

PRIEVIDZSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 40 150 domácností

Nech sa navzájom snúbia

Nedávno som na sociálnej sieti čítala príspevok o pozitívnych ľudských vlastnostiach. Jeho autor v ňom položil nasledovnú otázku: „Ktorá z týchto ľudských vlastností je podľa vás najdôležitejšia? Usilovnosť, odvaha, trpezlivosť alebo odhodlanie?“ Pokúsila som sa nájsť na ňu odpoveď.

Isto mi dáte za pravdu, že ak chceme v živote niečo dosiahnuť, potrebujeme mať predovšetkým odhodlanie, alebo inak povedané mať úmysel niečo vykonať, o čosi usilovať či o niečo zabojsť. Je to akýsi motor, ktorý nás poháňa vpred.

Hoci sa na to pripravíme čo najlepšie, predsa len vopred nevieme presne odhadnúť, čo všetko nás počas novej výzvy čaká. Vydať sa tak musíme do neznáma a byť si vedomí toho, že asi žiadna cesta sa nezaobíde bez nutnosti prekonať aj nejaké tie úskalia. To si však vyžaduje istú dávku odvahy, guráže či statočnosti. Práve tá nám pomáha zba-

viť sa obáv z niečoho nepoznaného, ale aj nepodľahnúť strachu zo zlyhania.

Pravdepodobne by sme nedosiahli to, čo sme si zaumienili, ak by sme neboli usilovní, snaživí či pracovití. Ved' už ako deti nás učili, že „bez práce nie sú koláče“.

Rovnako však treba spomenúť, že nie všetko a nie vždy sa dá dosiahnuť rýchlo či ihneď. Cesta k úspechu či dosiahnutiu vytúženého cieľa zvyčajne nebýva ľahká ani jednoduchá. Sú veci, ktoré prsto potrebujú dozrieť, potrebujú čas. K tomu nám môže pomôcť práve štvrtá zo spomínaných dôležitých vlastností a tou je trpezlivosť.

Myslím si, že ak sa navzájom snúbia odhodlanie, odvaha, usilovnosť a trpezlivosť, mnohé z našich snov sa môžu skôr či neskôr stať skutočnosťou.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



16. augusta 1896

na rieke Klondike v kanadskom teritóriu Yukon bolo nájdené zlato, čím sa začala zlatá horúčka na Klondiku

Výročia a udalosti

S našimi klinikami o zubné benefity neprídete.

Prestúpte k nám a získate 150 €

+421 902 828 111

nitra@zubkovevily.sk

Štefánikova trieda 100, Nitra

+421 911 707 167

prievidza@zubkovevily.sk

Bojnická cesta 447/43, Prievidza

+421 911 909 039

piestany@zubkovevily.sk

Winterova 1745/41, Piešťany

 ZÚBKOVÉ VÍLY
DENTÁLNE KLINIKY



REGIONPRESS

Inzercia
0905 719 148



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

pozemné stavby

poruchy stavieb

Privat: 972 32, Chrenovec-Brusno č. 551

Office: Košovská 11B, Prievidza

mobil: 0905 288 104

e-mail: hdsro2011@gmail.com, www.hdsro.sk

STRECHY

OPRAVY A REKONŠTRUKCIE STRIECH

ZATEPLOVANIE PLOCHÝCH STRIECH

 TIPSTAV

www.tipstav.sk

- Rodinné domy
- Bytové domy
- Občianske budovy
- Priemyselné haly

tel.: 0905 315 127, 0905 314 767

e-mail: tipstav@tipstav.sk

Bezplatný týždenník

PRIEVIDZSKO

EV 6222/24

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

Ročník I, Vydanie 15, týždeň 32/2024.

Redakcia: Matice slovenskej 335/8
(budova B05 Prievdz, zblku SÚC postariev)
PRIEVIDZA
prievidzsko@regionpress.sk

INZERCIA

Simona Pellerová 0905 719 148

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (40.150 domácností)

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

nepárny týždeň:
Prievdza, Handlová, Bojnice, Čígeľ, Chrenovec - Brusno, Jalovec, Kanianka, Kľačno, Lazany, Lipník, Malá Čausa, Malinová, Nedožery - Brezany, Nitrianske Pravno, Nováky, Poltavsie, Poruba, Pravenec, Ráztočno, Sebedražie, Tužina, Veľká Čausa, Kľačno

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

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim náhradné diely na staré auta - Škoda, Tatra, Aero, Lada, Trabant, Fiat atď. 0907687634

» Kúpim starý Pionier, Babetu, Simsona aj pokazené som zberateľ 0915 215 406

08 STAVBA

» Kúpim Haki lešenie 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

» Predám sústruh SV18 Tel. 0908 187 468

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» Sympatická 57r hľadám priateľa na zoznanie 0907277466

GeoMark s.r.o.

G. Švéniho 6 Prievdza

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

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

ODKUPENIE-NEHNUTELNOSTI.SK

Odkúpime v okrese Prievdza BYT - DOM - POZEMOK

15 rokov skúseností, férové jednanie

Bezpečná platba, bez provízie pre RK

Ochrana súkromia, dedičské konania

Desiatky spokojných klientov

0948 195 172, 0918 446 331

TRENČIANSKY KRAJ POČAS JÚLA INVESTOVAL DO CIEST

Aj v roku 2024 boli realizované súvislé opravy regionálnych ciest, t. j. ciest v správe Trenčianskeho samosprávneho kraja. Ide o cesty II. a III. triedy. Ako krajského poslancu ma veľmi teší, že boli opravené najmä cesty, ktoré už naozaj boli vo veľmi zlom stave, t. j. v Prievdzi, úsek medzi Nr. Pravnom smer na Chvojnicu a časť cesty smer Lehota pod Vtáčnikom. Práve tieto úseky krajských ciest sme ako krajskí poslanci požadovali zaradiť do harmonogramu opráv v tomto roku.

Zoznam všetkých opravených ciest II. a III. triedy TSK dodávať- teľským spôsobom v okrese Prievdza:

- III/1779 Veľká Lehôtka, úsek v km: 0,400 - 1,500
- II/574 Ješkova Ves - Diviaky n/Nitricou, úsek v km: 45,000 - 46,000
- III/1791 I/9 - Lehota pod Vtáčnikom, úsek v km: 0,725-2,165
- III/11775 Bojnice križovatka, úsek v km: 0,300 - 0,380
- III/1798 Nitrianske Pravno - Chvojnicu, úsek v km: 3,700 - 4,660

Verím, že Trenčiansky kraj vyčlení finančné zdroje na súvislé opravy ciest aj v roku 2025.

Pravidelne prinášam informácie z Trenčianskeho kraja. Riešim podnety a témy z nášho regiónu na pôde TSK. Ak máte otázky, neváhajte ma kontaktovať: michaldureje@gmail.com

Mgr. Michal Ďureje, PhD.
poslanec Trenčianskeho samosprávneho kraja

BM KOMÍNY KOMINÁR

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

MUROVANIE KOMÍNOV s nerezovou vložkou

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 | www.bmkominy.sk

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠTANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

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

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUCENECKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDZSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DI-KA
ZH	26.880	ŽILINSKO-ZC-B5
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO - RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VI-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PD	49.940	PRIEVIDZSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každý začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozomenie! 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, **PD** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

climax SUNSCREENS

SHOWROOM PRIEVIDZA OTVORENÉ

Majte tienenie pod kontrolou

ŽALÚZIE • SCREENY • PERGOLY climax.cz

AUTORIZOVANÝ PARTNER CLIMAX

4 ROKY ZÁRUBIA

ŽALÚZIE CIBULA

PRIEVIDZA Duklianska 2

0915 865 543
www.zaluzie-cibula.sk

Zateká Vám strecha? Spolehňte 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.
Božík Peter
0948 606 860

Z+Z PARKETY INTERIÉROVÉ DVERE

Laminátové podlahy

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

VEĽKÁ LETNÁ AKCIA Interiérové dvere so zárubňou -25%

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

Akciové komplety dverí klučka len za polovicu! už od 149 € (dvere + zárubňa)

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



Správna voľba

42% ZĽAVA

3.48***

1.99

Edam 330 g bloček



AKTIVUJ KUPÓN



1+1 ZADARMO

1.98**

0.99*

Slnčnicový olej

Musimálny odber je 8 kusov na nákup. *Cena za liter pri kade 2 kusov - 0.99 € **Cena za liter pri kade 1 kus - 1.98 € **Cena za liter - 1.98 €



AKTIVUJ KUPÓN



9+3 ZADARMO

0.69**

0.52*

Trvanlivé mlieko

1.5 % tuku, polomastné Musimálny odber je 12 kusov na nákup. *Cena za liter pri kade 12 kusov - 0.52 € **Cena za liter pri kade 1 kus - 0.69 € **Cena za liter - 0.69 €



CELE BALENIE UŠETRÍ BALÍK

PLATÍ LEN DO 14. 8.

OD PONDELKA

OD PONDELKA 12. 8. DO NEDELE 18. 8. ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

XXL XXL XXL XXL XXL XXL

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ

PIVÁ

4+2

ZADARMO

PLATÍ LEN V PONDELOK 12. 8.

23% ZĽAVA

7.15***

5.49

• (1 kg - 5.98)

30% ZĽAVA

7.15***

4.99

• (1 kg - 9.98)

Čučoriedky

500 g balenie



45% ZĽAVA

11.98***

6.49

Konzumné zemiaky skoré

30 kg balenie

varný typ B - prílohové

recepty



1 kg iba

0.65

XXL

35% ZĽAVA

3.39

2.19

Kuracie štvrte XXL

cena za 1 kg



XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá štandardnej predajnej cene zodpovedajúceho produktu za rovnakých podmienok (výnimkou sú špeciálne ponuky)

LIDL Slovensko s.p.a. je zodpovedná za informácie o výrobkoch a ich cenách.

Posledná tovarná platí od 12. 8. do 18. 8. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v ňom vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Deber možný v obvyklom množstve.

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

Nový vzdelávací program v praxi

Od septembra 2024 bude podľa nového vzdelávacieho programu učiť viac ako 400 základných škôl. Pridajú sa tak k 39 školám, ktoré nové vyučovacie metódy zaviedli už v uplynulom školskom roku. Ministerstvo školstva pripravilo pre školy praktického sprievodcu tvorbou školského vzdelávacieho programu. Obsahuje aj ukážky priamo zo škôl, ktoré už majú s novým systémom vzdelávania skúsenosti.

Deti vyrastajú v inom svete, než vyrastali ich rodičia a predchádzajúce generácie. Majú odlišné skúsenosti, čelia novým podnetom a otvárajú sa im nové príležitosti a výzvy. Preto aj vzdelávací systém musí podľa rezortu školstva začať pripravovať žiakov a žiačky na budúcnosť iným spôsobom. Na túto potrebu zareagoval rezort školstva v roku 2021 prípravou kurikulárnej reformy. Vďaka Plánu obnovy a odolnosti SR sa pustili procesy, ktoré podľa neho približia vzdelávací systém na základných školách potrebám 21. storočia. Súčasťou zmien je aj nový štátny vzdelávací program, ktorý platí od roku 2023. „Potrebujeme školy, ktoré deti vybavia praktickými zručnosťami a kritickým myslením. Riaditeľky a riaditelia by mali byť lídrami, ktorí vytvoria podmienky pre interdisciplinárne a digitálne vzdelávanie. Učiteľky a učители by mali fungovať ako mentori, ktorí vedú deti na ceste poznania. Mechanické memorovanie poučiek je zastarané a neefektívne. Potrebujeme mladú

generáciu, ktorá vie riešiť problémy a prispôbovať sa novým výzvam,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Postupná implementácia

Úspešné zvládnutie zmien si podľa ministerstva školstva vyžaduje postupnú implementáciu do škôl a dôkladné hodnotenie ich vplyvu v triedach. V prvom kole vybral rezort prvých 39 základných škôl, ktoré od septembra 2023 začali prvákov a prváčky vzdelávať novým spôsobom. Od nadchádzajúceho školského roka sa k nim dobrovoľne pripojí ďalších viac ako 400 základných škôl. Všetky základné školy sa začnú pripravovať na vyučovanie podľa nového vzdelávacieho programu od školského roka 2026/2027.

„Prvý rok zavádzania zmien nás všetkých veľa naučil. Učiteľské kolektívy na väčšine zapojených škôl zistili, že si vedia pripraviť svoj školský vzdelávací program, s ktorým sú spokojní a rozumejú, ako ho majú realizovať. Viditeľne sa zvýšila ich profesionálna hrdosť,“ zhodnotil Martin Kríž, generálny riaditeľ sekcie predprimárneho a základného vzdelávania.

Ministerstvo školstva aktuálne pripravilo praktického sprievodcu tvorbou školského vzdelávacieho programu, ktorý obsahuje ukážky z nových školských vzdelávacích programov (ŠkVP). V tomto sprievodcovi nájdú školy príklady prvých šiestich ukážkových ŠkVP.

» ren

**PONÚKAM
NA PREDAJ**

PALIVOVÉ DREVO

BRIKETY A PELETY

metrovicu
+DOPRAVA

25cm/33cm/50cm
štiepané a ukladané

+DOPRAVA

Kontakt 0908 980 920

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

**OPRAVA
A ÚDRŽBA
ZATEKAJÚCICH
STRIECH,
VÝMENA RÍN**
0944 091 085

**PROFESIONÁLNE
MALIARSKÉ SLUŽBY**
 byty • domy • administr. budovy • fasády
 f : mocolor.sk www.mocolor.sk
0940 943 216

KOMINÁRSTVO

- FRÉZOVANIE
- VLOŽKOVANIE
- ODDECHTOVANIE
- STAVBY KOMÍNOV

OBHLIADKY ZDARMA

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

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

Obhliadka a cenová ponuka zdarma.

0904 005 299

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvé komíny
Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál **45%**

Frézovanie od 15€ / m

Obhliadka zdarma

tel: 0907 265 361

VÝMENA STREŠNÝCH KRYTÍN, KROVOV, RÍN

Hydroizolácie striech

TeL: 0917 114 686

LEKÁREŇ STARÉ MESTO, s.r.o. Prievidza

Hviezdoslavova 1, www.lekarenstm.sk Pracovná doba: Po - Pia: 7.00 - 18.00, Sobota: 7.30 - 12.00

VICHY zľava -4€ na single produkty

cena za jedno trojbalenie

12,84€

CURAPROX CS 3960 EDÍCIA VLČIE MAKY zubné kefky

LIOTON gél 100 000
Zmierňuje bolestivé príznaky kŕčov žíl, opuch aj zápal, lieči úrazy svalov, šliach a vaziva a redukuje modriny, má chladivý efekt, 100g

11,08€

BIODERMA PHOTODERM AQUAFLUID (tenónovaný) SPF 50+ 40ml
Opaľovací pleťový krém na vodnej báze, určený pre všetky typy citlivej pleti (aj na zmiešanú a masťnú) vystavené slnečnému žiareniu

22,16€

13,69€

Vitar Magnézium - mango príchuť
376g 2x20 šumivých tabliet

5,76€

Hylak forte 100ml + DARČEK
Liek je určený na liečbu hnačky, zápchy, kŕčov a nadúvania, perorálne roztokové kvapky + praktické cestovné balenie mydlových pásov

9,79€

FRONTLINE SPOT-ON pre psov 2-10kg 0.67ml
Výživový doplnok, ktorý obsahuje jedinečné spojenie troch komplexov pre výživu a starostlivosť o suché a unavené oči

24,25€

16,98€

Eucerin Hyaluron-Filler +3x Effect denný krém SPF15 50ml
+ DARČEK Eucerin Hyaluron-Filler +3x Effect nočný krém 20ml
Pre viditeľnú redukciu aj hlbokých vrások

38,79€

30,79€

4,62€

CURAPROX KIDS ULTRA soft kefka (na výber viac farieb) od 4 do 12 rokov + CURAPROX kids detská zubná pasta od 6 rokov

11,98€

FRONTLINE SPOT-ON pre psov 2-10kg 0.67ml
Roztok na vonkajšiu aplikáciu na kožu, liečba a prevencia pri napadnutí blchami, kliešťami a švolami

ČISTOTU PROSTREDIA VEREJNEJ ČASTI LEKÁRNE ZABEZPEČUJEME PRAVIDELNOU DEZINFEKČIOU A UZAVRETÝMI GERMICÍDNYMI ŽIARIČMI

ADONXS predstaví hudobnú novinku, Simona vtipný stand-up

Tisíce emócií, kvalitná zábava, perfektná hudba, nové chute a vône. Tie prinesie IQOS Zóna na festival LOVESTREAM už v piatok 16. augusta. Pripravení sú komička Simona First, ADONXS, ale aj bohatý sprievodný program či súťaže.

Staré letisko Vajnory sa pripravuje na LOVESTREAM, ktorý aj tento rok prináša počas víkendu od piatka 16. augusta do nedele 18. augusta svetovú hudbu. Brány do novej dimenzie zábavy na festivale otvorí aj IQOS Zóna s perfektným zážitkovým programom. Počas troch festivalových dní si vychutnáte nabité sety slovenských a českých DJ-ov, uvidíte naživo stand-up slovenskej top komičky Simony First či nedeľný

koncert Adama Pavlovčina, na ktorom ADONXS predstaví svoju horúcu novinku - skladbu Inter-galactic Rodeo.

Máte radi súťaže, hry, kvízy? V IQOS Zóne sa bude súťažiť naozaj o zaujímavé ceny. Pripravte sa na zábavný vedomostný kvíz z oblasti ekológie. Napríklad, vedeli ste, že z použitých tabakových náplní sa dá vyrobiť perfektná asfaltová cesta? Zapojiť sa

do zberu použitých tabakových náplní môžu všetci dospelí návštevníci aj priamo na festivale. V areáli LOVESTREAMU bude umiestnených 70 špeciálnych košov na použité tabakové náplne a ohorky, ktoré spoločnosť Reneso odvezie na recykláciu a neskôr budú použité na výrobu asfaltovej cesty.

Zdroj foto: PMI



Program v IQOS Zóne na festivale LOVESTREAM 2024

(vstup iba pre osoby staršie 18 rokov)

PIATOK / 16. 8. 2024	SOBOTA / 17. 8. 2024	NEDEĽA / 18. 8. 2024
12:00-13:00 DJ SET - NO DJ	12:00-13:00 DJ SET - NO DJ	12:00-13:40 DJ SET - NO DJ
14:30-15:00 DJ CHOCOLATIC (CZ)	14:15-14:40 DJ CHOCOLATIC (CZ)	13:40-14:10 DJ FLOW (CZ) - ELEKTRONICKÁ HUDBA
15:45-16:15 FREESTYLE RAP - GIG	15:30-16:00 INTERVIEW - SIMONA FIRST	15:10-15:40 INTERVIEW - ADONXS
17:00-17:30 DJ MATYS (SK)	16:00-16:15 MEET & GREET	16:40-17:10 DJ FLOW (CZ) - ELEKTRONICKÁ HUDBA
18:15-18:45 DJ CHOCOLATIC (CZ)	16:45-17:15 DJ MATYS (SK)	18:20-18:50 ADONXS KONCERT
19:45-20:15 DJ MATYS (SK)	18:15-18:45 SIMONA FIRST (SK) STAND UP	

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

SLUŽBY

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Prenájom kontajnera **ZDARMA**

Odber **všetkých druhov odpadov**

Najnižšie ceny v regióne

0915 987 566 info@fmtrans.sk

ZBER A LIKVIDÁCIA ODPADOV

ODBORNÁ LIKVIDÁCIA AZBESTU

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 40%

OBHĽIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profkominy.sk

**HĽADÁTE
ZAMESTNANCA?**

SKÚSTE TO
INZERCIU
v našich novinách
0905 719 148

**SAMOZBER
MALÍN SLIVIEK JABLÍK**

Začiatok samozberu 10. augusta

BĽIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

**PREDAJ JABLÍK
A SLIVIEK NA
KVAS**

0903 426 217,
0911 153 041

V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSTNÉ PODMIENKY

www.samozberjablk.sk, www.samozbersliviek.sk

OSTRATICE **FRUCTOP**

Pestrosť podujatí v Košickom kraji

Furmanské preteky aj špičková pilotáž

Ak vás v nasledujúcich týždňoch vaše kroky zavedú do prázdneho Košického kraja, môžete sa stať súčasťou podujatí, z ktorých si odnesiete toľko zážitkov, koľko len budete chcieť. Veľár možností, ktorý sa každoročne na Východe návštevníkom otvára isto poteší mnohých.

Štítnické hradné hry

Rozsiahly areál štítnického Vodného hradu dodnes odkazuje na niekdajší význam tohto zaujímavého gemerského mestačka. Štítnické hradné hry sú každoročne príjemným spestrením leta na Gemeri a ukážu aj to, že za pokladmi európskej histórie netreba nevyhnutne



Aponi Dog Race.

ďaleko cestovať. Perly gotiky sú totiž zo Štítnika na dosah. V sobotu 10. augusta čakajú aj na vás vo Vodnom hrade dobové vystúpenia, hudba, prezentácie práce a výrobkov remeselníkov a príťažlivá atmosféra stredoveku.

Furmanské preteky

Jedným z remesiel, ktoré sa už aj na Slovensku stáva unikátom, je furmanstvo. Možnosť vidieť ťažné kone a ich schopnosti naživo je preto pomerne zriedkavá. Preto určite navštívte areál niekdajších Sobraneckých kúpeľov, kde sa 15. - 18. augusta uskutoční ďalší ročník obľúbených Furmanských pretekov. V príjemnom prostredí rozsiahleho lesoparku uvidíte prácu koní v ich prirodzenom prostredí a oceníte, v akom súzvuku s prírodou obhospodarovali svoje lesy a polia naši nie tak dávni predkovia.

Dni parnej nostalgie

Oslava výročia najstaršej parnej úzkorozchodnej lokomotívy v strednej Európe so zaujímavým sprievodným programom vás čaká na, deťmi i dospelými, obľúbenej Košickej detskej historickej železnici v Čermelskom údolí 17. - 18. augusta. Pridajte sa aj vy ku všetkým cestujúcim, návštevníkom, dobrovoľníkom a nadšencom, ktorí sa zídu na pod-



Furmanské preteky.

ujatí Dni parnej nostalgie – 140 rokov radosti a zagratulujte jubilujúcej Katke.

Aponi Dog Race

Aponi Dog Race sú jednodňové preteky, počas ktorých človek a pes spolu prekonávajú prírodné i umelo postavené prekážky, a ktoré začali na Slovensku novú tradíciu tejto nezvyčajnej športovej disciplíny. Tretí ročník unikátneho podujatia sa uskutoční 31. augusta vo Vyšnom Medzeve. Príďte sa aj vy pozrieť na to ako človek a jeho štvornohý priateľ spoločne zdolávajú nástrahy súťažnej trate.

Letecké dni Košického kraja

No a bonusom tohtoročného leta v Košickom svetovom kraji bude prvý poprázdňinový víkend. 7. a 8. septembra sa tam uskutočnia veľkolepé Letecké dni Košického kraja. V tomto roku, kedy oslavuje medzinárodné letisko v Košiciach 100 rokov od prvého komerčného letu, sa tunajšie Letecké dni stanú najväčšou slovenskou airshow a vo svojom programe privítajú atraktívnych zástupcov civilného i vojenského letectva.

Informácie a foto poskytl(a) KOČR Košice región turizmus

» ren

Príklady dobrej praxe klientov NATUR-PACK inšpirujú firmy aj verejnosť

Organizácia zodpovednosti výrobcov (OZV) NATUR-PACK si zakladá na podpore environmentálneho povedomia v oblasti odpadov. Sme radi, že mnohí naši klienti sami prichádzajú s vlastnými inšpiratívnymi projektmi a aktivitami, ktoré veľmi prístupne jeme na YouTube kanáloch NATUR-PACK verejnosti a NATUR-PACK klientom.

Príklady dobrej praxe z oblasti udržateľnosti obalov, spoločenskej zodpovednosti, predchádzania vzniku odpadov patria medzi obľúbené a vysoko sledované. Sú zdrojom inšpirácie nielen pre ďalšie firmy z rôznych segmentov, ale často sa prihovárajú svojim obsahom širokej verejnosti. Tá vďaka nim môže objavovať konkrétne spôsoby, ako minimalizovať negatívne vplyvy na životné prostredie.

OZV NATUR-PACK ponúka svojim klientom možnosť zviditeľniť sa a ukázať odbornej i laickej verejnosti svoj vlastný príklad a prispieť tak k zmene k lepšiemu.



Pozrite si ukážky konkrétnych príbehov, ktoré sme nedávno spracovali u spoločnosti ako je napríklad CHEMOSVIT FOLIE, KAUFLAND, COOP Jednota, MARTINUS a ďalšie.

Stačí jednoducho oscanovať tento QR kód:



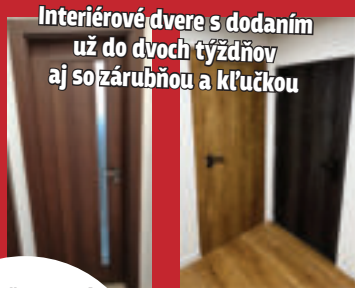


VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU
interiér - exteriér - dekorácie

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



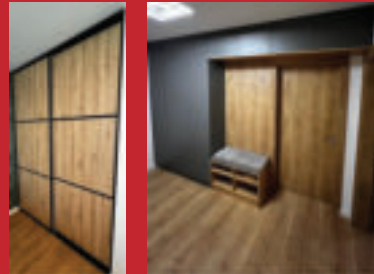
PODLAHY



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



VSTAVANÉ SKRINE



KUCHYNSKÉ LINKY

PRE BLIŽŠIE INFORMÁCIE VOLAJTE NA
0908 244 019

MOŽNOSŤ NÁKUPU AJ NA SPLÁTKY
Quatro

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

INTERIÉROVÉ A BEZPEČNOSTNÉ DVERE



ROLETY



JAPONSKÉ STENY



VERTIKÁLNE ŽALÚZIE



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

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

19. augusta 1991

puč v **Sovietskom zväze**: prezident **Michail Gorbačov** bol počas dovolenky na Kryme **zadržaný v domácom väzení**

Výročia a udalosti

20. augusta 1968

200 000 vojakov a 5 000 tankov vojsk Varšavskej zmluvy **vtrhlo do Česko-Slovenska**, aby ukončili Pražskú jar

Výročia a udalosti

VÝKUP KOŽÍ



a PREDAJ KRMÍV

králik s liečivom, nosnice, brojlery a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, 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 12.8.2024

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

vždy v **PIATOK** v týchto termínoch:

16.8., 6.9., 27.9., 18.10., 8.11., 29.11., 20.12. 2024

Velká Čausa	9,00 hod.	Lovčica	11,55 hod.
Malá Čausa	9,15 hod.	Prestavky	12,20 hod.
Lipník	9,30 hod.	Horná Trnávka	12,35 hod.
Chrenovec	9,45 hod.	Horná Ždaňa	12,50 hod.
Jalovec	10,00 hod.	Dolná Ždaňa	13,05 hod.
Ráztočno	10,15 hod.	Dolná Trnávka	13,20 hod.
Handlová-Lidl	10,30 hod.	Lovča	13,35 hod.
Jánová Lehota	10,50 hod.	Hliník nad Hronom	13,50 hod.
Kosorín	11,05 hod.	Žarnovica-Tesco	14,30 hod.
Slaská	11,20 hod.		
Lutila	11,40 hod.		

vždy v **SOBOTU** v týchto termínoch:

17.8., 7.9., 28.9., 19.10., 9.11., 30.11., 21.12. 2024

Liešťany	9,15 hod.	Kocurany	12,20 hod.
Rudn. Lehota-Coop	9,30 hod.	Kanianka	12,40 hod.
Kostolná Ves	9,45 hod.	Poruba	13,00 hod.
Seč	10,00 hod.	Lazany	13,20 hod.
Šútovce-Coop	10,20 hod.	Nedožery - Brezany	13,40 hod.
Nitrianske Rudno	10,35 hod.	Poluvsie	14,00 hod.
Ješkova Ves	10,50 hod.	Pravenec	14,20 hod.
Diviaky	11,10 hod.	Nitrianske Pravno	14,40 hod.
Diviacka Nová Ves	11,35 hod.	Malinová	15,00 hod.
Opatovce n/Nitrou	12,00 hod.		

vždy v **STREDU** v týchto termínoch:

21.8., 11.9., 2.10., 23.10., 13.11., 4.12. 2024

Hradište	9,00 hod.	Kamenec p/V	12,30 hod.
Skačany	9,15 hod.	Zem. Kostolány	12,45 hod.
Veľké Bielice-KD	9,30 hod.	Lehota p/V	13,05 hod.
Brodzany-kostol	9,45 hod.	Koš	13,20 hod.
M. Kršteňany	10,05 hod.	Sebedražie	13,35 hod.
V. Kršteňany	10,20 hod.	Cigel'	13,50 hod.
Veľké Uherce	10,40 hod.	V. Lehôtka-hasiči	14,10 hod.
Kolačno	10,55 hod.	Malá Lehôtka-KD	14,25 hod.
Horná Ves	11,10 hod.	Hradec-Coop	14,40 hod.
Radobica	11,25 hod.	Nitr. Sučany-nám.	15,10 hod.
Oslany-kostol	11,45 hod.	Nitrica	15,25 hod.
Čereňany-trznica	12,00 hod.	Horné Vestenice-KD	15,40 hod.
Bystričany	12,15 hod.	D. Vestenice-nám.	15,55 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

Zasadte si figovník

Hoci figovník evokuje skôr vôňu dialav, dopestovať si jeho chutné sladké plody môžete aj na Slovensku. Darí sa mu najmä v jeho južnej a juhozápadnej časti, ale podľa odborníkov sa možnosť dopestovať si jeho plody núka z roka na rok viac aj obyvateľom vyššie položených oblastí našej krajiny.

Figovník je rozložitý ker, ktorý dorastá do výšky 2 až 3 metre. Nie je náročný na pestovanie, ale je potrebné, aby ste mu našli slnečné miesto, dobre chránené pred vetrom – ideálna je južná strana domu. Odmení vás za to chutnými plodmi, ktoré dozrievajú postupne od augusta až do októbra, takže si na nich môžete pochutnávať takmer tri mesiace. To, že sú plody už vhodné na kontumáciu zistíte vďaka



Ilustračné foto.

zdroj foto simon pixabay

tomu, že pôjdu ľahko odlomiť a nebude z nich vytekať šťava v podobe mlieka. Korunu figovníka môžete tvarovať, pretože rastlina znáša veľmi dobre rez. V zimnom období je vhodné chrániť jeho korene pred prípadným vymrznutím, napríklad nástielkou z čečiny. Ak by omrzli konáre, ale korene zostanú nepoškodené, vyženú na jar zo zeme nové výhonky.

Náš tip: Jeden z najotuzilejších figovníkov, ktorý veľmi dobre odoláva chladu a v našich podmienkach prináša veľkú úrodu je *Ficus carica* – odroda Brown Turkey. Ide o samoopelivú odrodu s tmavými veľkými figami, fialovo-čiernej farby dorastajúcu do výšky 3 metre a šírky 4,5 metra.

Pozor!

Pri manipulácii s figovníkom buďte opatrní, pretože v celej rastline sa nachádza biela tekutina, pripomínajúca mlieko - latex, ktorý môže spôsobiť podráždenie pokožky tela, očí alebo pier.

» ren

Figový, malinový, černicový či hruškový Pripravte si netradičné domáce džemy

Kto by odolal vynikajúcemu ovocnému džemu. No a tie domáce sú isto najlepšie. Vieme čo do nich dávame a môžeme si ich dochutiť podľa vlastných predstáv. Prinášame skvelé recepty.

Figový džem s likérom

Suroviny: 1kg čerstvé figy, 1 šálka kryštálový cukor, 1 citrón, 2 PL pomarančový likér

Postup: Figy umyte, zbavte ich stoniek a nakrájajte na menšie kúsky. Vložte ich do misy, zasypte cukrom, pridajte k nim kôru z jedného citróna, šťavu z polovice citróna a 2 PL pomarančového likéru. Všetko spolu poriadne zamiešajte a nechajte odležať pri izbovej teplote asi hodinu, aby figy pustili šťavu. Následne rozmixujte ponorným mixérom.

Varte za stáleho miešania na miernom plameni, pokým zmes nezačne vriieť a potom za stáleho miešania ďalších približne 10 minút. Následne znížte teplotu a varte až do zhustnutia, pričom hustotu džemu priebežne kontrolujte na tanieriku, aby ste zistili či ešte príliš netečie a dosiahli tak poža-



Ilustračné foto.

zdroj foto silviarita pixabay

Varte a priebežne miešajte až kým nezískate džem požadovanej konzistencie, môže to potrváť približne 20 minút. Pred koncom varenia vyberte z hrnca mäta a vmiešajte citrónovú šťavu.

Džem vlejte do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzatvorte viečkom a otočte hore dnom.

Džem vlejte do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzatvorte viečkom a otočte hore dnom.

Hruškový džem s vanilkou

Suroviny: 1kg hrušiek, 3/4kg cukru krupica, šťavu z polovice citróna, balíček vanilkového cukru, 100ml vody

Postup: Hrušky umyte, osušte, odstráňte z nich jadrovníky, pokrájajte ich na menšie kocky a rozmixujte. Vložte do širšieho hrnca, podlejte vodou a varte za stáleho miešania na miernom ohni, kým nezačne džem hustnúť. Potom pridajte citrónovú šťavu, cukor a vanilkový cukor. Varte a priebežne miešajte až kým sa cukor nerozpustí a nezískate džem požadovanej konzistencie.

Potom džem rozlejte do zaváracích pohárov a dobre zatvorte. Otočte hore dnom a nechajte vychladnúť.

Náš tip: Džemy majú v našej kuchyni rôznorodé využitie. Chutia výborne ako nátierka na chlieb či pečivo, aj ako náplň do palacinek či do rozličných koláčov. Primiešať si ich môžeme aj do



Ilustračné foto.

zdroj foto pixabay

dovanú konzistenciu.

Potom džem rozlejte do zaváracích pohárov, dobre zatvorte a sterilizujte 10 minút pri 90°C.

Následne poháre otočte hore dnom a nechajte vychladnúť.

Malinový džem s mäta

Suroviny: 1kg malín, 500g cukru krupice, šťavu z dvoch citrónov, tri stonky mäty

Postup: Maliny umyte a nechajte odkvapkať na site. Potom vložte do misy, popučte vidličkou a premiešajte s cukrom. Nechajte odležať do nasledujúceho dňa.

Na ďalší deň vlejte zmes do hrnca a privedte k varu. Vložte stonky mäty.

Černicovo – čučoriedkový džem s brandy

Suroviny: 800g černíc, 200g čučoriedok, 100ml vody, 600g cukru krupice, šťavu z polovice citróna, 60 až 80ml brandy

Postup: Ovocie umyte a nechajte každé v samostatnej miske na site odkvapkať. Černice vložte do širokého hrnca, podlejte vodou a privedte k varu. Varte, kým zmäknú a následne rozmixujte. Potom pridajte cukor, citrónovú šťavu a varte za stáleho miešania na miernom ohni. Keď začne džem hustnúť, pridajte čučoriedky a premiešajte. Varte ešte približne 5 až 10 minút. Tesne pre dokončením pridajte brandy a ešte krátko prevarte.



Ilustračné foto.

zdroj foto JJerche pixabay

bieleho jogurtu či ovsenej kaše. Niektoré z nich môžeme podávať k syrom, prípadne ich pridávať do marinád vhodných na grilované mäso.

» ren

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

frézovanie od 15€/bm

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA 35% na materiál

0904 157 144, 0903 874 784

Zateplenie domov - fasády, omietky, hydroizolácie, natieračské práce, nátery striech, vypratávanie domov, bytov

0902 353 085

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDL'OVÉ
- ŠINDL'OVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÝN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- NÁTERY STRIECH
- PRÍSTAVBY
- OPLOTENIA
- ZÁMKOVÉ DLAŽBY
- FASÁDY
- ÚDRŽBA DOMOV

0948 107 877

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, 8 týždňové morky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk 0944 842 953

59,99 € **53,10** EUR

SADA KEMPINGOVÉHO NÁBYTKU

-10%

čujte.sk

Vydajte sa Po stopách Srandoňa

www.cujte.sk

VÝRUB A OREZ STROMOV V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH ZDRAVOTNÝ REZ OVOCNÝCH STROMOV

ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV

KOSENIE ZÁHRAD

0902 796 885

Predaj mladých nosíc

10-týždňové vysokožnáškové mládky plemeno DOMINANT

6 €/ks Predaj krmných zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME Dovož priamo na adresu

0940 658 399 0905 355 145

Farma Frajkovci: 160 Veľčice frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

89,99 € **80,10** EUR

2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT

-10%

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0905 719 148

14. augusta 1945 Výročia a udalosti sa narodil **Miloslav Luther**, slovenský filmový a televízny režisér a scenárista

Využite kód: **OPLATISA10**

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA10** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

Oplatisa.sk **NAJLEPŠIE PONUKY**

38,00€

Nylonový pelech pre psy Čierny 70x80 cm

Profitent.sk

29,89€

ORION Forma na bábovku MARISSA, 24 cm

Kuchyňovo.sk

4,25€

Osram žiarovka Led 50W 350lm 1ks

Demro.sk

LIDL 6,99€

Pánske pracovné ponožky Caterpillar s bavlnou, 3 páry

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk

24,34 €

HP 44A Toner PREMIUM, čierny

37,34 €

HP 106A Toner PREMIUM, čierny s čipom

12,32 €

HP 650-XXL Cartridge PREMIUM, čierny

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

Dôležité sú záľuby, kamaráti ale aj zaujímavá brigáda Pomôžme dospievajúcim s aktivitami na leto

Leto a s ním spojené prázdniny sa prehupli do druhej polovice. Podľa odborníkov z Ligy za duševné zdravie je veľmi dôležité, aby mladí ľudia trávilí leto zmysluplne. Nachystali zopár tipov, ako môžeme byť našim dospievajúcim ratoľestiam v tejto oblasti nápomocní.

„Nie pre každého leto znamená čas výletov, dovoleníek a zábavy s kamarátmi. Absencia školskej rutiny u dospievajúcich môže spôsobiť nárast pocitov izolácie, úzkosti či celkovej nepohody. Je to podmienené tým, akými aktivitami daný mladý človek letný voľný čas vyplní. Nie každý sa totiž okamžite vyberie na kúpalisko či na hory, niekto len napríklad zatiahne v izbe roletu, aby mu slnko nesvietilo do monitora. Je dôležité, aby dospievajúci načerpali v lete čerstvé sily,“ približujú odborníci z Ligy za duševné zdravie a ponúkajú niekoľko jednoduchých tipov, vďaka ktorým možno dokážete nenásilným spôsobom vášho dospievajúceho presvedčiť, že aj v lete existuje priestor mimo jeho izby a spoločne dokážete vytvoriť zmysluplné prázdniny.

Zvážte ich záujmy

Ak chcete nielen vzbudiť záujem, ale aj posilniť spojenie so svojím dospievajúcim dieťaťom, nájdite most medzi jeho záujmami a rôznymi aktivitami vonku. Skúste nájsť spôsoby, ako jeho hobby preniesť z bytu do prírody či mesta, či možnosti, ako zo solitérnych aktivít urobiť spoločenské.

Nájdite spolu vhodnú brigádu

Brigády nemusia byť vždy len v znamení nekonečne sa vlečúceho času na stavbe, v sklade či za pokladňou. Mnohé z nich ponúkajú prieniky s históriou, umením či inými zaujímavými témami. Nájdite tak spoločne brigádu, ktoré okrem času stráveného vonku či vreckového ponúkne vášmu dospievajúcemu aj niečo navyiac.

Obmedzte ich čas pred obrazovkou

Len veľmi málo detí a dospievajúcich sa úspešne samoreguluje, pokiaľ ide o videohry alebo sociálne médiá. Snažte sa v rámci možnosti sledovať, koľko času trávia vaše deti pred obrazovkou, v prípade tých mladších môžete skúsiť nastaviť aj pravidlá napríklad 1 hodina



Ilustračné foto.

zdroj foto Dimhou pixabay

vonku / 20 minút na počítači. Nútená pauza od virtuálnych svetov môže podnietiť ich chuť objavovať skutočný svet.

Spojte ich s kamarátmi

Je dôležité, aby váš tínedžer nebol v kontakte s kamarátmi len cez sociálne siete. Skontaktujte sa tak s rodičmi jeho kamarátov či spolužiakov a zorganizujte spoločnú grilovačku či dovolenku. Len málo vecí motivuje deti ísť von ako iné deti a to platí aj pre tínedžerov.

Motivujte ich k vnútornému rozvoju

Relatívne voľnejší letný rozvrh po-

núka priestor nielen na trávenie času v prírode, ale napríklad aj na vytvorenie nových návykov a osobný rozvoj. Predstavte napríklad svojmu tínedžerovi princípy všímavosti - mindfulness. Všímavosť spočíva v zameraní sa na prítomnosť, je o plnom zapojení sa do čohokoľvek, čo práve robíme - bez rozptyľovania alebo posudzovania a uvedomení si svojich myšlienok a pocitov bez toho, aby sme sa v nich stratili.

Informácie poskytla
Liga za duševné zdravie

» ren

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedince rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechťov.

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

AKCIA

2+1 ZADARMO

KOLAGÉN FORTE 2 v 1

38,90 EUR /1 KS

HOVÄDZI KOLAGÉN FORTE

45,90 EUR /1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

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



MESTO PRIEVIDZA INFORMUJE

platená inzercia

Výberové konanie na obsadenie pracovného miesta referent stavebného poriadku

Mesto Prievidza, Mestský úrad v Prievidzi, Odbor územného plánovania, stavebného poriadku, výstavby a životného prostredia, vyhlasuje výberové konanie na obsadenie pracovného miesta **referent stavebného poriadku**.

Požadované kvalifikačné predpoklady a iné kritéria a požiadavky v súvislosti s obsadzovaným miestom:

- najmenej úplné stredné vzdelanie s odbornou spôsobilosťou vykonávať činnosť v odbore štátnej stavebnej správy a územného plánu
- alebo vysokoškolské vzdelanie v odbore stavebníctvo, prípadne vysokoškolské vzdelanie II.st. s praxou v oblasti stavebníctva 3 roky
- prax na obdobnej pracovnej pozícii výhodou
- znalosť zákona č. 369/1990 Zb. o obecnom zriadení a zákona č. 50/1976 Zb. o územnom plánovaní a stavebnom poriadku v znení neskorších predpisov
- práca s PC (Word, Excel, e-mail, internet)
- zdravotná spôsobilosť
- bezúhonnosť

- osobnostné a morálne predpoklady pre obsadzovanú pozíciu: organizačné a komunikačné schopnosti, samostatnosť, zodpovednosť, logické myslenie, odolnosť voči stresu



Odmeňovanie je v zmysle zákona o odmeňovaní zamestnancov pri výkone práce vo verejnom záujme, zamestnanec bude podľa splnených kvalifikačných predpokladov zaradený v platovej triede a počtu rokov praxe v platovom stupni so základnou zložkou mzdy: 1 057,50 – 1 485,50 €. Na ocenenie mimoriadnych osobných schopností a dosahovaných výsledkov je možné k základnej zložke mzdy priznať osobný príplatok. Žiadosť spolu s požadovanými dokladmi a označením „Výberové konanie Referent stavebného poriadku – neotvárat“ je potrebné doručiť v termíne najneskôr do **16.8.2024** na adresu: Mestský úrad v Prievidzi Nám. slobody č. 14 971 01 Prievidza

Časové lístky na MHD opäť za zvýhodnenú cenu

Mesto na jar minulého roku zaviedlo novinku v podobe časových cestovných lístkov, ktoré umožňujú najmä pravidelným cestujúcim cestovanie za najvýhodnejšiu cenu. Pri príležitosti blížiaceho sa týždňa mobility teraz majú obyvatelia možnosť kúpiť si ročný časový lístok so zľavou až 20 eur.

„Keď sme v apríli minulého roku zavádzali časové lístky, ponúkali sme možnosť zľavy, ktorú mnohí obyvatelia využili. Po roku sa ukázalo, že cestujúci tento typ lístkov oceňujú a lístky si obnovili aj za plnú cenu. Radi by sme touto akciou prilákali ďalších pravidelných cestujúcich a najmä študentov, preto sme akciu smerovali na začiatok školského roku, keď si väčšina žiakov a študentov lístky obnovuje,“ popisuje zámer samosprávy hovorkyňa Zuzana Krajčiová.

V období od 1.8.2024 do 30.9.2024 si cestujúci môžu zakúpiť ročný časový lístok za sumu 149 eur a zľavnený ročný časový lístok za 89 eur. Ročný časový lístok

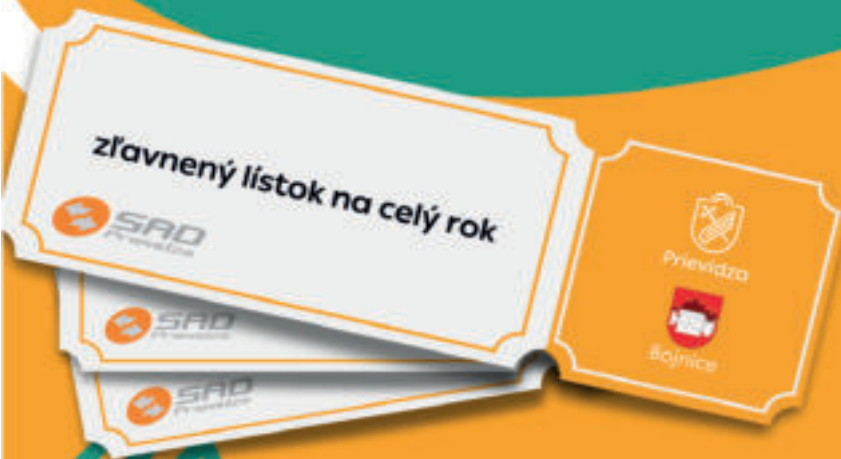
tak získajú o 20 eur lacnejšie, na zľavnenom lístku pri akcii ušetria 10 eur.

Novinkou je od augusta aj možnosť predĺženia platnosti trojmesačných a ročných časových lístkov v prípade hospitalizácie dlhšej ako dva týždne.

„Najmä starší obyvatelia sa obávajú, že by v prípade dlhodobejšie trvajúcej hospitalizácie lístok dostatočne nevyužili, preto sme podobne ako niektoré iné samosprávy prišli s myšlienkou, že takýmto cestujúcim lístok o dobu trvania hospitalizácie predĺžime,“ doplnila Krajčiová.

Časové lístky patria spolu s cestovaním na predplatnú kartu k najvýhodnejším formám cestovania v MHD. Pri každodennom využívaní ročného lístka, tak cesta v MHD vychádza od 0,46 eur na deň.

CESTUJ CELÝ ROK LACNEJŠIE



Celý: 149€ (pôvodne 169€)
Zľavnený: 89€ (pôvodne 99€)

Ceny platia v období
od 1.8.2024 do 30.9.2024

viac informácií na: www.prievidza.sk
www.sadpd.sk

Oplatí sa!

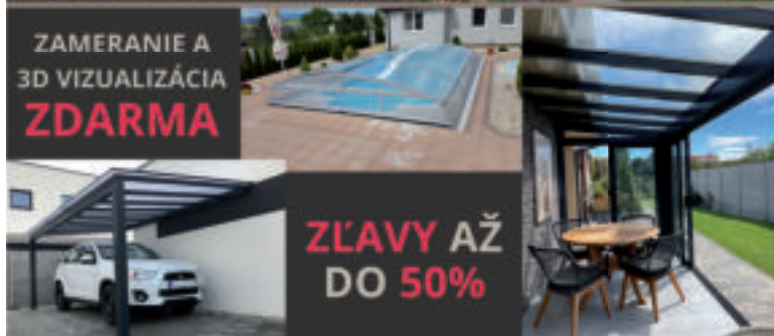
**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**



GS
EUROTHERM
MOVIT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

**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**

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpílovanie muriva
- chemická injekcia

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom
0918 671 541

POKRÝVAČ- TESÁR



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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt:
Janek - 0919 495 628
Milan - 0919 495 642

**POKRÝVAČ- TESÁR
TETŐFEDŐ - ÁCS**

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

tetőfedő mester
vállal tetőfelújítást,
garázsfelújítást,
szigetelést,
ereszcsatornázást
palatető javítást
és felújítást
teljes tetőcserét is

okamzíté začatie prác • azonnali munkakezdés

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!
GARANCIÁT VÁLLALUNK MUNKÁNKRA!**

Kontakt / Hívjon bizalommal:
+421 949 623 050



**DOM
KAVY**

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

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

**LETÁKY, VIZITKY ALEBO
ONLINE PROPAGÁCIU?**

0905 719 148

ZARPA

SLOVENSKÝ VÝROBCA SEDACÍCH SÚPRAV NA MIERU

**Zľava
-20%
s inzerátom**



Platí do 15.8.2024

**Celomasívna
kostra + HRPENA**

**PREDČZENA
ZÁRUKA
5
ROKOV**

ADRESA PREDAJNE
Pravenec 411
0908 787 089
www.zarpa.sk

PRAVNO

M26-MOD1-3BF195/P03/-R100/PO-2BU132-M26
Rozmer: 166/383/258cm

Látka-kat-A-2382-20%= **1 905 Eur**
Celokožená-4413eur-20%= **3 530 Eur**

**TABURET - PUFF,
2X OKRASNÝ VANKÚŠ ZADARMO**