

# TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 820 domácností



Čítajte nás:

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


 sportstavby@gmail.com  
tel. +421 911 761 509

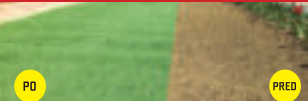
## Servis a údržba ihrišk



- plošná kontrola športového povrchu (spoje a čiarovanie)
- obnova poškodených miest trávy
- kontrola stavu zásypaného metriálu (kremičitý piesok) a jeho doplnenie
- strojné prečistenie plochy ihriska
- kontrola mantinelov, oplatenia, športového vybavenia a jeho obnova

[www.sportove-stavby.sk](http://www.sportove-stavby.sk)

## Umelá tráva



Navrhne a zrealizujeme umelú trávu na vašu terasu, balkón, záhradu, okolie bazéna... „Nekosiť, nehnojíte, nepolievať“

VŽDY ZELENÁ A UDRŽIAVANÁ PRE EXTERIÉR A INTERIÉR

[www.sportove-stavby.sk](http://www.sportove-stavby.sk)

## ČISTENIE HROBOV

 JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

### Dosekávanie písma

 Bez demontáže pomníka !!  
Dátum 100 €, inak 10 €/znak

### Obnova písma 1,30 €/znak

Tabuľky, fotografie, vázy, sviatniky, umučenia

Doprava a impregnácia ZDARMA

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521

[www.greisiger.sk](http://www.greisiger.sk)
**MIMORIADNA AKCIA DO 30.6.!!!**
**19. júna 1946**
**Výročia a udalosti**
**Edvard Beneš** bol jednomyselne zvolený za prezidenta ČSR

## FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

 FRÉZOVANIE  
od 15€/bm

 REKONŠTRUKCIA  
KOMÍNOV  
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA na materiál 40%  
OBHLIADKA KOMÍNOV  
ZDARMA  
0948 012 507 • [www.profikominy.sk](http://www.profikominy.sk)

**Inzercia**
**0908 979 512**

## VÝKUP ŽELEZNÉHO ŠROTU A FAREBNÝCH KOVOV

**REMETAL** | Kovošrot Trenčianská Turná  
Po-Pia 8:00 - 16:00 So 8:00 - 11:00

 Cenník alebo viac informácií na:  
[www.remetal.sk](http://www.remetal.sk) • tel. 0905 597 124

## REKONŠTRUKCIA

- ✓ domov
- ✓ bytov na kľúč
- ✓ nadstavby a prístavby
- ✓ zateplenia domov
- ✓ fasády
- ✓ omietky
- ✓ zámková dlažba
- ✓ strechy
- ✓ altány
- ✓ hydroizolácie Fatrafol
- ✓ izolácie domov
- ✓ elektroinštalácia
- ✓ jadrá a nátery striech
- ✓ maľovky

**VYPRAŤAVANIE** domov, bytov, záhrad, povalí, pivníc, garáží a nebezpečného odpadu azbest, eternit

**0904 865 898**

## VŔTANIE STUDNÍ

**0908 943 835  
0918 570 286**

## ZATEPLOVANIE ROD. DOMOV

### STAVEBNÉ PRÁCE

**0911 171 816**

## GLAZÚROVANIE VANÍ

„Už 29 rokov od firmy MOLNÁR“

**0903 405 588**
**0905 983 602**

## DOM NÁBYTKU LEA ILAVA


**20.6.2024**
**VÁS POZÝVAME NA MERANIE  
MATRACOV - UŠIJEME MATRAC  
PRESNE PRE VÁS**
**ul. Ružová (pri kostole) • tel. 0915 972 918**  
pondelok - piatok: 8,30 - 17,00 hod. sobota: 8,00 - 11,00 hod.

# AGI

 Električná 23, Trenčín  
[www.agi.sk](http://www.agi.sk)

 e-mail: [agi@agi.sk](mailto:agi@agi.sk)

 Po - Pia: 08:00 - 17:00  
So: 8:00 - 12:00

 Traktorová kosačka  
AL-KO T 18-95.4 HD V2  
Motor Briggs&Stratton 2-valec  
záber: 95 cm  
kôš: 310 l.  
**3649€  
3230€**

**0907 644 577**

 Kosačka benzínová  
Motor Briggs&Stratton 625Exi  
záber: 51 cm  
Záruka 5 rokov

**449€  
399€**
**949€  
849€**

 Bubnová kosačka  
STELLA 581  
záber: 60 cm  
Motor 4-takt.  
- Briggs&Stratton 675Exi

 PLATNOSŤ DO VYPREDANIA ALEBO DO 28.6.2024  
Ceny sú v EUR s DPH. Obrázky môžu byť ilustračné.

 AKU vyžinač  
Záber 25cm  
Batéria a nabíjačka  
v cene  
Hmotnosť: 1,8kg!!!

**109€  
99€**
**359€  
319€**

 Aku kosačka  
AL-KO 3.82 Li Easy  
Plocha cca 400m  
Záber: 38 cm  
2x batéria 4Ah!

**0901 900 590**

## Ako na nepekné škvrnny

Škvrna od jedla na obľúbenom oblečení, na koberci, či obruse nám vie občas poriadne pokaziť náladu. Jestvuje zopár spôsobov, ako si s ňou poradiť. Dôležité však je, pustiť sa do jej odstraňovania čo najskôr.

### Oblečenie, obrusy

- so škvrnami od červeného vína by si mala poradiť soľ. Znečistený odev či obrus namočte do vlažnej vody, posypte vrstvou soli a nechajte pôsobiť. Následne vyperte obvyklým spôsobom.

- ak ste si oblečenie obľali kávou, čo najskôr ho vyperte pod tečúcou studenou – v žiadnom prípade nie horúcou vodou. V prípade, že škvrna odoláva, posypte ju vrstvou zemiakového škrobu, nechajte pôsobiť a potom vyperte obvyklým spôsobom.

- škvrnou od čokolády skúste odstrániť vodou, do ktorej ste pridali lyžičku octu.

- na škvrnny od oleja môžete použiť kukuričný škrob. Škvrnou ním posypte, nechajte pôsobiť a následne vyperte. Dobrým pomocníkom je v tomto prípade aj žehlička a pijavý papier. Ten priložte na škvrnou a teplou žehličkou po ňom opakovane prechádzajte. Papier by mal masťnosť vsiaknuť. Potom stačí oblečenie či obrus vyprať.

- ak sa vám na odev prilepila žuvačka, vložte ho na určitý čas do mrazničky, následne by sa vám malo podariť žuvačku mrvením pomedzi prstami od-

strániť.

- smolu z odevu odstráňte tak, že ju najskôr pokvapkajte odlakovačom na nechty, nechajte vsiaknuť, preperte mrvením pomedzi prstami a následne vyperte mydlom.

- so škvrnami od rúžu či make-upu by si mal poradiť lieh. Znečistený odev položte na savú podložku a škvrnou potierajte vatičkou namočenou v liehu, potom ho vyperte obvyklým spôsobom.

- škvrnny od pera by mal vyčistiť podobne ako v predchádzajúcom prípade, lieh.

### Koberce

- červené víno z koberca môžete odstrániť viacerými spôsobmi – ten najjednoduchší je, že znečistené miesto polejete perlivou vodou, nechajte pôsobiť a špongiou očistíte. Rovnaký spôsob môžete vyskúšať aj v prípade, že ste na koberec rozliali kávu.



» ren

zdroj foto JillWellington pixabay

## Zateplenie domov-fasády

rekonštrukcie bytov-domov,  
omietky, sadrokartóny,  
dlažby, maľovanie, výmena rýn,  
altánky a prístrešky.

**0907 382 062**

## Stavebná firma vykonáva

altánky, prístrešky, opravy a náter striech,  
výmena krytiny, rýn, izolácie striech,  
zateplenia domov-fasády,  
izolácie domov, obklady a jadrá.

**0944 805 999**

**čujte.sk**

Čítajte nás:

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

**VIZITKY**

**0908 979 512**

[www.Cistenie-Peria.sk](http://www.Cistenie-Peria.sk)

šitie - renovácia - výroba paplónov a podhlavníkov

Zamarovce 101 (pri Trenčíne)

032/743 72 24

Stredná odborná škola technická, Bratislavská 439/18, Dubnica nad Váhom, vyhlasuje **Obchodnú verejnú súťaž č. 2/2024 na prenájom nebytových priestorov o výmere 1 m<sup>2</sup> určených na prevádzkovanie 1 ks tovarového automatu.**

Bližšie informácie nájdete na úradnej tabuli a webe Trenčianskeho samosprávneho kraja: [www.tsk.sk](http://www.tsk.sk), Strednej odbornej školy technickej Dubnica nad Váhom: [www.sosdca.sk](http://www.sosdca.sk), prípadne na tel. čísle **0901 918 301** - Ing. Kutejová.

## VYVŔTANIE STUDNE UŽ ZA 1 DEŇ

**0903 462 096**

[vrtymudry.sk](http://vrtymudry.sk)

[vrtymudry@gmail.com](mailto:vrtymudry@gmail.com)

**Urty**  
MÚDRY



**JEDINEČNÁ PONUKA  
PALIVOVÉHO DREVA**

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

**ČERSTVÉ PALIVOVÉ DREVO VOĽNE SYPANÉ  
PREPRAVOVANÉ NA NÁKLADNÝCH AUTÁCH AKO VOĽNE SYPANÝ MATERIÁL**

**PRIVEZIEME PRIAMO AŽ K VÁM**

1 PRIESTOROVÝ METER SYPANÝ (PRMS)  
= 0,7 PRIESTOROVÝ METER (PRM) UKLADANÝ



**AKCIA do 40 km**

Pri objednávke od 10 prms dreva **DOPRAVA ZA 1/2**  
Pri objednávke od 15 prms dreva **DOPRAVA ZADARMO**

**KVALITNÉ STROJOVÉ LISTNATÉ  
ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO**

**IDEÁLNE NA KÚRENIE  
V KRBOCHOCH, KOTLOCH A PECIACH**

**VHODNÉ TIEŽ NA REKREAČNÉ OPEKANIE**

**VYRÁBAME AJ IHLIČNATÉ  
ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO**



**SUCHÉ DREVO V BALÍKCH 1,7 PRMS**

Balík je na palete 80x120 cm, priemer balíka 120 cm,  
výška balíka 150 cm, dĺžka polien 33 cm (25 cm).

**Váha balíka závisí od vlhkosti dreva:**

**suché pod 17% ... cca 500 kg,**

od 17% do 25% ... cca 600 kg,

nad 25% ... cca 700 kg



**IBO PÍLA, Bratislavská 50, 911 05 Trenčín**

Otvorené: **PO - PIA 7<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>**, +421 32 74 84 000, **0918 180 150**, e-mail: [pila@ibo.sk](mailto:pila@ibo.sk)

- ✓ ZATEPLENIE RODINNÝCH DOMOV, FASÁDY
- ✓ REKONŠTRUKCIE DOMOV, BYTOV
- ✓ ELEKTROINŠTALÁCIE
- ✓ OPLATENIA
- ✓ ZÁMKOVA DLAŽBA
- ✓ STRECHY

**0911 475 700**

**IZOLÁCIE PLOCHÝCH  
STRIECH**

Obhliadka a cenová ponuka zdarma.

**0904 005 299**

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie **-20%**

- chemická injektáž

**100% odstránenie vlhkosti**

[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: **0908 124 331**

**Tepelné čerpadlá a klimatizácie**

**SENDO**

Továrenská 9, Chynorany

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

**0911 069 257**



Správna voľba

40% ZĽAVA

3.29\*\*\*

1.95

(1 kg = 280)

Tradičné maslo 250 g



60% ZĽAVA

3.98\*\*\*

1.59

Ploché broskyne 1 kg balenie



37% ZĽAVA

11.70\*\*\*

7.29

Čerstvé vajcia „M“ 60 kusov



1 kus iba 0.13

58% ZĽAVA

4.31\*\*\*

1.79

Cherry paradajky strapcové 500 g balenie



Lidl STANOK

42% ZĽAVA

6.99\*

3.99

(1 l = 100)

Krušovice Originál 10° 8 x 0,5 l + 4 l zvlášť výčapné pivo + záloh za obaly 1,20 €



8x 0,5 l iba 0.50

47% ZĽAVA

3.79

1.99

Kuracie štvrte XXL cena za 1 kg



\*Výdeľová cena vrátane DPH a ostatných poplatkov. \*\*Cena vrátane DPH. \*\*\*Cena vrátane DPH a ostatných poplatkov. \*\*Cena vrátane DPH a ostatných poplatkov. \*\*Cena vrátane DPH a ostatných poplatkov.



Fandíme spoločne našim chlapcom

Lidl - Generálny partner Slovenského futbalového zväzu



Prezentačný materiál platí od 17. 6. do 23. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Čiastočne platí v obchodoch LIDL v SR. Cena za 1 kg. Cena za 1 kg. Cena za 1 kg. Cena za 1 kg.

**Bezplatný týždenník**

**TRENČIANSKO  
DUBNICKO-ILAVSKO**

EV 6224/24

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

Ročník I, Vydanie 7, týždeň 24/2024.

Redakcia: Bratislavská 31  
**TRENČÍN - Zlatovce**  
trenčiansko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Ing. Adriána Trunková 0908 979 152

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



Vychádzame  
na recyklovanom  
papieri

**DISTRIBÚCIA (60.750 domácností)**

**páry týždeň:** Bohunice, Bolešov, Červený Kameň, Dubnica nad Váhom, Dulov, Ilava, Kameničany, Košeca, Ladce, Ladce-Tužejce, Nová Dubnica, Pruské, Slavica, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Srnie, Chocholná, Veličce, Ivanovce, Luborča, Nemšová, Neparadza, Omšenie, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mliečce, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Zamarovce

**nepáry týždeň:** Bohunice, Bolešov, Borčice, Dubnica nad Váhom, Ilava, Košeca, Nová Dubnica, Pruské, Adamovské Kochanovce, Malé Bierovce, Bobot, Bobotská Lehota, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Srnie, Chocholná, Veličce, Ivanovce, Kostolná - Záriečie, Melčice - Lieskové, Horné Motešice, Klúčové, Nemšová, Neparadza, Omšenie, Opatovce, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mliečce, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Veľké Bierovce, Zamarovce

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	GALANTSKO-SALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-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	LUČEŇECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-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-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-VT-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRAĎSKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

**Občianska  
riadková  
inzercia**

**01 AUTO-MOTO / predaj**

**02 AUTO-MOTO / iné**

» ČZ-JAWA Odkúpim Moto-cykel/Diely-SERIÓZNA DO-HODA 0908 205 521

» Odkúpim starý pionier babetu, simsona, stelu, som zberateľ, ponúknite 0915 215 406

**08 STAVBA**

» Kúpim Haki lešeni 0908 532 682

**09 DOMÁCNOSŤ**

**10 ZÁHRADA A ZVERINEC**

**11 HOBBY A ŠPORT**

» Kúpim dychové nástroje, heligonku, akordeón, husle. 0915876860

**12 DEŤOM**

**13 RÔZNE / predaj**

**14 RÔZNE / iné**

**15 HĽADÁM PRÁCU**

» Hľadám dohodou prácu vodiča skupiny B, aj niekoho, kto zariadi rôzne práce. telefón 0915 343 208

**16 ZOZNAMKA**

» Sympatická 57r hľadá priateľa na zoznanenie 0907 277 466

**Chcete si  
podať  
inzerát?**

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

Príklad:  
**RP PD 12 Predám kočičk,**  
**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. **Upozomenie! Služba nefunguje u operátora O2 a 4ka.**

**TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

**TIP 2:** Ak chcete inzerát uviesť v ľubovoľných iných našich novinách, **PD** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELÉT, s.r.o.

**WWW.TNA.SK**  
**Kamenárstvo** 0902 118 250  
www.tna.sk  
**Trenčín, Opatová - za motoreštom MAJÁK**  
**NAJVÄČŠÍ VÝBER EXKLUZÍVNYCH POMNÍKOV**  
**KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE** Serióznosť a kvalita

**Strešný systém LINDAB**  
Spojovací materiál  
Farby a laky  
Predaj fasádnych omietok  
Trenčianska Turná, Bánovská 12  
Otváracia doba  
Pon-Pla: 7.30 - 15.15 hod.

**PALIVOVÉ  
DREVO**  
0917 351 013

www.palivovedrevopetrik.sk

**PRIJEMEME PRACOVNÍKOV  
SBS - TRENČÍN**  
Práca v stabilnej spoločnosti  
Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť  
corado@corado.sk  
0944 242 848

organizátor podujatia  
**Zaži Trenčín**  
občianske združenie

**TARZANIA  
TRENČÍN**

**PRIVÍTANIE LETA  
NA BREZINE**

ZÁCHRANÁRI, HASIČI, POLÍCIA,  
DETSKÁ PREKÁŽKOVÁ DRÁHA,  
MEGABUBLINY, WORKSHOPY,  
KERAMICKÉ DIELNIČKY, REMESLÁ,  
MALOVANIE NA TVÁR

Tarzania Trenčín, 14.00 – 18.00  
nedeľa, 23. júna, 2024  
účastnícky príspevok: 1€/osoba

## Optimalizácia siete stredných škôl

Ministerstvo školstva predstavilo plán optimalizácie siete stredných škôl na Slovensku, ktorá má zo strany rezortu školstva jasnú podporu. Dlhodobý stav, v ktorom sa udržiavajú predimenzované a neefektívne kapacity, je podľa neho už ďalej neúnosný. Uvádza, že súčasná sieť stredných škôl trpí prílišnou zotrvačnosťou, pričom jej štruktúra zodpovedá inému demografickému vývoju a iným požiadavkám trhu práce.

Mnohé zo stredných škôl majú podľa rezortu školstva v súčasnosti stanovené rozpočty iba na prežitie a aj preto nemajú prostriedky na modernizáciu priestorov či vzdelávacích postupov. „Ak nezačneme konať, bude to mať zlé následky pre celú sieť stredných škôl. Budú chýbať schopní a manažersky pripravení riaditelia, kvalitní učitelia, bude narastať investičný dlh a peniaze štátu sa budú používať na prežívanie neutržateľného systému. Stav, keď máme necelých tristo žiakov priemerne na jednu strednú školu, je jednoducho neutržateľný,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

### Chystajú súbor opatrení

Cieľom ministerstva školstva je v spolupráci so samosprávnymi krajinami, zamestnávateľmi a ďalšími rezortmi pripraviť súbor opatrení, ktoré ozdravia sieť stredných škôl. „Nejde o znížovanie počtu budov škôl, ale o podporu ich spá-

jania do silnejších celkov so silnejším manažmentom,“ zdôraznil T. Drucker. Rezort školstva podporí zriaďovateľov a manažmenty škôl pri vytváraní efektívnych klastrov škôl alebo samostatných silných škôl. Kvalitnejšie stredné školy budú silnejšími partnermi pre firmy aj vysoké školy a lepšie pripravujú žiakov na univerzity alebo trh práce. Cieľom je zároveň podpora vzniku moderných škôl, ktoré reagujú na zmeny a výzvy a ponúkajú možnosti rozvoja v oblasti neformálneho a celoživotného vzdelávania.

### Môžu predkladať projekty

Rezort školstva pozýva štátnych aj neštátnych zriaďovateľov stredných škôl, aby do konca augusta 2024 predložili ministerstvu školstva projekty optimalizácie siete vo svojej zriaďovateľskej pôsobnosti. Projekty budú zahŕňať víziu zriaďovateľa, rozvoj ľudských zdrojov, efektívnosť prevádzky a financovania, udržateľnosť vybavenia škôl a vytváranie partnerstiev. Každý projekt bude posúdený na expertnej úrovni, s odporúčaniami prerokovanými s príslušnými organizáciami. V marci 2025 budú môcť zriaďovatelia predložiť žiadosti o zmenu v sieti, aby mohla byť optimalizácia schválená od školského roka 2025/2026.

Od roku 2025 pripravilo ministerstvo viacero legislatívnych zmien, ktoré podľa neho uľahčia optimalizáciu siete stredných škôl.

» [ren](#)

**DEVERA s.r.o.**  
Kasárenská 5,  
Trenčín

**VÝROBA A MONTÁŽ  
CHATIEK, PRÍSTREŠKOV  
A ALTÁNKOV**

Výroba nábytku na mieru  
Stavebné rezivo ihneď k odberu  
Tatranský profil cena od 9€ bez DPH za m<sup>2</sup>  
Terasové dosky  
Dlážkovicová  
Zrubový obklad  
Suchá hobľovaná doska  
od 2€ bez DPH za meter  
Foršne ihneď k odberu

Kontakt: 0908 225 695 [www.devera.sk](http://www.devera.sk)

**čujte.sk**

Čítajte nás:

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

**FAKULTA SOCIÁLNO-  
EKONOMICKÝCH VZŤAHOV**

TRENČIANSKA UNIVERZITA  
ALEXANDRA DUBČEKA V TRENČÍNE

**Bc. Ing.**

PODAJTE SI  
PRIHLÁŠKU DO  
**30.6.  
2024**

➤ **L'UDSKÉ ZDROJE  
A PERSONÁLNY MANAŽMENT**

➤ **VEREJNÁ SPRÁVA**

**DENNÁ / EXTERNÁ FORMA**

032 7400 412 | [www.fsev.tnuni.sk](http://www.fsev.tnuni.sk)

**PRIJMEME**

**VODIČA** mraziarenskeho  
návesu

ponúkame:

- každý deň doma
- dobré ohodnotenie a stála práca na trvalý pomer
- rozvozy do obchodných reťazcov

požadujeme:

- vodičský preukaz C,E
- a potrebné doklady
- prax a zodpovedný prístup

**DANUP s.r.o., Dolný Kubín**  
[martin@danup.sk](mailto:martin@danup.sk)  
**0903 532 747**

**NAJLACNEJŠIE  
VYPRAŤAVANIE  
DOMOV-BYTOV,  
ZÁHRAD, POVÁL  
BÚRACIE PRÁCE**

**0949 506 153**

Sledujte nás  
na facebooku!

**Trenčiansko  
Dubnicko-Ilavsko**

**REKONŠTRUKČIE  
DOMOV BYTOV  
HYDROIZOLÁCIE  
FATRAFOL  
NÁTERY STRIECH  
ZATEPLENIE  
DOMOV, FASÁDY  
KOMPLETNÉ  
STAVEBNÉ PRÁCE**

**0902 353 085**

**PRENÁJOM  
KONTAJNEROV**

Objem 6m<sup>3</sup> na suť  
a  
12m<sup>3</sup> na iné odpady.

**09173 51013**

**PRIJMEME  
ŠIKOVNÉHO, SAMOSTATNÉHO  
DISPEČERA**

do významnej dopravnej spoločnosti v Ilave

Bližšie informácie: **0905 449 843**

**DOVOZ NA ADRESU**

18 týž. mládky,  
brojlerové kuriatka

[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
**0944 842 953**

1994-2024

**30  
ROKOV**

**SME TU  
S VAMI!**

**MAGNA**

MAGNA Slovteca s.r.o.  
Nové Mesto nad Váhom

Kontakt: [praca@magna.com](mailto:praca@magna.com) alebo +421 32 3220 240

## Ocenili pedagógov, žiakov a študentov

Počas slávnostného odovzdávania Ceny sv. Gorazda minister školstva Tomáš Drucker odovzdal v uplynulých dňoch zlaté, strieborné a bronzové medaily pedagógom, ktorí sa pričínili o rozvoj školstva na Slovensku. Pamätným listom sv. Gorazda ocenil minister Tomáš Drucker aj šikovných žiakov a študentov.

Zlatú medailu sv. Gorazda udelil rezort školstva 18 učiteľkám a učiteľom. Jednou z nich je PaedDr. Valéria Stašiaková zo Spojenej školy v Bratislave. Ocenenie získala za celoživotnú prácu a mimoriadne výsledky dosiahnuté vo výchove a vzdelávaní detí a žiakov so zdravotným znevýhodnením. Ocenený zlatou medailou in memoriam bol prof. Vladimír Krčméry za celoživotnú prácu a mimoriadne výsledky celoštátneho a medzinárodného významu v oblasti medicíny a vo vzdelávacích, zdravotníckych, sociálnych a humanitárnych projektoch. Striebornú medailu sv. Gorazda si prevzalo 19 pedagógov. Medzi nimi je Mgr. Roman Švec zo Základnej školy v Holíči. Cenu sv. Gorazda získal za mimoriadne výsledky dosiahnuté vo výchove, vzdelávaní a v riadení školy. Bronzovú medailu sv. Gorazda udelilo ministerstvo školstva 30 učiteľkám a učiteľom. Cenu si prevzala doc. Zdenka Krajčovičová z Trenčianskej univerzity A. Dubčeka v Trenčíne. Ocenenie získala za významný prínos pre rozvoj vysokého školstva v Slovenskej republike v oblasti

rozvoja inovatívnych technológií, s presahom do verejného zdravia obyvateľstva.

Minister školstva zároveň udelil Pamätný list svätého Gorazda žiačkam a žiakom základných, stredných a základných umeleckých škôl a študentkám a študentom vysokých škôl. Ocenených v tejto kategórii bolo 20 mladých ľudí, medzi nimi Oliver Frajkus zo Strednej odbornej školy hotelových služieb a obchodu v Bratislave, a to za mimoriadne výsledky v študijnej oblasti a reprezentáciu na celoštátnych aj medzinárodných súťažiach. Jednou z ocenených je aj Vladimíra Mareková zo Základnej umeleckej školy v Starej Turej. Ocenenie získala za reprezentáciu Slovenskej republiky v zahraničí v záujmovno-umeleckej oblasti a za získanie Mimoriadnej zlatej medaily vo svetovej súťaži v Japonsku.

Slávnostný ceremoniál sa konal v priestoroch Zimnej jazdiarne Bratislavského hradu. Ocenenie pedagogickej práce, pomenované po svätom Gorazdovi, predstavuje najvyššie uznanie, ktoré môže pedagógom udeliť minister školstva a udeľuje sa od roku 1997. Tieto ocenenia, symbolicky pomenované po prvom známom učencovi v našej národnej histórii, vyjadrujú uznanie za výnimočné pedagogické úsilie, talent, nasadenie či vernosť učiteľskej profesii, ako aj za prácu v prospech školstva a výchovy.

» ren



## Profesionálne čistenie fasád, striech, dlažieb a rín



Pred čistením | Po čistení




**Riasy, lišajníky, huby, mach a plesne na streche, alebo fasáde Vášho domu?**

Nielenže nepôsobia esteticky a rušia celkový vzhľad domu, ale zároveň **dokážu poškodiť každý povrch**, na ktorom sa vyskytnú.

**Chcete tomu zabrániť? Ponúkame Vám jednoduché, bezpečné a lacné riešenie.**

Dokonale odstránime tieto nevzhľadné nečistoty a navrátime tak všetkým povrchom pôvodný vzhľad. Na ich odstránenie používame profesionálnu techniku a prípravky s vysokou účinnosťou, ktoré sú ekologické, nezaťažujú životné prostredie a je možné ich použiť aj v tesnej blízkosti okolitých rastlín. Čistíme nielen všetky typy fasád a strešných krytín, ale aj rôzne iné povrchy ako napr. prírodný, alebo umelý kameň, betón, tehly, keramiky, drevo, plast, markízy a iné.

**Skúšobná vzorka priamo u Vás.**

Pred samotným čistením Vám ponúkneme možnosť **bezplatnej skúšobnej vzorky** priamo na Vašej fasáde, streche, alebo dlažbe.

Tel: 0915 777666,  
Mail: info@cistedomy.sk | Viac informácií na: [www.cistedomy.sk](http://www.cistedomy.sk)

# Oplatisa.sk

## NAJLEPŠIE PONUKY



98,90€

**HUGO BOSS BOSS Alive**  
Parfumovaná voda 80 ml

Demro.sk



31,15€

**Gillette 4 v 1 Precízny**  
Zastrihávač Na Telo A Bradu

Demro.sk



324,00€

**Kávovar Smeg**  
ECFO1BLEU

Domkavy.sk



39,99€



**Aku nožnice na živý plot**  
20 V Phsa 20-Li C3

Lidl.sk



25,90€

**Musetti zrnková káva**  
Intenso - 1kg

Domkavy.sk



274,90€

**Plynová varná doska**  
Whirlpool GOFI 629/NB1

ZlavneneSpotrebice.sk



349,00€



**Paddleboard Fusion**  
SUP 2023 ALL-Around

Lidl.sk



310,00€

**Akumulátorový vyžinač**  
HUSQVARNA 215iL

zakovsky.sk

**Zateká Vám strecha?**  
**Spôľahnite 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 € / m<sup>2</sup>  
 Výber z viac druhov materiálov - obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

**STRECHAFER, s.r.o.**  
 Božík Peter  
**0948 606 860**

**INZERCIA**  
**0908 979 512**

**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**  
**0904 157 144, 0903 874 784**  
 SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA 35%** na materiál

**Euro Kamenárstvo, s.r.o.**  
 Saratovská 2373, Trenčín-Juh (oproti cintorínu)  
**0908 190 831** www.eurokamenarstvo.sk  
**Výpredaj pomníkov zo skladu**  
**OBJEDNÁVKY DO KONCA JÚLA ZA MINULOROČNÉ CENY**  
 montážne práce • betónové základy • pomníky  
 prekrytia • obklady • obnova písma + dopísanie dátumu

**REHAU**  
**VÝROBA PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH OKIEN @ DVERÍ**  
**FASÁD A ZIMNÝCH ZÁHRAD**  
 www.elasticsro.sk  
 V ponuke máme aj **PROTIPOŽIARNE DVERE**  
**KUPOJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU**  
**ILAVA - Kpt. Nálepku 810**  
**tel.: 0905 371 379**  
**elasticsro@elasticsro.sk**

**RENAR s.r.o.**  
 Nástrojáreň-Werkzeugbau

Strojárska spoločnosť RENAR, s.r.o., Nádražná 1699  
 018 41 Dubnica nad Váhom so zameraním  
 na výrobu strihacích nástrojov a foriem

**PRIJME DO TRVALÉHO PRACOVNÉHO POMERU:**

**FRÉZAR** – vhodné i pre absolventov SOŠT

**ZÁMOČNÍK/NÁSTROJÁR** – vhodné i pre absolventov SOŠT

**PRACOVNÍK NA OBRÁBACOM CENTRE CNC** (Heidenhain 530) – vhodné i pre absolventov SOŠT

**KONŠTRUKTÉR NÁSTROJOV NA TVÁRNENIE PLECHU (Anglický jazyk)**  
 – vhodné i pre absolventov SPŠ a VŠT



Práca v  
 „dvojzmennej“  
 prevádzke!

**Ponúkaný plat:**  
**950 – 3 500 Eur** (mzda brutto)

Výška mzdy je vždy „závislá“ od odbornej zdatnosti a praxe uchádzača! (vhodné i pre šikovných a snaživých absolventov SOŠT; SPŠ a VŠT škôl, ktorí chcú odborne „veľmi“ vysoko vyrásť)

**Mzda brutto – vrátane motivačných variabilných zložiek**  
**Finančné benefity nad rámec Zákonníka práce**

**Kontakt:**

Nádražná 1699, 018 41 Dubnica nad Váhom  
 Tel.: 042-445 66 11, 0907 741 496

Svoje životopisy zasielajte na:

**cernosko@renar.sk**, alebo na vyššie uvedenú adresu.  
 Vybraní uchádzači budú pozvaní na osobný pohovor.

**VÝNIMOČNÝ BENEFIT pre zamestnancov**



**Podte s naším bonusovým RENAR Karavanom zažiť krásne dovolenkové chvíle naprieč Európou**

## Ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu?

# Odborníci radia čo robiť v prípade povodní

Slovensko v uplynulých dňoch opäť potrápili povodne. Silné búrky spre-vádzané výdatnými zrážkami spôsobili, že sa voda vylievala z tokov vo viacerých lokalitách našej krajiny. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesli na sociálnych sieťach informácie o tom, čo robiť počas povodní a ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu.

**Radia:** „Nezabúdajte, že pri vzniku povodne je potrebné“:

- celý čas sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konať s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starým, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

**Základné odporúčania pre občanov:**

- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Ne-používajte otvorený oheň a nefajčite.

Sviette len baterkou.

- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedením a pitím, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonzumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácii a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.

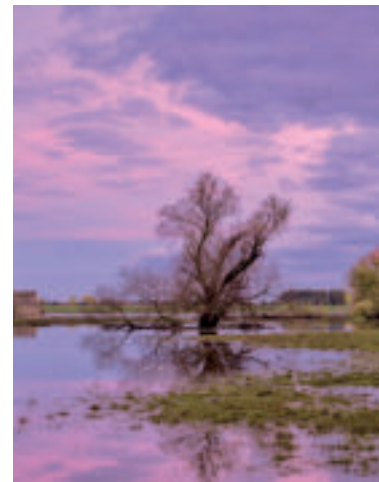
Vďaka spolupráci ÚVZ SR a Slovenského hydrometeorologického ústavu nájdete kompletné odporúčania aj priamo na stránke SHMÚ pri meteorologických a hydrologických výstrahách a podrobné informácie k ochrane zdravia nájdete uverejnené na webe ÚVZ SR.

**Základné zásady vysušania domu alebo bytu:**

- Zasiahnuté územie a objekty čo naj-

skôr odvodnite.

- Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou.
- Podlahy, steny, nábytok, zasiahnuté zariadenie a povrchy vydezinfikujte dezinfekčným prostriedkom, ktorý je určený na tento účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie.
- Skôr, než začnete s dezinfekciou, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riešenia použitého dezinfekčného prostriedku a možnosťami jeho použitia.
- Po vykonanej dezinfekcii predmety, plochy a podlahy umyte čistou vodou.
- Dezinfikované zariadenia a predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky (zaplavené drevené náčinie, cumlíky a dojčenecké fľaše však radšej vyhodte).
- Urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí.
- Ak je to možné, použite ventilátory a teplovzdušné zdroje.
- Buďte však opatrní pri používaní benzínových teplovzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa priotraviť splodinami (oxid uhoľnatý)!
- Odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách).



Ilustračné foto.

zdroj foto [Peggychoucair pixabay](#)

- Znečistenú bielizeň namočte do dezinfekčného prostriedku určeného na daný účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie. Bielizeň po dezinfikovaní vyperte obvyklým spôsobom s použitím pracieho prášku.
- Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať, vysušte, vykefujte a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarni.

Zdroj informácií ÚVZ SR

» [ren](#)

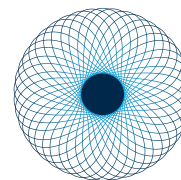
## SIVÝ ZÁKAL KATARAKTA

Zverte sa do rúk odborníkom  
z **očného centra VISTAMET**

- ✓ **Zákrok plne hrađený zo zdravotného poistenia**
- ✓ **Bez dlhých čakacích lehôt**
- ✓ **Špičkové technické vybavenie**

Objednajte sa na zákrok:

☎ **042/290 16 00** ✉ **objednavky@vistamet.sk**



**VISTAMET**  
OČNÉ CENTRUM



Odbornosť srdcom.

VISTAMET Považská Bystrica, Centrum 12/17, 017 01 Považská Bystrica

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



# Tieto výrobky zo Slovenska odolávajú krutým prírodným živlom

Extrémne horúčavy aj treskúce mrazy. Unikátne výrobky z dvoch slovenských závodov denne zvädzajú boj s prírodnými živlami. Sú súčasťou dôležitej misie – priniesť ľuďom elektrickú energiu aj do ťažko dostupných oblastí.



Armatúry ML Produktion odolávajú extrémnym podmienkam v mrazoch aj na púšti *Ilustračné foto*

Predstavte si stožiare s vysokým napätím. Elektrinu šíria rozsiahlu krajinou aj do takých domácností, ktoré sú na míle vzdialené od civilizácie. Aby bol tento prenos bezpečný, sú elektrické vodiče upevňované špeciálnymi kovovými prvkami - armatúrami. Verili by ste, že tieto odolné produkty vznikajú pod rukami Slovákov?

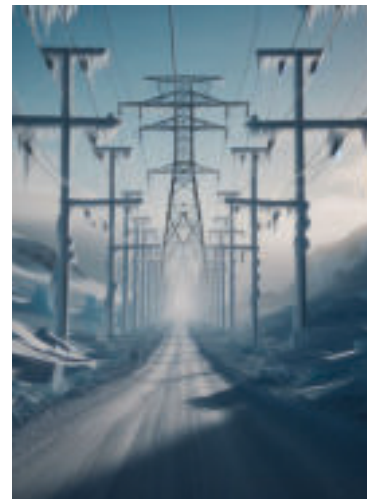
## V horách aj v púšti

Kanada, Južná Amerika, Nový Zéland aj Austrália. Všade tam sú produkty zo Slovenska súčasťou nadzemných vedení, ktoré sa ťahajú aj tisíc kilometrov dlhou krajinou. V blízkosti polárneho kruhu sú vystavené teplotám až do -40°C. Na púšťach, v arabských krajinách a Afrike zas vzdorujú silnému UV žiareniu a silným dažďom zas čelia vo vysokohorských oblastiach Južnej Ameriky. „Najnovšie sa naša spoločnosť začala podieľať aj na unikátnom projekte v Indii. Komponenty tam dodáme pre pilotný projekt v napäťovej triede 1200 kV, ktorá je momentálne najvyššou napäťovou triedou na svete,“ hovorí Peter Varhaník zo spoločnosti

ML Produktion, ktorá prevádzkuje závody v Novom Meste nad Váhom a v Myjave.

## Staň sa súčasťou tejto misie

ML Produktion je súčasťou rakúskej spoločnosti Knill Gruppe s viac ako 300-ročnou tradíciou. Na Slovensku funguje už 32 rokov a zamestnáva tu 240 ľudí. Šancu na uplatnenie dáva aj ďalším Slovákom, ktorí sú nadšení pre strojársky priemysel. „Tu, v Novom Meste nad Váhom a v Myjave, má strojársky priemysel významnú tradíciu. Úspech našej spoločnosti aj samotných produktov, závisí predovšetkým od šikovných ľudí. Aktuálne obsadzujeme viaceré pozície vhodné najmä pre mužov. Budeme radi, keď sa k nám pridajú a stanú sa súčasťou tejto skvelej misie,“ dodáva Peter Varhaník.



Armatúry ML Produktion odolávajú extrémnym podmienkam v mrazoch aj na púšti *Ilustračné foto*



ML PRODUKTION  
KNILL GRUPPE

## Pod'k nám pracovať

Baví ťa strojárina a rozumieš jej? Máš rád fyzickú prácu a máš chuť pracovať v dobrom kolektíve? Potom hľadáme práve teba. Momentálne obsadzujeme pozície: **montážny pracovník, lisiar, zvarač, vítač a brúsič.**

Kontakt: [praca@mlproduktion.sk](mailto:praca@mlproduktion.sk) | 0905 606 022

Naši zamestnanci sú u nás spokojní. Budeš aj ty!

## Oplatisa.sk

## NAJLEPŠIE PONUKY

38,00€



Nylonový pelech pre psov  
Čierny 70x80 cm

[Profitent.sk](http://Profitent.sk)

29,89€



ORION Forma na bábovku  
MARISSA, 24 cm

[Kuchyňovo.sk](http://Kuchyňovo.sk)

4,25€



Osram žiarovka Led  
50W 350lm

[Demro.sk](http://Demro.sk)



24,99€



Kempingový nábytok  
Rocktrail

[Lidl.sk](http://Lidl.sk)

[www.TonerPartner.sk](http://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](http://www.tonerpartner.sk) zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

# Jahodové nápoje

Mixovaním ovocia a zeleniny získame nápoje plné vitamínov. Reč je o domácich limonádach a smoothie, ktoré si môžeme pripraviť na mnoho spôsobov a spestriť si tak náš jedálny lístok.

## Limonáda s jahodami a medovkou

**Suroviny:** 400 gramov čerstvých jahôd, 1 liter studenej vody, šľavu z jedného citróna, med podľa chuti, čerstvé lístky medovky, ľad

**Postup:** Jahody umyjeme a vložíme do mixéra, prilejeme vodu a šľavu z jedného citróna, pridáme med, pár lístkov medovky a rozmixujeme. Do pripraveného džbánku dáme ľad a zalejeme ho jahodovou limonádou. Podávame ozdobené kolieskami citróna a lístkami medovky.



Ilustračné foto.

zdroj foto Ajale pixabay

**Náš tip:** Ak by vám v nápoji prekážali zrnká z jahôd, môžete limonádu precediť cez sitko.

## Jahodové smoothie s bielym jogurtom

**Suroviny:** 170 g bieleho jogurtu, 10 mandlí, 150 gramov mrazených alebo čerstvých jahôd, 180 ml ľadového zeleného čaju, 1 čajovú lyžičku škorice

**Postup:** Do mixéra vložte všetky suroviny okrem škorice a všetko spolu rozmixujte. Následne prelejte do pohára a posypete škoriceou.

## Jahodovo-banánový nápoj

**Suroviny:** 1 ks banán, 100 g jahôd, 100 ml mandľového mlieka (môže byť aj klasické), 1/2 ČL vanilkového extraktu, 1 PL medu

**Postup:** Jahody umyjeme a spolu s ostatnými ingredienciami dáme do mixéra. Mixujeme až kým získame krémovú konzistenciu. Servírujeme do pohára, ozdobené mäťovými lístkami a nadrobno nakrájanými jahodami.

» ren

# Jahody môžete pestovať aj na balkóne či terase Doprajte si jahody, sú veľmi zdravé

Existuje veľa odrôd jahôd, ktorých väčšina rastie v oblastiach mierneho pásma a líšia sa navzájom nielen chuťou, ale aj veľkosťou či obdobím plodenia. Dozrievajú podľa odrody od neskorej jari až do začiatku jesene alebo až po výskyt prvých mrazov.

## Účinky na zdravie

Jahody obsahujú veľké množstvo vody a taktiež sú bohaté na množstvo živín, vďaka čomu sú veľkým prínosom pre naše zdravie. „Sú bohaté na vitamíny ako napríklad vitamíny skupiny B a vitamín C, ktorého obsah je porovnateľný s obsahom v citrusových plodoch. Sú taktiež bohaté na minerály ako napríklad draslík a mangán,“ približuje na sociálnej sieti MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Jahody sú i bohatým zdrojom polyfenolových rastlinných farbív, ktoré zabezpečujú ich červenú farbu a majú i antioxidačný účinok. „Taktiež sú bohaté i na vlákninu, ktorá pomáha udržiavaniu zdravého trávenia a predchádzaniu zápchy či problémom s vyprázdňovaním,“ dodáva odborníčka.

## Skladovanie jahôd

Jahody sú citlivé na spôsob skladovania a rýchlo podliehajú skaze. Najlepšie je ich uchovávať neumyté v chladničke, kde vydržia 3 až 5 dní. Umývať jahody sa odporúča až tesne pred ich konzumáciou, pretože dlhším namáčaním vo vode rýchlejšie podľahnú skaze. Skladovať ich môžete aj v mrazničke, kde vydržia aj niekoľko mesiacov.

## Konzumácia jahôd

Keďže pri tepelnej úprave dochádza k stratám mnohých cenných živín,



Ilustračné foto.



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

najlepšie je jahody konzumovať čerstvé, prípadne ako súčasť ovocných či zeleninových šalátov. Tiež si ich môžete pridať do jogurtu či kaše alebo do smoothie nápojov.

## Vedeli ste, že?

Konzumovať môžeme nielen plody jahôd, ale napríklad z lesných jahôd aj listy, z ktorých je možné pripraviť výborný čaj. Sušené listy sú dostupné aj v obchodoch.

**Pozor!** Po konzumácii jahôd sledujte reakciu svojho tela, pretože sa niekedy po ich zjedení u detí aj dospelých môžu objaviť alergické prejavy ako vyrážky, svrbenie v krku a na perách, slzenie alebo tráviace ťažkosti.

## Pestovanie jahôd na balkóne

Zvykneme na balkóne pestovať kvety a každoročne ich dopĺňate o nové druhy? A čo tak urobiť tentokrát výnimku a zasadiť do črepníkov jahody? Na trhu nájdete viacero odrôd vhodných práve na balkóny či terasy. Ideálnym obdobím na vysádzanie jahôd sú mesiace apríl a máj, nič sa však nestane, ak ich zasadíte aj v júni. Pestovať ich môžete v črepníkoch, ale krásne vyniknú aj v závesných nádobách. Nielenže ušetríte priestor, ale budú pôsobiť veľmi dekoratívne a za dobrú starostlivosť vás odmenia sladkými plodmi.

## Takto sa to podarí:

- Skôr ako sa pustíte do práce, pripravte si črepníky. V potrebách pre záhradkárov si kúpte substrát určený na pestovanie jahôd a tiež priesady. Najvhodnejšie odrody na balkón sú Camara, Elan alebo Toscana. Krátko pred výsadbou vložte priesady do vedra s vodou.
- Črepníky naplňte až po kraj substrátom. Rastliny vyberte z plastových nádob, v ktorých ste ich zakúpili, vysadte ich do rovnakej hĺbky, v akej boli zasadené v pôvodných nádobách a zalejte.
- Potom už stačí črepníky umiestniť na slnečné miesto a rastliny pravidelne zalievať tak, aby bola pôda vždy vlhká.

## Náš tip

Životnosť balkónových jahôd je zväčša dva až tri roky. Ak črepníky obalíte pred príchodom zimných mesiacov hrubou tkaninou a rastliny prikryjete čečninou, môžete sa z úrody tešiť aj o rok. Stačí rastliny na jar vyčistiť od suchých listov a ešte pred začiatkom sezóny ich mierne prihnojiť.

» 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 jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

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

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

**AKCIA 2+1 ZADARMO**

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE  
**45,90 EUR /1 KS**

KOLAGÉN FORTE 2 V 1  
**38,90 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](http://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

33-0028

**OČNÁ OPTIKA  
DUBNICA**

doctor optic

**7 ROKOV  
S VAMI**  
17.-19.6.

**ZĽAVA  
50%  
OKULIAROVÉ  
SKLÁ**

**OBCHODNÝ DOM FIX  
DUBNICA NAD VÁHOM**



0917 027 571

OPTIKADROPTIK DR.OPTIK\_SK

[WWW.DROPTIC.SK](http://WWW.DROPTIC.SK)

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**GS**  
EUROTHERM  
MONTY

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**

**-10%  
ZĽAVA**

**Aké máte plány na zajtra?  
So spoločnosťou Stannah  
máte nekonečno možností.**

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

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
www.stannah.sk

Služby  
Špičkovej  
Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 20/6/2024

**TOP INJECT**

**S GARANCIOU**

**ZHUTŇOVANIE**

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV  
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

**ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA**

stabilizujeme základovú pôdu  
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

**0918 726 754**  
PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU  
**SK.ABAINNOVATOR.COM**

**EKOLOGICKÉ  
ČISTENIE  
FASÁD**

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

**BombaFasada**  
www.BombaFasada.sk  
**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

*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

**DOM  
KAVY**

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

**KAVOVA5**  
ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP  
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK