

ŽIARSKO ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 26 880 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

V jeseni kliešte nespia

V jeseni je priam ideálne obdobie na vychádzky do prírody. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) však upozorňujú, že kliešte nespia ani v jeseni a preto riziko zaklieštenia netreba podceňovať.

„Infikované kliešte môžu prenášať najčastejšie kliešťovú encefalitídu a lymskú boreliózu. Ide o ochorenia, ktoré môžu zapríčiniť vážne zdravotné následky,“ prizvukujú odborníci a pripájajú nasledovné rady:

Vyhýbajte sa miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov - okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Dajte si pozor aj pri mestskej zeleni – v parkoch, záhradách či na cintorínoch.

V prírode noste uzavreté obuv, dlhé nohavice, ponožky (ideálne zapravené do nohavíc). Vhodnejšie je svetlé oblečenie, na ktorom si parazita skôr všimnete.

Použite repelent a po návrate domov si vždy skontrolujte pokožku. Kliešťa je potrebné ihneď opatrne odstrániť.

Infikované kliešte môžu prenášať dve najčastejšie ochorenia:

Kliešťová encefalitída (KE) – vírusové ochorenie nervového systému. Môže zanechať dlhodobé následky najmä ne-

urologického charakteru: bolesti hlavy, únava, pocity znečistlivenia, mravčenia, porucha pamäti/konzentrácie - zhoršenie motorických funkcií, dlhotrvajúce kognitívne ťažkosti, ochrnutie. Ochorenie môže v rizikových prípadoch skončiť úmrtím.

„Nezabúdajte, že vírus KE sa môže preniesť aj cez nepasterizované ovčie či kozie mlieko a výrobky z neho. Preto odporúčame konzumovať pasterizované výrobky,“ uvádzajú odborníci z ÚVZ SR a dodávajú, že najspohľadlivejšou ochranou je očkovanie.

Od začiatku roka 2025 do 17.9. evidujú 158 prípadov KE.

Lymská borelióza (LB) – bakteriálne ochorenie, ktoré ak sa nelieči včas, môže spôsobiť závažné a dlhodobé komplikácie, a to neurologické (široké spektrum od bolesti hlavy až po meningitídu, ochrnutia), kardiovaskulárne, postihnutia kĺbov (chronické bolesti svalov a kĺbov), autoimúnne ochorenia, psychické problémy.

Lieči sa antibiotikami, očkovanie proti LB neexistuje.

Od začiatku roka 2025 do 17.9. evidujú 3 127 prípadov LB

Náš tip:

Informácie o tom, ako kliešťa správne vybrať, nájdete na našej webovej stránke cujte.sk

» ren

ODKÚPIM STARÉ VECI
LP platne, hračky, knihy, fotoaparáty, vianočné ozdoby, starý nábytok a iné **0904 046 416**

ÚDRŽBA POZEMKOV A ZÁHRAD
Kosenie, pílenie, vypíľovanie, štiepkovanie, údržba
Tel.: **0905 765 937**

Ošetrovanie a rez stromov

Arboristika

Rez živých plotov, výsadba stromov, výrub stromov, odvoz drevnej hmoty

0904 842 323 www.citytrees.sk

PÁLENICA HANDLOVA

www.palenicahandlova.sk

Palenica Handlova

ODŠŤAVUJEME A PAŠTERIZUJEME VAŠE OVOCIE

Dovoz Vášho ovocia alebo kvasu od 500 kg/litrov

ZADARMO

0949 494 359

Prievidzská cesta (vedľa Shell stanice) Handlova

REVSTAV

Vykonávame:

- ✓ KOMPLETNÁ STRECHA, KROVY
- ✓ FASÁDY
- ✓ REKONŠTRUKCIA KÚPELNE, OBKLADY, DLAŽBY...

0950 258 308 | revta94@gmail.com
www.revstav.sk

www.rekostavsk.sk

- krby
- krbové vložky
- kachle
- sporáky
- záhradné krby
- komíny

REKOSTAV ss-vp, s.r.o.

P. Jilemnického 1087/1
966 81 Žarnovica
mobil: 0918 389 415
maslenova@rekostavsk.sk

ŠIROKÝ VÝBER TOVARU PRIAMO NA PREDAJNI

URSTA

BUKOVÉ: PALIVOVÉ DREVO, ŠTIEPANÉ DREVO, PELETY, BRIKETY

Doprava k zákazníkom

0905 407 870

KANALIZACIA A KRTKOVANIE ODPADOV ZH-ZC-NB

// kamerový prieskum a určenie trasy kanalizácie, opravy poškodených potrubí //

MONTÁŽ: ČISTIČIEK ODPADOVÝCH VÔD, VODOMERNÝCH ŠÁCHT A PRÍPOJOK

VYHLADANIE UNIKU VODY

PORUCHOVÁ SLUŽBA
0903 397 668
bytspolservis@gmail.com

ADAM KRTKO s.r.o.
• čistenie kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP **0948 948 606**

Pozor na falošných kontrolórov

Sociálna poisťovňa varuje verejnosť pred falošnými kontrolórmi prepočtu dôchodku. Nepúšťajte ich k vám domov a nedávajte im peniaze.

Sociálna poisťovňa upozorňuje svojich klientov na falošných kontrolórov, ktorí navštevujú seniorov priamo v ich domoch či bytoch. Tí sa predstavujú a tiež preukážu falošnými preukazmi ako zamestnanci Sociálnej poisťovne a z dôvodu prepočítania dôchodkov, ktoré sa údajne chystá, sa domáhajú vstupu do interiéru domu či bytu občanov. Tvrdia, že je to dôležité pre určenie výšky sumy ich dôchodku. Sociálna poisťovňa však takýto typ kontrol nevykonáva a pripomína, že jej zamestnanci nemajú právomoc vstupovať do nehnuteľností klientov a vyberať od nich peniaze v hotovosti alebo iným spôsobom priamo na mieste.

„Aktuálne bol tento typ falošných kontrolórov zaznamenaný v Nitrianskom kraji. Je možné predpokladať, že vzhľadom na rastúce množstvo podobných podvodov k tomu môže dôjsť aj v ďalších regiónoch Slovenska,“ uvádza Sociálna poisťovňa a zároveň vyzýva svojich poistencov na obozretnosť. Pripomína tiež, že jej zamestnanci navštevujú klientov len

v prípadoch kontroly dodržiavania liečebného režimu - ľudovo nazývané tiež „kontrola na péenke“. „Ani vtedy však do obydlia nevstupujú a tiež nemanipulujú s hotovosťou, teda nikdy od klientov nežiadajú akúkoľvek úhradu priamo na mieste a v hotovosti,“ objasňuje Sociálna poisťovňa.

Pre spresnenie doplníme, že prípadné prepočty či valorizácie dôchodkov spracováva Sociálna poisťovňa automaticky, teda bez kontaktu s klientom.

„V prípade akýchkoľvek pochybností odporúčame klientom preveriť si situáciu priamo v príslušnej pobočke Sociálnej poisťovne: **Kontakty - pobočky | Sociálna poisťovňa (socpoist.sk)** alebo na bezplatnej infolinke **Informačno-poradenského centra: 0800 123 123.**

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto martaposemuckel pixabay

ZBER STARÝCH VOZIDIEL
a trvalé vyradenie z evidencie, možnosť odvozu.

Po-Pia: 7,00 - 15,30

ALUEX 0944 530 853
045/53 33 644

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, plátno, kašmírové sukne, šatky, brokátové šatky, štofky, mince

0908 627 952

VÝRUB A OREZ STROMOV V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH ZDRAVOTNÝ REZ OVOCNÝCH STROMOV

ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV

KOSENIE ZÁHRAD

0902 796 885

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKACH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 80 € DVOJHROB 120 €
Dosekávacie písma
Rok, dátum 100 €, text 10 €/znak
Obnova písma 1,50 €/znak
Dušičky sa blížia, ale stíhame!
Ing. Miroslav Greisiger AKCIA do 10.10.2025!
0940 653 651, 0919 205 521
www.cisteniehrobu.sk

ŽALÚZIE
ROLETY, SIEŤKY
DODÁVKA + OPRAVA
0903 810 097, hronkol@gmail.com

VÝROBA A MONTÁŽ
altánky
záhradné domčeky
chaty
krovy
pergoly
RODAK.SK s. r. o.
0905 324 970
BZENICA 68
altanky.krovy@rodak.sk
www.rodak.sk

Záhradné služby. Údržba záhrad. Strihanie živých plotov. Orez stromov. Výrub rizikových stromov. Čistenie pozemkov. Likvidácia drevenej hmoty.
Obhliadky záhrad sú bezplatné. 0949 699 609

FACHMAN & TESÁR s.r.o.
CENTRUM SLUŽIEB PRE ŠIKMÉ STRECHY

krytiny, odkvapy, doplnky - v akciových cenách skladom

klampiarska dielňa / ohýbanie na mieru - od parapetov až po atypické lemovania do 6 m

technické poradenstvo, rozpočty, pravidelné rozvozy

Otvorené: PO - PIA 7:00 - 15:30 hod.

Ladomerská Vieska 506,
Tel.: 045/676 11 01, 0948 244 868, 0948 952 266

obchod@fachman-tesar.sk, info@fachman-tesar.sk

25 rokov
OD ROKU 2001

Tondach
wienerberger

EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585
NON-STOP
Čistenie kanalizácií a odtokov
Inšpekcia potrubia kamerou
Čistenie lapačov tukov
Tlakové skúšky potrubia
Bezvýkopové opravy
-výkopové opravy kanalizácií
Frézovanie kanalizačných potrubí
Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
Lokálne bezvýkopové opravy

PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?

- Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájom
- 16 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
- Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
- Profesionálne právne, katastrálne a hypotekárne služby

volajte 0903 419 623

Výrazne znížené ceny
Nakupíte v záhradkárskych a remeselných potrebách DUŽINA

VENČEKY od 1,79€

KAHANEC GULA 0,49€

KAHANEC DIODOVÝ 0,99€

IKEBANY od 3,99€



od pondelka 29. 9. do 5. 10.

Sa oplatí.

Maslo
200 g
(100 g = 0,75)

CENOVÝ
HIT

1.49



Kofola
Original

4 x 2 l
4 x 2 l = 8 l
+ záloh za
obaly 0,60 €
(1 l = 0,57)

4 x 2 l

2 l bal
1.15

UŠETRITE*
-42 %

4.59



Každý deň
to najlepšie
sa oplatí.



3 rolky

Troška od
1.00

Kuchynské
utierky

3-vrstvové
600 útržkov

CENOVÝ
HIT

4.49

s Lidl Plus kupónom
pri nákupe nad 20 €

-33 %

2.99

4.49

Machetový odber je 1 balenie
na náhľad.



Šalátová
uhorka
kus

-50 %

0.49

0.99

Lidl
STANOK
KUKAČKA



Čučoriedky

125 g balenie
(100 g = 1,11)
(LP: 100 g = 1,00)

UŠETRITE*
-30 %

1.39

s Lidl Plus
UŠETRITE*
-37 %

1.25

*Ušpora na jednotkovej cene v porovnaní
s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti.

POZNÁTE
TV

Parkside®
Aku vŕtací skrutkovač
PABS 20-Li, 20 V
súprava



UŠETRITE*
-40 %

29.99

*V porovnaní s cenou 49,99
platnou k 9. 9. 2025 na lidl.sk

aj online

PARKSIDE



Podte
s nami
na hody!

-36 %

3.29

5.15



Kačica
celá
cena za 1 kg
s drobní



Bravčová krkovička
cena za 1 kg
v celku, bez kostí

-28 %

4.49

6.29

Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 29. 9. do 5. 10. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

Šlo mi o moje zdravie.

Martin (35)

Pridajte sa aj vy medzi viac ako 270 000 bývalých fajčiarov, ktorí odložili cigarety a urobili zmenu.

vasdovod.sk

Aký bude váš dôvod?

Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním tabakových a nikotínových výrobkov, je úplne prestať tabakové výrobky a výrobky s obsahom nikotínu užívať.

Skutočný spotrebiteľ, ktorý bol za svoju účasť v kampani odmenený.

UNSMOKE
YOUR WORLD

PHILIP MORRIS
SLOVAKIA

Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO**
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA**
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK**
- 4 DOM A ZÁHRADA**
- » KUPIM HAKY LEŠENIE 0907715027
- » KUPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682
- 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV**
- 6 HOBBY A ŠPORT**
- » KUPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124
- » VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113
- 7 DEŤOM**
- 8 DARUJEM**
- 9 ZOZNÁMENIE**
- » 68r s domom hľadá partnerku 0909105842
- 0 RÔZNE**

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) ZH (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad: RP ZH 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

- Číslo rubriky:**
- 1 - Auto-Moto
 - 2 - Elektro, technika
 - 3 - Domácnosť, nábytok
 - 4 - Dom a záhrada
 - 5 - Zverinec, drobnochov
 - 6 - Hobby a šport
 - 7 - Deťom
 - 8 - Darujem
 - 9 - Zoznámenie
 - 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradte písmena „ZH“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Konzumácia glutamátu sodného a plodnosť

Glutamát sodný sa používa v potravinárskom priemysle ako prísada na zvýraznenie chuti a vône potravín pod označením E 621 alebo MSG. Výsledky experimentov uskutočnených na Ústave fyziológie hospodárskych zvierat Centra biovied Slovenskej akadémie vied (SAV), v.v.i. ukázali, že konzumácia glutamátu sodného môže predstavovať riziko pre úspešné počatie a zhoršiť skorý embryonálny vývin a kvalitu embryí.

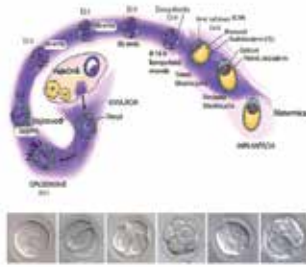
Experimenty uskutočnili vedci a vedkyne SAV na laboratórnych myšiach, pričom samičkám bol počas takzvaného perikoncepčného obdobia denne podávaný glutamát sodný. „Perikoncepčné obdobie zahŕňa časový úsek okolo počatia, v ktorom dochádza k dozrievaniu vajíčok vo vaječníkoch, oplodneniu zreých vajíčok a ranému embryonálnemu vývinu. Naše výsledky ukázali, že rané embryá izolované z matiek konzumujúcich glutamát sodný vykazujú zhoršený rast a obsahujú väčší podiel mŕtvych buniek ako embryá izolované z matiek, ktorým nebol glutamát sodný podaný,“ uvádza Štefan Čikoš z Ústavu fyziológie hospodárskych zvierat Centra biovied SAV, v.v.i.

Ďalšie experimenty ukázali, že nepriaznivé účinky glutamátu sodného na

rané myšacie embryá sú sprostredkované špecifickými bunkovými receptorami (takzvané glutamátové receptory), ktorých aktivácia spustí v niektorých bunkách embryí proces bunkovej smrti.

„Uvedené výsledky nie je možné priamo prenášať na človeka, pretože výskum v tejto oblasti nie je z etických dôvodov u ľudí možný. In silico analýza dát z dostupných databáz obsahujúcich informácie o génoch aktívnych v ľudských vajíčkach a raných embryách ale ukazuje, že tieto produkujú podobné bunkové receptory viažuce glutamát ako boli identifikované v myšiacich vajíčkach a raných embryách. Navyiac, glutamátové receptory boli detegované aj vo vajíčkach a embryách ďalších druhov cicavcov,“ dodáva Štefan Čikoš.

Výsledky boli publikované v renomovaných medzinárodných vedeckých časopisoch.



zdroj foto SAV

5. október 1962
vo Veľkej Británii vyšiel prvý hit skupiny **The Beatles „Love Me Do“**

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie odborné poradenstvo cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy - znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

kamstav

kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

B. BYSTRICA, J. KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU
Radi Vás navštívime: 0917 216 390, 0907 840 778

-50% na všetky pomníky

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

Výroba kuchynských pracovných dosiek, krbov, schodov, parapiet z materiálov mramor, žula, travertíny, quartzit, umelý kameň, onyx

tmavý obklad hrobu
Verde Bahía akcia -50%

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

EL-FIN GARÁŽOVÉ BRÁNY

www.EL-FIN.sk
0902 604 343

OPLOTENIA VŠETKEHO DRUHU

- PLETIVÁ
- PODHRABOVÉ DOSKY
- ZVÁRANÉ PANEĽY

0918 142 821

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

Obhliadka a cenová ponuka zdarma.

0904 005 299

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

PÁČI SA MI

ZIARSKO.SK na facebooku

Staň sa fanúšikom stránky a sleduj:

- nové inzeráty
- dôležité info
- tipy na voľný čas
- súťaže, ...

Bezplatný týždenník

ŽIARSKO ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

EV 6215/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Nám. Matice slovenskej 17
ŽIAR n./HRONOM
ziarsko@regionpress.sk

INZERCIA
Bc. Jana Žabenská 0907 877 860

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (26.880 domácností)

Každý týždeň: Banská Štiavnica, Banská Belá, Štiavnické Bane, Žarnovica, Brehy, Hodruša - Hámre, Hronský Beňadik, Nová Baňa, Rudno nad Hronom, Tekovská Breznica, Veľká Lehota, Žiar nad Hronom, Bartošova Lehôtka, Dolná Trnávka, Hliník nad Hronom, Janova Lehota, Jastrabá, Kosorín, Kremnica, Lovča, Lovčica - Trubín, Lutitla, Piteľová, Prestavky, Sklené Teplice, Slaská, Stará Kremnička, Trnávka Hora, Vyhně, Hodruša - Hámre, Vyhně



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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVIČKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOKKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇCIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Pitný režim a vhodná fľaša na pitie

Koľko a aké tekutiny by mali piť deti?

Dodržiavanie správneho pitného režimu je jednou z najdôležitejších zásad zdravého životného štýlu. Podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) je potrebné preferovať pitie výhradne čistej pitnej vody.

„Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí predovšetkým od veku a hmotnosti dieťaťa, ale aj od iných faktorov, ako sú fyzická aktivita, teplota prostredia a typ stravy. U dieťaťa v školskom veku je to 70 ml a u dospelých je to cca 50 ml na kg hmotnosti za 24 hodín,“ objasňujú odborníci a na ilustráciu uvádzajú: toto množstvo u dieťaťa s hmotnosťou 20 kg predstavuje 1400 ml vody/deň, u dieťaťa vážiaceho 30 kg je to 2100 ml vody/deň, u dieťaťa s hmotnosťou 40 kg 2800 ml vody/deň. „Odporúčame aj pedagogickým pracovníkom, aby vyzývali deti napíť sa, najmä po telesnej aktivite, v stresujúcich situáciách a počas mimoriadne teplých dní,“ hovoria odborníci a dodávajú: „Deti by mali vypíť pred odchodom do školy aspoň jeden pohár vody. Vypíť naraz veľké množstvo vody nie je vhodné. Pokiaľ má dieťa dostatok tekutín počas dňa, večer stačí piť menšie množstvo vody, najmä pred spaním.“

Čo ponúknuť deťom piť okrem vody?

Pre spestrenie pitného režimu môžeme podľa odborníkov jednorazovo denne po-

núknuť dieťaťu nesladený bylinkový alebo ovocný čaj, prípadne nesýtenú minerálnu vodu. „Ovocné šťavy predstavujú dôležitý zdroj vitamínov a minerálnych látok, šťavy odporúčame podávať zriedené, napríklad v pomere 1:1 s vodou. Nevhodné sú silne mineralizované vody sýtené oxidom uhličitým, všetky sladené nápoje, ako sú napríklad colové nápoje, nápoje s umelými sladidlami, energetické nápoje s obsahom chinínu, káva a alkohol,“ prízvukujú odborníci.

Ktorá fľaša je vhodná?

Je najvhodnejšie, aby si dieťa do školy nosilo vlastnú fľašu. Tá ideálna by mala byť ľahko čistiteľná, mať odmerku a udržiavať teplotu nápoja. „PET fľaše z už vypitých nápojov sú určené iba na jednorazové použitie, preto ich neodporúčame znova používať. Vhodné sú fľaše na opakované použitie: vyrobené z plastu (Tritan, PP), skla alebo z nerezovej ocele. Sklo je považované za vysoko inertný (nečinný) materiál, ktorý neuvolňuje do vody žiadne nežiaduce látky. Jeho nevýhodou je však vyššia hmotnosť a riziko rozbitia. Akékoľvek plastové a nerezové fľaše určené na opakované použitie sú bezpečné, ak sa dodržiavajú podmienky použitia uvedené na obale,“ približujú odborníci.

Ako sa správne starať o fľašu?

- Fľaše určené na opakované použitie



Ilustračné foto.

zdroj foto Adam364593133 pixabay

je potrebné pred prvým použitím dôkladne opláchnuť tak, aby nedošlo k vytvoreniu mikrobiálneho biofilmu alebo pomnožovaniu mikroorganizmov, hlavne ak sa do fliaš dávaajú džúsy alebo mliečne výrobky.

- Je dôležité fľašu umývať každý deň teplou vodou s jemným saponátom. Vhodné je použiť kefku pre dôkladné mechanické vyčistenie vnútorných stien. Po umytí je potrebné nechať fľašu otvorenú, aby dobre preschla.

- Fľaše, najmä plastové, by sa nemali nechať na priamom slnečnom svetle. Teplota UV žiarenie môžu znižovať kvalitu materiá-

lu a podporovať rast mikroorganizmov.

- Plastové fľaše sa časom opotrebovávajú, a môžu sa objaviť povrchové trhliny a praskliny, vypukliny, oddeľovanie vrstiev, strata objemu alebo iné deformácie, ako je zažltnutie či strata lesku alebo priehľadnosti. „Zmeny v dôsledku používania, akými sú zafarbenie od farbív z potravín vrátane lykopénu a kurkumínu, však nepredstavujú zhoršenie vlastností plastového materiálu. V prípade výrazných mechanických zmien je potrebné plastovú fľašu nahradiť novou,“ radia odborníci z ÚVZ SR.

» ren



**ŠIROKÝ SORTIMENT
OKRASNÝCH
DREVÍN A
KVITNÚCICH KROV**

**Predaj ovocných stromov
- jadroviny, kôstkoviny,
drobné ovocie**

**Predaj spúšťame
po 13.10.2025**



**Exkluzívne okrasné stromy
pre vašu záhradu**

**Horná Štubňa 196
0908 428 157**

Otváracie hodiny
Pondelok - Piatok 9:00 - 17:00, Sobota 8:00-13:00

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
 Fasádne 3-vrstvové komíny
 Rekonštrukcie komínov
 Oplechovanie komínov Frézovanie od 15€ / m Obhliadka zdarma
MONTÁŽ V CELEJ SR
tel: 0907 265 361

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
 REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
 SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%
 - PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
 - ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
 OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**
 0948 012 507 • www.profkominy.sk

FF Systems, s.r.o.
 hľadá pracovníkov na pozíciu

OPERÁTOR VO VÝROBE

Miesto výkonu práce: Hliník nad Hronom

- 1 zmenná prevádzka
- hrubá mzda 7,72 EUR/hod.
- po zaučení prémie do 20% hrubej mzdy
- 13. a 14. plat

Náplň práce:

- kompletovanie (montáž) výrobkov

Požiadavky:

- flexibilita, samostatnosť
- manuálna zručnosť
- zodpovedný prístup k práci

Termín nástupu: ihneď

Adresa: FF Systems, s.r.o.,
 Pekárenská 37/14, 966 01 Hliník nad Hronom
 Tel.: 045 672 73 32
 e-mail: hr@ffsystems.sk, www.ffsystems.sk



Ako experti v oblasti opracovania hliníka je našou víziou podporovať rozvoj udržateľnej mobility a zlepšovať kvalitu života pomocou inovatívnych a funkčných hliníkových riešení.

Hľadáme posily na pracovné pozície:

Direct Extrusion | Žarnovica

Operátor výroby

Základná mzda od 959€. Priemerná mesačná mzda 1300€

Nastavovač

Základná mzda od 1368€. Priemerná mesačná mzda 1600€

Zmenový majster

Základná mzda od 1537€. Priemerná mesačná mzda 1950€

Údržbár – elektromechanik

Základná mzda od 1464€. Priemerná mesačná mzda 1850€

ČO OČAKÁVAME?

- manuálnu zručnosť
- zodpovednosť
- spoľahlivosť
- presnosť
- samostatnosť
- ochota pracovať na 3 zmeny

O náplniach práce a o finálnej mzde sa s Vami radi porozprávame na osobnom stretnutí.

ČO PONÚKAME?

Príspevok na dopravu	Spoločenské akcie	Stravovacie gastro karty
13.ty a 14.ty plat	V prípade potreby ubytovanie	Príspevok 3% do DDS

Kontaktujte nás:

0910 216 627
job@neuman.sk

Nakúpte výhodne
 vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

decoreum
~~od 9.10 EUR~~ **od 8.19 EUR**

 KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ
-10%

decoreum
~~od 37.00 EUR~~ **od 33.30 EUR**

 KOBEREC D663M ASTHANE BIELA
-10%

decoreum
~~od 18.00 EUR~~ **od 16.20 EUR**

 KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ
-10%

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%**

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
vykupparoziaeu@gmail.com

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHĽADKA
A PONUKA
ZDARMA**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.

Stoličkové výtahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii
do 17.10.2025 a nie je platná
s inými kampaňami alebo
ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

pred

po



**BEZ
WAPKY**

**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

**BOMBA
FASÁDA**

www.bombafasada.sk
+421 905 148 393
info@bombafasada.sk

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žľabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**DO 30.9.
ZĽAVA
-15%**



Kontakt: +421 917 506 871

POKRÝVAČ- TESÁR profesionálne strešné práce

**OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ**

-10%
Z CENY
PRÁCE

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

- » renovácia striech, renovácia garáží
- » pokládka plechovej strešnej krytiny
- » oprava a renovácia žľabov
- » kompletná výmena striech
- » zateplovacie práce

ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA
Kontakt: +421 949 623 050