hrobov a dosekávanie písma
pred po
AKCIA Používame materiál nemeckej kvality
jedenhrob 50€
dvojhrob 85€
malba písma 1€/znak
dosekávanie písma od 79€
impregnácia a doprava ZDARMA
Predaj a montáž svetelníkov a väz za zvýhodnené ceny 0902 509 700
Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb
www.cisteniehrobovsaris.sk

CENA od 390 €

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj
INTERIÉROVÉ
DVERE

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge

odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SR

www.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0905 468 802

KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

KRÁSNA STRECHA
RÝCHLO A KVALITNE
• NÁTERY STRIECH
• NÁTERY VO VÝŠKACH
• NÁTERY KOSTOLOV
• OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV
FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU
0940 366 431

SBS LAMA SK
prijme bezpečnostných pracovníkov na obchodné prevádzky v Levoči
900 € brutto / mesiac
POS nutný!
0948 109 195

SBS LAMA SK
prijme bezpečnostných pracovníkov na obchodné prevádzky Krompachy
900 € brutto / mesiac
POS nutný!
0948 109 195

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
Za priateľnú cenu
0908 842 631

spisko.sk

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV
NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu
0908 152 485

ČISTENIE PERIA, ŠITIE PAPTŮNOV A VANKÚŠOV
DOPRAVU ZABEZPEČÍME
0950 266 074



Správna voľba



SUPERCENA

1.99

• (1 kg = 296)
Tatranské maslo
250 g



70% ZĽAVA NA DRUHÝ KUS

0.89**

0.58*

• (100 ml = 0.48)
Nanuky s polevou
120 ml
rôzne chute

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0.58 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 0.89 €
Cena za 2 kusy = 1.15 €



SUPERCENA

3.49

• (100 g = 2.42)
Plnené makrónky
12 x 12 g = 144 g



32% ZĽAVA

5.89

3.99

Bravčové plecko

cena za 1 kg
bez kože
v celku



OD PONDELKA

OD PONDELKA 22. 7. DO NEDELE 28. 7.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ

ŠUNKY

ZĽAVY AŽ DO



-40%

PLATÍ LEN V PONDELOK 22. 7.

45% ZĽAVA

11.98***

6.49

Konzumné zemiaky skoré
10 kg balenie
varný typ B - prílohové
nepikanté

1 kg iba

0.65

48% ZĽAVA

4.79***

2.49

Tmavé hrozno
1 kg balenie



LIDL
STÁNOK
DARUJTE ČERSTVÉ



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá štandardnej predajnej cene porovnávateľného produktu porovnateľného do súhrnného zoznamu spotrebiteľov

LIDL Slovensko s.r.o., príloha na internetovú stránku v elektronickom zázname

Ponuka tovaru platí od 22. 7. do 28. 7. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

Novinky pre cyklistov v Slovenskom raji

Cyklisti, ktorí sa chystajú navštíviť Národný park Slovenský raj a jeho okolie, sa môžu tešiť na ešte lepšie zážitky vďaka novému projektu, ktorý prináša sériu novínok značne zvyšujúcich komfort a dostupnosť pre všetkých cyklistov.

V obciach Hrabušice, Betlanovce, Letanovce, Arnutovce, Spišská Nová Ves, Košiarne briežok, Čingov, Mlynky, Dedinky a Stratená vybudovali 10 nabíjajúcich staníc pre elektrobicykle. Okrem toho postavili aj 7 cyklistických prístreškov, ktoré sú strategicky umiestnené v blízkosti turisticky zaujímavých miest. Tieto inovatívne prvky sú navrhnuté tak, aby reflektovali najnovšie trendy v cykloturistike a zároveň poskytovali maximálnu pohodlnosť a bezpečnosť.

Komplexné služby pre cyklistov

Aby návštevníci mali všetko potrebné a pohodlné pre informované spoznávanie daného regiónu, nainštalovali tam stojany na bicykle, veľkoplošné mapy, informačné tabule, odpadkové koše, lavičky a stoly. Odpočívadlá ponúkajú nielen priestor na oddych, ale aj moderné technologické riešenia. Strešná konštrukcia obsahuje fotovoltické obojstranné panely, ktoré zabezpečujú energiu pre kompletný ostrovný systém s Li-On batériovým úložiskom s kapacitou 5 kW.

Pod lavičkou je nainštalovaná technológia, ktorá umožní cyklistom nabíjať svoje elektrobicykle priamo na mieste. Toto riešenie je nielen praktické, ale aj ekologické, čo zodpovedá filozofii trvalo udržateľného rozvoja regiónu. „Súčasťou odpočívadiel sú aj nabíjacie stanice pre elektrobicykle spolu s prehľadnými turistickými mapami s vyznačenými sieťami ďalších elektronabíjačiek a miest na oddych. Nabíjacie stanice obsahujú elektronické infopanely s mapou a informáciami o projekte a blízkom okolí,“ priblížila výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus, Lenka Vargová Jurková.

Slovenský raj ponúka vyše 110 km značených cyklotrás poprepájaných naprieč celou lokalitou cez unikátne miesta ako Čingov, Podlesok, Dedinky, Stratená, Tomašovský výhľad, Prielom Hornádu, Letanovský mlyn a mnoho iných, ktoré dokonca nadväzujú aj na širšie okolie Spiša a Gemera.



» ren

zdroj foto KOČR Košice Región Turizmus

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

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

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

OBNOVA STRIECH

RENODACH

na eternit a plech bez demontáže krytiny
hydroizolácie plochých striech
INDEX MINERAL DESIGN • 3D VZOR

**V PONUKE AJ
STRIEKANÉ
TEPELNÉ
IZOLÁCIE**

12-ročná
záruka na
prácu

Ing. Jozef Antoni • info@obnovastrechy.sk
www.obnovastrechy.sk

0903 603 755

26. júla 1922

Výročia a udalosti

sa narodil **Albert Marenčin**, slovenský prozaik, básnik, esejista, scenárista, výtvarník, prekladateľ a kritik († 2019)

Čujte.sk

Veľká pátracia súťaž
pre rodiny s deťmi

www.cujte.sk

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0905 338 878

VLASTNÁ PRÁŠKOVÁ LAKOVŇA VÝŠE 300 ODTIEŇOV RAL ZINKOVÁ ÚPRAVA

IREKOVO

LETNÉ
ZĽAVY AŽ **30%**

Oceľové a hliníkové konštrukcie

Posuvné brány
Ploty
Prístrešky
Zábradlia
Terasy

30 rokov na trhu

www.rekovo.sk • 0911 578 298 • ivanko@rekovo.sk

ŠTRKY PIESKY

FIRMA: MAXITRADE s.r.o.

► **PREDAJ**
► **AUTODOPRAVA**



požičovňa

vozíka | žaby | žehličky | miešačky
plošina NISSAN CABSTAR 16m 4x4



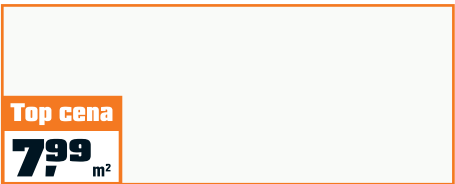
0911 944 287

Tatranská 126, 053 11 Smižany
AREÁL POĽNOHOSPODÁRSKEHO
DRUŽSTVA



BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA **PONUKA** DLAŽIEB



Top cena
7,99 m²

OBKLAD 20 × 50 CM

Obklad, matná biela.
OBI č. 1934496



Top cena
9,99 m²

Obklad, dekor White Murretto.
OBI č. 2551778



Top cena
10,49 m²

DLAŽBA „YORK BEIGE“

1,340 m²/balenie (14 ks). Rozmer 15,5 × 62 cm. Hrúbka 7 mm. Trieda oteru 4. Protišmyková úprava R10. Vhodná do interiéru aj exteriéru. Mrazuvzdorná. Vhodná pre podlahové vykurovanie. Matná vo vzhľade dreva.
OBI č. 2425171



Top cena
10,99 m²

DLAŽBA „METROPOLIS BROWN“

1,620 m²/balenie (9 ks). Rozmer 30 × 60 cm. Hrúbka 7,5 mm. Trieda oteru 4. Protišmyková úprava R9. Mrazuvzdorná. Rektifikovaná. Vhodná do interiéru aj exteriéru. Matný povrch, vzhľad dreva.
OBI č. 2325462



Top cena
10,79 m²

DLAŽBA „ANTRACIT“

Rozmer 60 × 60 cm. Mrazuvzdorná a rektifikovaná. Do interiéru aj exteriéru. Vzhľad betónu, matný povrch. Hrúbka: 8 mm. Trieda oteruvzdornosti: PEI4 (vysoké zaťaženie). Trieda protišmykovosti: R10. Vhodná pre podlahové vykurovanie. Obsah balenia: 1,8 m² (5 ks).
OBI č. 2425148



Top cena
11,99 m²

DLAŽBA „SGR 206-1“

Rozmery: 60 × 60 cm, matná, mrazuvzdorná, hrúbka 8 mm, PEI4, R9. OBI č. 2558732



Top cena
14,99 m²

DLAŽBA „CALCUTTA“

1,440 m²/balenie (4 ks). Rozmer 60 × 60 cm. Hrúbka 7. Vhodná do interiéru. Trieda oteru 3. Protišmyková úprava R9. Rektifikovaná. Mrazuvzdorná. Lesklý povrch, vzhľad mramoru. OBI č. 2428357

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 19. 7. do 1. 8. 2024 alebo do vypredania zásob.



White Fiesta
Workshopy & Párty

Nabité workshopy latinských tancov a nezabudnuteľná latino párty. Spoznajte nových ľudí, ktorí zdieľajú vašu vášeň pre rytmus a pohyb! Nechajte sa uniesť a roztancovať očarujúcou a nákazlivou **salsou, bachatou a kizombou.**

Program

15:00 - 16:00 **Workshop Bachata - začiatočníci**
(Anka a Braňo)

16:05 - 17:05 **Workshop Salsa - začiatočníci**
(Peťka a Lukáš)

17:05 - 18:05 **Workshop Kizomba - mierne pokročilí**
(José a Ľudmila)

18:10 - 19:10 **Workshop Bachata - mierne pokročilí**
(José a Ľudmila)

19:15 - 20:15 **NOVINKA: Bachata Lady/Men Styling**
začiatočníci aj pokročilí (José a Ľudmila)

20:30 - 02:00 **White Latino Párty**

NA ČO SA MOŽETE TEŠIŤ?

- Novinka Lady/ Man Styling
- Welcome Drink
- Občerstvenie
- Plno kvalitných workshopov
- Animácie
- Havana Bar
- Latino DJ José Garcia
- 11+ hodín tanečnej zábavy
- Tombola

Získaj viac informácií a registruj sa na našom webe
www.tanecvraji.sk | e-mail: akcie@tanecvraji.sk

Kedy? **Streda 28. august 2024**
Kde? **hotel Metropol Spišská Nová Ves**

MK-AUTO.sk

AKONTÁCIA
UŽ OD 0%

WWW.MK-AUTO.SK ☎ **0911 397 990**

PERUKOS POTERY

- STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
- PENOBETÓN

☎ **0948 611 918**
🌐 www.cementove-potery.sk

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

CSCARGO Chceš pracovať v našom tíme?

Spoločnosť **C. S. CARGO Slovakia, a.s.** prijme do pracovného pomeru:

VODIČOV s VO sk. C
na denný rozvoz nápojov po **Spišskej Novej Vsi** a okolí s nástupom ihneď!

Poskytujeme náborový príspevok 500 € brutto pre novo nastúpeného vodiča.

- **NÁPLŇ PRÁCE, PRACOVNÉ PODMIENKY:**
Parkovanie áut – v Spišskej Novej Vsi, práca od pondelka do piatka, 40 hod. týždenný úväzok. Sviatky a víkend (sobota, nedeľa) - VOĽNO. Rozvoz tovaru (nápojov) po prevádzkach spolu so závoznikom.
- **PLATOVÉ PODMIENKY:**
Priemerná hrubá mzda od 1250 € + vyplácame príspevok na dopravu + diéty + dochádzkový bonus + letný príplatok (v mesiaci júl, august) Celkový priemerný čistý príjem od 1280 € a viac!
V letnej sezóne (júl, august 2024) možnosť privyrobenia si!
Bližšie info o finálnej mzde pre vodiča na osobnom pohovore!
- **POŽADUJEME:**
VO sk. C, tacho kartu, kvalifikačnú kartu vodiča, psychologickú a zdravotnú spôsobilosť.

Kontakt: praca@cscargo.eu
Tel. 0917 917 416 alebo 0902 901 924

CHEMOSVIT

Chceš pracovať u stabilného zamestnávateľa, ktorý ponúka zaujímavý **SOCIÁLNY PROGRAM** a veľa ďalšieho?

- **TECHNOLÓG VÝROBY TEXTILNÝCH VLÁKIEN**
CHEMOSVIT FIBROCHEM, s.r.o.
Mzda **1450 €/mesiac**
- **ČAŠNÍK / VRCHNÝ ČAŠNÍK**
REKREATOUR, s.r.o.
Mzda **1100 €/mesiac**
- **KUCHÁR / KUCHÁRKA**
REKREATOUR, s.r.o.
Mzda **1200 - 1500 €/mesiac**

HĽADÁME TEBA

seligova.m@chemosvit.sk **0905 734 535**
hlavac.a@chemosvit.sk **0918 684 851**

* Nástupné platové podmienky budú upresnené pri osobnom stretnutí, nakoľko závisia od pracovných skúseností uchádzača + odmenový systém podľa platnej dokumentácie

Tri tipy, ako zmysluplnejšie tráviť prázdninové dni

Či už trávite dovolenku v zahraničí alebo objavujete krásy Slovenska, určite máte naplánované dni, kedy chcete jednoducho „vypnúť“ a oddychnúť si od bežného zhonu a povinností.

Dovolenka či prázdniny sú pre človeka nielen príjemné, ale aj potrebné. Preto máme pre vás tri tipy, ako tieto dni využiť naozaj naplno a odniesť si z nich to najlepšie, bez pocitu prázdnoty a znechutenia z návratu do všednej reality.

1. Dovoľte samým sebe oddychovať.

Nemali by sme zabúdať, že prvým dňom, ktorý dal podľa príbehu stvorenia Boh človeku zažiť, bola práve nedeľa. Nemusíte sa teda cítiť previnilo, keď oddychujete. Namiesto toho sa radšej úplne vedome ponorte do oddychu, s vďačnosťou spočinite v Božej prítomnosti a vychutnávajte si dobrú a krásu, ktoré pre vás Boh stvoril ako dar.

2. Venujte sa činnostiam, ktoré občerstvujú a oživujú vašu dušu.

Dovolenka či prázdniny nemajú byť o prázdnote. Práve naopak. Mali by byť ako hora, ktorá vám po výstupe umožní pozrieť sa na bežné veci z nadhľadu a nanovo v nich nájsť zabudnutý zmysel a krásu. Venujte sa počas svojej dovolenky činnostiam, ktoré máte naozaj radi a ktoré umožnia vašej duši uvoľniť

sa a zhlboka sa nadýchnuť.

3. Neberte si voľno od konania dobra.

Dovolenka nie je výhovorkou pre naše neresti ani pre zbytočnú sústredenú na samých seba. Nehodnotte kvalitu svojich prázdninových zážitkov výškou utratenej sumy, množstvom zakúpených darčiekov, alebo vydarenosťou fotiek. Ak chcete byť v závere dovolenky naozaj spokojní, aktívne venujte svoj čas aj druhým – a možno práve tým, ktorí sú na tom horšie ako vy. Cielene vyhľadávajte príležitosti na konanie dobra. Napríklad niekam pozvite osamelého priateľa či známeho. Prekvapte seniora vo svojom okolí pohladnicou. Alebo sa zrieknite jednej zmrzliny či suveníru, a urobte radosť niekomu, kto potrebuje pomoc.

Pre inšpiráciu na konanie dobra navštívte stránku www.acnslovensko.sk. Priamo cez ňu môžete pomôcť konkrétnym ľuďom v núdzi.



» **acn**
zdroj foto ACN

ANATOMICKÝ

VANKÚŠ ZDARMA

KU KAŽDÉMU MATRACU SO ZDRAVOTNÝM CERTIFIKÁTOM

1.7. - 31.8. 2024

Ku každému matracu so zdravotným certifikátom od nás dostanete ako darček anatomický vankúš podľa vlastného výberu. Akcia trvá od 1.7. do 31.8. 2024 a nedá sa kombinovať s inými akciami a zľavami

Knížka start online

so svojimi produktami

Aj na cestách

SPIŠSKÁ NOVÁ VES | Markušovská cesta 2995/8A

tel: 0915 988 610 | e-mail: obchod@mbmnabytok.sk

ŠTRKY · PIESKY · UHLIE

0907 519 566

☒ štrk betonársky

☒ piesok betonársky

☒ dunajský kameň

☒ doprava

☒ drevené kamenivo

☒ piesok obsypový

☒ cement

☒ betónové skruže

☒ zemné práce

www.prachnar.sk

Radlinského 17, Spišská Nová Ves

Pozor na podvodné SMS správy

Finančná správa (FS) upozorňuje na podvodníkov, ktorí sa snažia oklamať daňovníkov. „Tentoraz im zasielajú podvodné SMS správy, v ktorých im ponúkajú vrátenie dane vo výške 100 eur, ak cez priložený odkaz vyplnia svoje bankové údaje,“ informuje Finančná správa a dodáva, že takéto SMS neodosiela a daňovníkom odporúča, aby na ne nereagovali a najmä neposkytovali žiadne svoje údaje.

Finančná správa apeluje na občanov, aby sa nenechali nachytať. Neznámy odosielateľ v mene finančnej správy rozposiela daňovníkom SMS správy, v ktorých ich informuje, že im „bolo schválené vrátenie dane vo výške 100 eur“, ktoré im budú elektronicky pripísané na účet, keď zadajú svoje bankové údaje cez priložený odkaz. Cez tento odkaz sa podvodníci snažia vylákať údaje k platobnej karte, aby ich následne mohli zneužiť.

Na SMSky nereagujte!

Finančná správa informuje verejnosť o týchto podvodných praktikách, aby občania zbytočne nenaleteli podvodníkom a neprichádzali tak o svoje pe-

niaze. Finančná správa vyzýva verejnosť, aby na takéto SMSky nereagovali, neklikali na priložené linky a nevyplňali žiadne údaje. Finančná správa takýmto spôsobom nekomunikuje.

Finančná správa je orgánom štátnej správy v oblasti daní, poplatkov a colníctva. Úlohou FS je výber daní a cla s cieľom zabezpečiť príjmy do štátneho rozpočtu SR a EÚ.

» **ren**
Ilustračné foto, zdroj foto JerzyGorecki pixabay

Hcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera SN medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad: RP SN 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 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, SN zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

	9		3				7	5	
S							2		
U			4			1		3	
D		3		5			8		
O		4		1					
K	7	9			4				1
U			5					7	
		8				2	4		9

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

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

27. júla 1991

Výročia a udalosti

biskupská vysviacka **Františka Rábeka** za nitrianskeho pomocného biskupa

Pozor na riziká úpalu a úžehu

www.cujte.sk

SN24-29 strana-

7

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

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 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

Volajte v pracovné dni:

od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coboriho 1, Nitra - OC Polygon

Čím zrelšie bobule, tým sladšie

Využime sezónu egrešov

Egreše možno patria medzi menej známe bobuľové ovocie, ale nemali by sme naň zabúdať. Nielenže tieto chutné plody spestria náš jedálniček, ale dodajú nášmu organizmu aj množstvo živín. Egrešová sezóna sa už začala a potrvá až do konca augusta. Kúpiť si toto ovocie môžeme na trhoch aj v obchodnej sieti, a tiež pestovať v našich záhradách, prípadne vo väčších črepníkoch na balkónoch a terasách.

Egreš je krík podobný ríbezli. Jeho plody môžu mať zelenú, zeleno-žltú alebo červenú farbu, pričom ich chuť môže byť kyslejšia i sladká, všetko závisí od odrody, ktorú si vyberiete.

Pestovanie

Egreše treba vysadiť na teplé svetlé miesto a zabudnúť by sme nemali ani na dostatočnú oporu. Ak chceme dosiahnuť veľkú a pravidelnú úrodu týchto chutných plodov, siahať môžeme po odrode Invicta. Ide o samooplodivú, mrazuvzdornú odrodu.

Účinky na zdravie

Egreše sú nízkokalorické, neobsahujú tuky a cholesterol a sú dobrým zdrojom základných živín, ktoré pozitívne vplyvajú na ľudský organizmus. Najde-

me v nich vitamíny skupiny B a vitamín A, aj vitamín C a E, ktoré sú výborné antioxidanty. Z minerálov obsahujú egreše meď, mangán a draslík. „Egreše sú taktiež výborným zdrojom vlákniny rozpustnej i nerozpustnej, pričom nerozpustná vláknina dodáva stolici objem a zlepšuje jej konzistenciu, čo ju robí dôležitou na predchádzanie zápchy. Rozpustná vláknina naopak spomaľuje pohyb jedla v čreve, čo môže zmierniť pocit hladu a zvýšiť pocit sýtosti,“ približuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava MUDr. Šranková. Ako dodáva, egreše sú taktiež bohaté na polyfenolové látky ako napríklad flavonoidy, ktoré majú antioxidantné a protizápalové účinky.

Pozor!

Na konzumáciu egrešov by si mali dať pozor ľudia, ktorí majú problémy so žľčníkom, pretože drobné zrníčka prítomné v dužine ovocia im môžu upchať žľčové cesty. S opatrnosťou by ich mali konzumovať aj diabetici, pretože majú vysoký obsah ovocného cukru.

Spracovanie

Egreše by sme mali podľa odborníkov skladovať v chladničke najviac tri až päť dní. Plody môžeme konzumovať v



Ilustračné foto.

zdroj foto Pipsimv pixabay

čerstvom stave, prípadne ich využiť na prípravu koláčov, kompótov, šťavy či džemov. Dokonca sa dajú aj sušiť.

Rýchly egrešový koláč

Suroviny: 4 ks vajce, 250 g práškoveho cukru, 150 g maslo, 420 g polohrubá múka, 2 KL sóda bikarbóna, 400 g egreše

Postup: Egreše očistíme, umyjeme a necháme odkvapkať na site. Vajcia v mise vyšľaháme s cukrom do peny. Prídame rozpustené už vychladnuté maslo a na záver primiešame múku zmiešanú so sódou bikarbóna.

Plech vysteliem papierom na pečenie, alebo vymastíme maslom a vysypeme múkou. Cesto vylejeme na plech a pokladíme naň egreše. Následne plech vložíme do rúry vyhriatej na 175°C a pečieme približne 30 minút. Pred podávaním môžeme múčnik posypať práškovým cukrom.

Náš tip: Ak máte radšej mafiny, môžete klasický plech na pečenie vymeniť za plech na pečenie mafinov vystlaný na to určenými papierovými košíčkami.

» ren

Kia Best moment.



Zvýhodnenie
až do 1 300 €



Výhodné
financovanie
s úrokom 1,99 %



Dostupné
IHNEĎ



Movement that inspires



MOTOR GROUP
POPRAD

Motor Group Poprad, spol. s r.o.
Partizánska 3800
058 01 Poprad
+421 52 787 92 30
www.motorgroup.sk

Vystihni ten správny moment!

Okamžite dostupné modely Stonic so zvýhodnením až do 1 300 € a financovaním s úrokom len 1,99 %.

Kia Sales Slovakia s. r. o. : Kombinovaná spotreba paliva a emisie CO₂ (WLTP): 5,4 - 6,2 l/100 km, 122 - 139 g/km. Obrázok je ilustračný. Zvýhodnenie až do výšky 1 300 € v rámci ponuky Kia Best moment sa skladá zo zľavy vo výške 1 000 € a zľavy až do výšky 300 €, ktorú môžete získať v prípade kúpy zimných pneumatík, pričom výška zľavy závisí od konkrétnej výbavy vozidla a k nej prislúchajúcich zimných pneumatík. Reprezentatívny príklad: Financovanie s úrokom 1,99 % pre Kia Stonic 1,2 DPi Silver 62kW/84k platí pri financovaní prostredníctvom finančného lízingu s akontáciou vo výške 30 %, dobou splatnosti úveru 48 mesiacov a max. ročným nájazdom 10 000 km. Prvých 47 splátok je vo výške 175,75 €. Posledná navýšená splátka je vo výške 5526,69 €. Po splnení dohodnutých podmienok je možné vozidlo vrátiť leasingovej spoločnosti pred splatnosťou poslednej navýšenej splátky, čím zanikne zákazníkovi povinnosť uhradiť poslednú navýšenú splátku a zmluva o finančnom leasingu bude ukončená. Uvedené splátky sú vrátane poistenia. Mesačná splátka havarijného poistenia je vo výške 32,18 €. Mesačná splátka povinného zmluvného poistenia je vo výške 10,84 €. Mesačná splátka poistenia finančnej straty je vo výške 13,07 €. Uzatvorenie uvedených druhov poistenia je podmienkou získania spotrebiteľského úveru. Úroková sadzba je 1,99 %, spracovateľský poplatok je 402,25 € a poplatok za prevod vlastníctva pri ukončení lízingu je 160,90 € (RPMN 8,97 %). Celková výška spotrebiteľského úveru je 10 458,50 € a celková čiastka, ktorú musí spotrebiteľ zaplatiť vrátane akontácie, poplatkov a poistiek je 19 981,59 €. Uvedené sumy sú s DPH. Financovanie zabezpečuje ČSOB Leasing, a.s.

Cestovateľská lekárníčka

Na dovolenku je potrebné si zbaliť aj cestovateľskú lekárníčku, pričom jej obsah podľa odborníkov závisí od krajiny, do ktorej cestujeme, a aj od dĺžky pobytu a dostupnosti zdravotnej starostlivosti.

Čo obsahuje kompletná cestovateľská lekárníčka? Radí docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež:

- lieky, ktoré cestovateľ bežne užíva,
- lieky proti horúčke a bolestiam hlavy,
- kvapky do nosa, očí, uší
- lieky proti hnačke,
- lieky proti nevoľnosti pri takzvanej chorobe z pohybu,
- lieky proti zápche,
- antihistaminiká (lieky pri alergických reakciách),
- lokálne antihistaminiká - krém, gél (potrebný pri poštipaní hmyzom),



Ilustračné foto.

zdroj foto *adexo_medical pixabay*

- lieky na ochranu proti malárii, v prípade pobytu v oblasti s výskytom malárie,
- sprej alebo krém proti hmyzu (repellent),
- dezinfekčný prostriedok,
- pohotovostné obvazy, elastický obväz,
- lieky proti plesňovej infekcii nôh,
- rehydratačný roztok (najmä pre deti),
- teplomer, obväzovú vatu, pinzetu, nožničky, náplasti.

„Príbalové letáky všetkých liekov si prečítajte ešte doma pred odchodom - je nutné splniť všetky podmienky na skladovanie a uchovávanie liečiv, prísne dodržiavať účel liečby a dávkovanie, kontraindikácie, zohľadniť vedľajšie účinky a znášanlivosť, respektíve pôsobenie s inými liekmi. Lekárnička musí byť v suchu, chlade a tme, aby nedošlo k poškodeniu jej obsahu,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

» *ren*

Zásady ochrany zdravia pre cestovateľov

Na čo pamätať, aby sa dovolenka vydarila

Vyrážete onedlho na dovolenku a chcete si ju užít čo najlepšie? Na čo nezabudnúť, aby sa dovolenka vydarila k spokojnosti celej rodiny? Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) ponúkajú užitočné rady, na čo si dávať pozor na dovolenke a to nielen v zahraničí:

Cestovanie

„Počas cestovania autom je potrebné klimatizáciu používať tak, aby vám neškodila. To znamená, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím auta nebol vyšší ako 5, maximálne 7 stupňov Celzia. Tiež je potrebné nasmerovať prúd vzduchu do priestoru a nie priamo na tvár a chrbát,“ odporúča vedúca odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR doktorka Milada Eštoková a dodáva, že počas leteckej prepravy sa odporúča používať respirátor.

Turistika na horách

„V prípade turistiky na horách zväzťe počasie v aktuálny deň, nepreceňujte svoje fyzické schopnosti. Počas búrky sa nezdržiavajte na otvorenom priestranstve, pri otvorených lokalitách vodných plôch a ich blízkom okolí. Opustite vrchol a hrebene hôr, postupujte do nižších polôh a dolín, vzdialte sa od vysokých stromov, stožiarov, kovových reťazí, plotov či zábradlí. Počas búrky preventívne vypnite elektronické zariadenia, ako napríklad mobil. Snažte sa nájsť a prečkať búrku napríklad v chate, útulni alebo pod prístreškom, ktorý nevyčnieva nad okolitý terén. Ak sa rozhodnete ukryť v previse alebo jaskyni, držte sa čo najďalej od vchodu a stien, posadte sa na izolujúci materiál a spojte končatiny. Zamedzte kontaktu s vodivými predmetmi - kovové predmety, turistické palice či dáždnik dajte čo najďalej od seba. Pri ústupe pred búrkou sa snažte robiť menšie kroky a ruky držte pri tele, aby ste minimalizovali riziko krokového napätia. Ak



Ilustračné foto.

zdroj foto *dpung pixabay*



Ilustračné foto.

zdroj foto *DariuszSankowski pixabay*

sa pohybujete ako väčšia skupina ľudí, snažte sa rozptýliť na vzdialenosť aspoň troch metrov,“ radí vedúca odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR doktorka Milada Eštoková.

Zvieratá a hmyz

Podľa odborníkov je tiež prospešné vyvarovať sa kontaktu s voľne sa pohybujúcimi zvieratami, uprednostniť kvalitné bývanie v hoteloch vzdialených od liahní komárov, využívať neporušené moskytiéry - ochranné siete proti komárom, používať repelentné prípravky, nosiť košeľe s dlhým rukávom, dlhé nohavice, predovšetkým po súmraku, nosiť bavlnené či lanové odevy, ktoré sajú pot, chrániť sa pred kliešťami, nosiť vhodné oblečenie ktoré účinne bráni kliešťom v prístupe k pokožke, používať repelenty, po pobyte v prírode dôkladne skontrolovať pokožku, či nedošlo k zakliešteniu.

Stravovanie

V prípade stravovania sa počas dovolenky, odborníci odporúčajú:

- piť nápoje (vrátane minerálnej a pramenitej vody a mlieka) len v originálnom balení
- na kávu a čaj používať len prevarenú pitnú vodu alebo vodu zo spotrebiteľského balenia,
- konzumovať len dôkladne tepelne spracované jedlo (dôkladne uvarené a prepečené)
- nejest neumyté surové ovocie a zeleninu; jesť len ovocie, ktoré sa dá ošúpať, respektíve ovocie a zeleninu, ktoré sú dôkladne umyté pitnou (balenou) vodou,
- vyhýbať sa konzumácii surového mäsa, surových rýb a surových morských živočíchov (vrátane šalátov z nich pripravených)
- vyhýbať sa majonézam, vajičkam, studeným misám,
- mlieko a mliečne výrobky jesť iba pasteurizované, čiže riadne tepelne upravené (inak hrozí aj riziko nákazy kliešťovou encefalitídou),
- nekonzumovať jedlá, ktoré už raz boli zohriate
- v zahraničných destináciách nepoužívať na chladenie nápojov ľadové kocky, pretože môžu byť vyrobené z kontaminovanej vody,
- zvažovať, či je v danej destinácii bezpečné konzumovať zmrzlinu - pozrite si, či je zmrzlina hladká, bez kryštálikov ľadu alebo hrudiek nerozmixovaných surovín, či vonia po použitých surovinách; všimnite si, či sú prostredie predajne, pracovné plochy a náčinie čisté, či sú nádoby aj kornútky na zmrzlinu chránené pred znečistením, či personál používa jednorazové rukavice, prípadne, či má kornútok okolo seba obal, ktorý bráni jeho kontaminácii. Porciovacie náradie nesmie byť skladované v nádobe so stojacou vodou (množia sa tam mikroorganizmy),
- časté a dôkladné umývanie rúk mydlom a vodou, prípadne použitie čistiacich výrobkov na báze alkoholu,
- umývanie zubov len pitnou (balenou) vodou.

» *ren*

Interaktívny displej

na výučbu aj videokonferencie

Vybavený najmodernejšími technológiami s vynikajúcim vizuálnym zobrazením pre rôzne profesionálne potreby ako sú konferencie, výuka a ďalšie.

HIKVISION DS-D5B65RB/C

- Jas displeja: 350 cd/m²
- Pozorovací úhol: 178°(H)/178°(V)
- Doba odozvy: 6 ms
- Počet dotykových bodov: Max 45 bodov
- Podporované jazyky: čeština, slovenčina
- Životnosť panelu: 50 000h

- Operačný systém: Android 11.0
- Rozhrania: WiFi, Bluetooth
- Pamäť: 4 GB
- Kapacita úložiska: 64 GB
- Reproduktory: 2 × 16 W
- Rozmery: 1507 × 930 × 86 mm

Vhodný pre firmy, školy a edukačné centrá

PREDAJNÁ CENA **1 692** EUR s DPH

LICENCIA NA **6 MESIACOV ZADARMO**

Zariadenia majú nadštandardnú záruku na 5 rokov

+ Súčasťou balenia je inštalčná sada na uchytenie na stenu

4K

<https://eshop.zmgroup.sk/interaktivne-ploche-panely/>

Z + M group, a.s.

Martinčekova 17 | 851 04 Bratislava | Slovak Republic

pobočka: Pribinova 13 | 022 01 Čadca | Slovak Republic

pobočka: Čermelská 3 | 040 01 Košice | Slovak Republic

[www. zmgroup.sk](http://www.zmgroup.sk)

zmgroup@zmgroup.sk

GROUP

Kontaktujte nás: **+421 414 331 340**

Dôležitá je aj tepelná úprava a skladovanie

Bezpečné rozmrazovanie potravín

Aby boli potraviny, ktoré konzumujeme bezpečné pre naše zdravie, mali by sme sa naučiť ich správne rozmrazovať, spracovať aj skladovať. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR), ponúkajú rady Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín (EFSA):

- Pred rozmrazovaním rozlomte veľké kusy mrazených rýb, kreviet alebo bobúľ v balení. Rozmrazte len nevyhnutné množstvo potravín a zvyšok nechajte zmrazený.
- Aby ste predišli kontaminácii iných potravín, mäso, ryby a morské plody rozmrazujte na podnose v chladničke.
- Zeleninu a ovocie rozmrazujte pod tečúcou studenou vodou, najlepšie v pôvodnom obale.
- Pri manipulácii s potravinami, napríklad pri lámaní väčších kusov potravín na menšie, sa uistite, že máte čisté ruky a kuchynské pomôcky.

Ďalšie odporúčania EFSA k rozmrazovaniu potravín:

- Rozmrazené potraviny uchovávať v pôvodnom obale alebo vo vhodnej nádobe, aby ste predišli kontaminácii.
- Potraviny rozmrazujte pri nízkej teplote, aby ste zabránili množeniu baktérií.

- Rozmrazené potraviny pred konzumáciou tepelne upravte, aby ste odstránili baktérie.
- Po rozmrazení potraviny znova nezmrazujte.
- Vždy dodržiavajte pokyny výrobcu na skladovanie, aby ste sa uistili, že potraviny zostanú bezpečné.

Doktorka Katarína Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu výživy a bezpečnosť potravín, ďalej odporúča:

- Kupujte len také množstvo a druhy potravín, ktoré ste schopní skonzumovať do vyznačeného dátumu spotreby, a pre ktoré máte zaistené podmienky skladovania podľa pokynov výrobcu na obale.
- Výrobky/pokrmu z mäsa, hydiny, vajec konzumujte len dostatočne tepelne spracované - je potrebné tepelne ich upraviť tak, aby sa dosiahla teplota najmenej 70 °C vo všetkých častiach spracovanej potraviny; ideálne je používať teplomer. Presvedčte sa pri tepelnej úprave, či šťava z mäsa hydiny je číra a nie ružová, či mäso hydiny nie je červené alebo ružové, a v prípade vajec či sú bielka a žltka pevné (odporúča sa tepelná úprava vajec min. 6 minút v závislosti od ich veľkosti).
- Pri nákupe uprednostňujte pasterizované mlieko pred surovým.

Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

- Pokiaľ sú uvarené pokrmy ponechané v izbovej teplote, mikroorganizmy, ktoré proces varenia prežili, sa začnú množiť, prípadne produkovať toxín. Čím dlhší je interval medzi tepelným spracovaním a konzumáciou, tým je riziko väčšie.
- Výrobky z mäsa, vajec a mlieka konzumujte len dostatočne tepelne spracované. Dôkladným varením sa zbavujeme mikroorganizmov, podmienkou je však dosiahnutie teploty minimálne 70 °C počas 20 minút vo všetkých častiach spracovávanej potraviny (napríklad hydina pri kosti).
- Pokrmu je nutné uchovávať buď v teplem stave (okolo 60 °C) alebo v chlade (pod 5 °C). Chybou je uloženie väčšieho množstva potravín, ktoré sú ešte teplé, do chladničky. Môžu sa tak pomnožiť

- mikroorganizmy.
- Zabráňte skříženej kontaminácii surových a uvarených potravín: bezpečne uvarené potraviny sa môžu sekundárne kontaminovať surovými, a to priamo dotykom alebo nepriamo, použitím toho istého noža, dosky na krájanie a pod.
- Umývanie rúk je nutné pred prípravou potravín, počas jej prerušenia, po opracovaní surových potravín a, samozrejme, po použití toalety, prebalovaní dieťaťa a dotyku domácich zvierat.
- Potraviny môžu byť kontaminované mikroorganizmami z pracovných plôch a kuchynských pomôcok. Prevenciou je udržiavať celé kuchynské zariadenie v čistote.

» ren

SN24-29 strana- 11

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

Ahoj, Leto!

PONUKA

GRIL alebo
FRITÉZA

Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať

Služby
Špičkovej
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková

Trustpilot

Zavolajte zadarmo

0800 162 162 • www.stannah.sk

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

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.8.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.



SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

**OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY**

od 13€

PODĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko
potrebné pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de
+421 944 995 400



**KÚPIM
PAROŽIE**

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT Celá SR
0940 723 073
trofejeeu@gmail.com



**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



**OBSLUHA CNC
V NEMECKU**

- Nemecká pracovná zmluva
- Od 16,27€/hod. btt + príplatky
- Stabilná práca / Kariérny rast
- Znalosť nemčiny - A2

areon

Viac info na
www.pracuj-v-nemecku.sk
0950 105 109



MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE**

**11 ROKNÉ
SKÚSENOSTI**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016

LETO SA BLÍŽI!

Hliník

Drevo

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj
bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730 **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**