

# TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 820 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

## LETNÁ ZĽAVA

Cena už od **59€/bm**

**VYVŔTANIE STUDNE  
UŽ ZA 1 DEŇ**

**0903 462 096**



vrtytudry.sk  
vrtytudry@gmail.com

- ✓ ZATEPLENIE RODINNÝCH DOMOV, FASÁDY
  - ✓ REKONŠTRUKCIE DOMOV, BYTOV
  - ✓ ELEKTROINŠTALÁCIE
  - ✓ OPLOTENIA
  - ✓ ZÁMKOVA DLAŽBA
  - ✓ STRECHY
- 0911 475 700**

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

## CISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

**Dosekávajúce písma**

Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak

**Obnova písma 1,30 €/znak**

Ing. Miroslav Greisiger  
0940 653 651, 0919 205 521  
www.greisiger.sk

AKCIA  
do  
30.6.2024!!

**Euro Kamenárstvo, s.r.o.**  
Saratovská 2373, Trenčín-Juh (oproti cintorínu)  
0908 190 831 www.eurokamenarstvo.sk



**OBJEDNÁVKY DO KONCA JÚLA  
ZA MINULOROČNÉ CENY**

montážne práce • betónové základy • pomníky  
prekrytia • obklady • obnova písma + dopísanie dátumu

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  
Dlážkovica  
Zrubový obklad  
Suchá hobľovaná doska  
**od 2€ bez DPH za meter**  
Foršne **ihneď k odberu**

Kontakt: 0908 225 695

www.devera.sk

## Strešný systém LINDAB

Spojovací materiál  
Farby a laky  
Predaj fasádnych omietok

Trenčianska Turná, Bánovská 12  
Otváracia doba  
Pon-Pia: 7.30 - 15.15 hod.

**NEVYHADZUJTE KNIHY  
DARUJTE ICH NÁM**  
0907 701 786

**PALIVOVÉ  
DREVO**  
0917 351 013

www.palivovedrevopetrik.sk

## PRENÁJOM KONTAJNEROV

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

**09173 51013**

## Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysokoznáškové  
mládky plemeno DOMINANT

**5 €/ks**

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

**OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME**

Dovoz priamo na adresu

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

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



Predaj krmných  
zmesí

0940 658 399

0905 355 145

VÝROBA PLASTOVÝCH  
A HLINÍKOVÝCH

**OKIEN  
@ DVERÍ**

FASÁD A ZIMNÝCH  
ZÁHRAD

V ponuke máme aj  
PROTIPOŽIARNE  
DVERE

KUPUJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU

ILAVA - Kpt. Nálepku 810  
tel.: 0905 371 379  
elasticsro@elasticsro.sk

## VÝKUP PAPIERA

- Výkup papiera (noviny, časopisy, letáky)
- Odber kartónu
- Odber fólie ZDARMA
- Výkup použitého kuchynského oleja

OTVÁRACIA DOBA - PO až PIA - od 8:00-15:00

OTVORENÉ V SOBOTU - 9:00-12:00

Mobilný výkup papiera: +421 905 538 300

Jána Psotného 1, Trenčín • Tel.: +421 915 498 918  
vykuppapiera@vykuppapiera.eu • www.recyklujeme.sk



Správna voľba

**35% ZĽAVA**  
1.29  
**0.83**  
Kryštalový cukor  
1 kg



**1+1 ZADARMO**  
2.98\*\*  
**1.49\***  
Zrelé mango  
ks



veľký kaliber

**43% ZĽAVA**  
7.12\*\*\*  
**3.99**  
Nanuky s polevou  
8 x 200 ml = 960 ml  
tvarové drúhy



**44% ZĽAVA**  
0.89\*\*\*  
**0.49**  
Šalátové uhorky  
ks



**40% ZĽAVA**  
1.09  
**0.65**  
Birell Active/  
Radler/Nealko  
0,5 l  
rôzne drúhy  
+ 200ch za obal 0,35 €



Vyhrajte  
s Birellom  
**50x**  
Playstation 5!  
Viac v

**37% ZĽAVA**  
8.79  
**5.49**  
Morčacie prsné  
rezne XXL  
cena za 1 kg



**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!**

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)



**ošetrovanie stromov**  
výchovný, bezpečnostný,  
zdravotný, rekudčný rez

**hodnotenie stavu stromov**  
**rez ovocných stromov**  
**odvoz bioodpadu**  
**úprava živých plotov**  
**výsadba, po výsadbová starostlivosť**  
**bezpečnostné väzby**  
**rizikové výruby**

**0903 416 877**

**LISKA TRASH**

Obchodná firma s potravinami  
zo Skalky nad Váhom **PRIJME**  
na voľné pozície:

**VODIČ sk. C** - Prax min. 3 roky,  
nutnosť mať kvalifikačnú kartu, psychotesty.

Nástup možný ihneď.  
Volat po 15.00 hod. - **0917 152 453**

**Tepelné čerpadlá a klimatizácie**

**SENDO**

Továrenská 9, Chynorany  
**www.interclima.sk**  
**0911 069 257**

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie **-20%**  
- chemická injekcia **STOP VODA**  
**100% odstránenie vlhkosti**

**www.akhydroizol.sk** Tel.: **0908 124 331**

**26. júna 1819** Výročia a udalosti  
**bol patentovaný bicykel**

**ŠPORTOVÉ STAVBY** sportstavby@gmail.com  
tel. +421 911 761 509

**Servis a údržba ihrísk**

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

**www.sportove-stavby.sk**

**Umelá tráva**

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

**VŽDY ZELENÁ A UDRŽIAVANÁ PRE EXTERIÉR A INTERIÉR**

**www.sportove-stavby.sk**

**EURO-MONT**

**BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET**

Odborne a kvalitne!

Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom  
Bezprašná technológia  
Predaj a montáž drevených parkiet  
Oprava a výmena poškodených parkiet

**Kompletná renovácia s 3x lakovaním už od 15,99€/m<sup>2</sup>**

**0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com**

Sledujte nás na facebooku!

Trenčiansko  
Dubnicko-Ilavsko

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

**0902 353 085**

**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** • tel. **0905 597 124**

## KVALITNÉ TRIEDENÉ PALIVOVÉ DREVO



Objednávajte na  
**0911 970 194**

**ZNÍŽILI  
SME CENU  
PALIVOVÉHO  
DREVA NA  
54€/PRMS**

V našej ponuke nájdete kvalitné **bukové, dubové a jaseňové** palivové drevo v dĺžkach od 25 do 50 cm. Použitá technológia nám umožňuje dodávať drevo najvyššej kvality, triedením zbavené nežiaducej drobnej drevnej prímеси.

**Palivové drevo s.r.o., Východná 2605, 911 08 Trenčín**



pozrite si našu webstránku

**Bezplatný týždenník**

**TREŇANSKO**  
DUBNICKO-ILAVSKO

EV 6224/24

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

Ročník I, Vydanie 8, týždeň 25/2024.

**Redakcia:** Bratislavská 31  
**TREŇČÍN - Zlatovce**  
trenciansko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Ing. Adriána Trunková 0908 979 512

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, Dúľov, Ilava, Kameničany, Košeca, Ladce, Ladce-Tuňež, Nová Dubnica, Pruské, Slavica, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smre, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Ľuborča, Nemšová, Naporadza, Omšenie, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mĺtice, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Zamarovce

**ne páry 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 Smre, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Kostolná - Záriečie, Melčice - Lieskové, Horné Motešice, Klúčové/Nemšová, Naporadza, Omšenie, Opatovce, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mĺtice, 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:** Prosim 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-SALANSKO  |
| HC | 30.330  | HLOHOVECKO-SEREČSKO |
| KM | 16.450  | KOMÁRĽANSKO         |
| LV | 30.580  | LEVICKO             |
| MA | 29.680  | MALACKO             |
| NR | 54.170  | NITRIANSKO          |
| NZ | 35.050  | NOVOZÁMOKCO         |
| 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  | TREŇČANSKO-DICA-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 | LUCENECKO-VK-PT    |
| MT | 38.570 | MARTINSKO-TR       |
| OR | 34.980 | ORAVSKO-DK-NO-TS   |
| PB | 33.590 | POVAŽSKO-PB-PU     |
| PV | 40.150 | PRIEVIDSKO         |
| ZD | 38.400 | ZVOLENSKO-DT-KA    |
| ZH | 26.880 | ŽIARSKO-ZC-BŠ      |
| 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 | POPRADESKO-KK     |
| PO | 49.940 | PREŠOVSKO-SB      |
| SN | 32.540 | SPIŠSKO-LE-GL     |

**Občianska riadková inzercia**

- 01 AUTO-MOTO / predaj**
- 02 AUTO-MOTO / iné**
- 08 STAVBA**
- 09 DOMÁCNOŠŤ**
- 10 ZÁHRADA A ZVERINEC**
- 11 HOBBY A ŠPORT**
- 12 DEŤOM**
- 13 RÔZNE / predaj**
- 14 RÔZNE / iné**
- 16 ZOZNAMKA**

**01 AUTO-MOTO / predaj**

» Odkúpim starý Pionier, Babetu, Simsona, Stelu. Som zberateľ. Ponúknite. 0915 215 406

**08 STAVBA**

» Kúpim Haki lešeni 0908 532 682

**09 DOMÁCNOŠŤ**

» Kúpim ľudové kroje 0902 708 047

**10 ZÁHRADA A ZVERINEC**

» Ja úprimný sympaťák 45/185. Je na svete ešte príťažlivá žena, s ktorou by to stálo za to zažiť niečo vzrušujúce. T 0905 414 483

**Chcete si podať inzerát?**

Poslite SMS na číslo **8866** v tvare:  
**RPmedzera TN medzera Číslo rubrikmedzera Text inzerátu**

Príklad:  
**RP TN 12 Predám kočík, 0987 654 321.**

**Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez [www.mojinzerat.sk](http://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 každý z 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, **TN** zamerajte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

**SLOVENSKÝ VÝROBCA a PREDAJCA NÁBYTKU**

# DASKO NÁBYTKO

**EXPOZÍCIA NA PLOCHE 3000m<sup>2</sup>**

**www.dasko.sk • OD ŠTÝL - Pod Sokolice 12, TREŇČÍN, tel. 032/743 22 42**

**NAJLEPŠÍ VÝBER NAJLEPŠIE CENY PRESVEDČTE SA SAMI**



**PRIPRAVILI SME PRE VÁS NA PREDAJNI VZOROVÝ BYT NÁBYTKU NA MIERU (vid foto)**

**DOVOZ NA ADRESU**

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
0944 842 953

**PLOCHÉ STRECHY**

- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní

**0904 644 980**  
<https://sites.google.com/view/strechyallis>

**INZERCIA**

**0908 979 512**

**Čujte.sk**

Čítajte nás!

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

**Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:**

- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zberaných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložitelných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetrimo prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérii a akumulátorov sa snažíme o používanie batérii s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach [www.e-cycling.sk](http://www.e-cycling.sk) a [www.slovmas.sk](http://www.slovmas.sk).

**MALBY** interiérov a exteriérov

**0907 295 570**

**Frézovanie a vložkovanie**

**KOMÍNOV** frézovanie od 15€/m

- Frézovanie **1 m - 15 €**
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet **900€**
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

Žľava na materiál **40%**

**0911 322 495, 0907 362 202, frézovanievložkovanie@gmail.com**

**VŔTANIE STUDNÍ**

**STUDNIČNÁ RÚRA 125 mm**  
CENA OD 65 EUR/m

**VYČISTENIE A ZAČERPANIE VRTU V CENE**



**Tel: 0918 650 410**

**29. jún 1945** Výročia a udalosti

**Podkarpatská Rus bola anektovaná Sovietskym zväzom**

# BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JÚNOVÁ PONUKA

priemer 15 cm



Top cena

**11,99**

## CMI STOLNÝ VENTILÁTOR

Výkon: 16 W, 2 rýchlostné stupne. Možno nakloniť.  
OBI č. 4697744

Top cena

**21,99**

## CMI STOJANOVÝ VENTILÁTOR

Tri úrovne rýchlosti pre nastavenie intenzity ventilácie. Je možné otáčať v uhle 80°. Výškovo nastaviteľný vďaka teleskopickej tyči. Uhol sklonu nastaviteľný podľa potreby. V bielej alebo čiernej farbe.  
OBI č. 1203710 a i.



Top cena

**319,99**

## MOBILNÁ KLIMATIZAČNÁ JEDNOTKA „KGM 10000-45”

Kompaktná mobilná klimatizácia s ovládaním cez aplikáciu, 3v1: chladenie, odvlhčovanie a ventilácia. Zotrvačná ventilácia pre rovnomerné rozdelenie vzduchu v miestnosti. Vhodné pre priestory s veľkosťou od 12 m<sup>2</sup> do 18 m<sup>2</sup>. OBI č. 2018687



Top cena

**39,99**

## BALKÓNOVÝ SLNEČNÍK „HERNANDO”

Oceľová konštrukcia s polyesterovým tienidlom v rôznych farbách. S kĺbom a funkciou Push-up.  
Ø cca 200 cm. OBI č. 4794830 a i.

Top cena

**41,99**

## ZÁHRADNÝ ALTÁNOK „ALAMOSA”

Konštrukcia z ocele s práškovou povrchovou úpravou, biely, 235 × 290 × 290 cm. OBI č. 1109735



Top cena

**187,99**

## KÍBOVÁ MARKÍZA „AVENTURA”

Elegantná protipohľadová ochrana a ochrana proti vetru, montáž na stenu alebo strop. Rôzne farby, 300 × 200 cm. OBI č. 4868915 a i.



**UPLATNITE SVOJE BODY**

už len do 29. júna!\*

\*Pravidlá a bližšie informácie na [obi.sk/bobri-bonus](http://obi.sk/bobri-bonus)



**BOBRIE  
BONUSOVÉ  
TÝŽDNE**



**OBI**

**DOKÁŽETE ČOKOLVEK**

Platí od 21. 6. do 4. 7. 2024 alebo do vypredania zásob.

## Ako si poradiť s mastnými škvrnami

Niekedy skutočne stačí počas varenia či smaženia jedál len chvíľka nepozornosti a na našom oblečení či na stene vedľa sporáka sa už vyníma mastná škvrna. Čo s tým? Prinášame zopár overených tipov, vďaka ktorým sa mastných škvŕn bezpečne zbavíte.

### Stena

Mastné flaky zo steny môžeme odstrániť pomocou bielej kriedy alebo striedky chleba.

**Biela krieda** – výborne poslúži, pretože masť jednoducho absorbuje. Stačí ak ňou jemnými ťahmi pretriete mastný flak a necháte pôsobiť približne 5 minút. Zatiaľ si pripravte zľahka navlhčenú handričku či špongiu a ňou zo steny zvyšky kriedy odstráňte. Celý postup môžete zopakovať niekoľkokrát, až kým nebudete s výsledkom spokojní. Ak vám tento spôsob nepomôže, tak nastrúhajte kriedu do nádoby, premiešajte ju s trochou vody tak, aby vznikla hustejšia kaša, a zmes naneste na mastné škvrny. Nechajte pôsobiť 24 hodín. Následne kriedu opatrne odstráňte.

**Chlieb** – vydlabte striedku chleba, pomačkajte ho do tvaru guľôčky a stenu ňou gumujte tak, ako by ste v rukách držali klasickú gumu.

### Oblečenie

V prípade mastných škvŕn na obleče-

ní môže pomôcť mydlo na pranie, detský prášok, kypriaci prášok či jedlá sóda.

**Mydlo na pranie** - dôkladne naneste na škvrnu a nechajte pôsobiť približne hodinu. Následne opláchnite čistou vodou. Postup môžete viackrát opakovať, až kým mastný flak nezmizne.

**Detský prášok** – naneste vo väčšom množstve na mastnú škvrnu a nechajte pôsobiť niekoľko minút. Následne pomocou starej zubnej kefy škvrnu vyčistíte.

**Kypriaci prášok alebo jedlá sóda** – kypriaci prášok na pečenie alebo sódu bikarbónu či inak jedlú soľ vložte do misky a zmiešajte s trochou vody. Vzniknutú pastu naneste na mastnú škvrnu na oblečení a nechajte chvíľu pôsobiť. Potom opláchnite pod tečúcou vodou a vyperte bežným spôsobom v práčke.



» ren

zdroj foto Mykola128 pixabay

## Novely vysokoškolských zákonov

Poslankyne a poslanci Národnej rady SR prijali dve dôležité novely zákonov týkajúcich sa vysokého školstva. „Tieto zmeny sa zásadne týkajú podpory tehotných študentiek a taktiež študentiek a študentov, ktorí sa starajú o deti do troch rokov. Zmeny sa dotknú aj študentov, ktorí sa starajú o dieťa so zdravotným postihnutím mladším ako päť rokov. Poslanci zároveň schválili novelu zákona o zabezpečovaní kvality vysokoškolského vzdelávania,“ informoval rezort školstva.

Podľa novely zákona o vysokých školách sa zmeny týkajú najmä úpravy učebných plánov, prerušenia štúdia a platenia školného. Aplikácia úľavy na školnom pre túto špecifickú skupinu študentov bude zohľadnená generálne na úrovni zákona. Vysoké školy budú povinné vytvárať podmienky pre tehotné študentky a pre študentov, ktorí sa trvale starajú o deti mladšie ako tri roky, a to bez znižovania nárokov na ich študijný výkon. Podmienky budú musieť vytvárať vysoké školy aj pre študentov, ktorí sa starajú o dieťa so zdravotným postihnutím mladším ako päť rokov. Rektori budú povinní odpustiť tejto špecifickej skupine študentov školné za prvý akademický rok prekročenia štandardnej dĺžky štúdia z dôvodu tehotenstva alebo trvalej starostlivosti o dieťa.

**Počty hodín** - Zároveň sa novela zákona zameriava na úpravu počtu hodín

prostredníctvom ECTS kreditov, aby sa zabezpečila rovnaká záťaž študenta v dennej a externej forme štúdia. Tieto zmeny majú nadobudnúť účinnosť od 1. septembra tohto roka, s ohľadom na začiatok akademického roka.

**Kvalita vzdelávania** - Ďalšou novelou, ktorú poslanci schválili, je novela zákona o zabezpečovaní kvality vysokoškolského vzdelávania. Táto novela reflektuje na prebiehajúce hodnotenia vnútorných systémov zabezpečovania kvality vysokoškolského vzdelávania v súvislosti s habilitačnými a inauguračnými konaniami (udeľovanie akademických titulov docent a profesor) a s podávaním žiadostí o akreditáciu študijných programov. Vysoké školy budú môcť žiadať o akreditáciu nových študijných programov aj pred prvým posúdením vnútorného systému kvality. Predlžuje sa aj termín na získanie akreditácie habilitačných a inauguračných konaní do 31. augusta 2026. Táto novela by mala nadobudnúť účinnosť od augusta 2024.

„Novely zákonov o vysokých školách sú dôležitým krokom v zabezpečení podpory a rovnakých príležitostí pre študentov v rámci ich vzdelávania. Tieto zmeny zohľadňujú špecifické potreby tehotných študentiek a študentov s malými deťmi a prispievajú k vytvoreniu inkluzívneho a podporujúceho prostredia na vysokých školách,“ uviedol rezort školstva.

» ren

**LISKA**  
T R A H B

Obchodná firma s potravinami  
zo Skalky nad Váhom **PRIJME**  
na voľné pozície:

**KOSTIČ/KA** - Vykostovanie hydiny, balenie  
a označovanie tovaru. Pracovná doba 6 hodín

Nástup možný ihneď  
Volať po 15.00 hod. - **0917 152 453**

**PRIJMEME PRACOVNÍKOV  
SBS - TRENCÍN**

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej  
spôsobilosti,  
zdravotná spôsobilosť,  
bezúhonnosť

corado@corado.sk  
0944 242 848

**čujte.sk**

Strážte si  
svoj krvný tlak

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

Obchodná firma s potravinami zo Skalky  
nad Váhom **PRIJME** na voľné pozície:

**VODIČ sk. B / SKLADNÍK**

Vodič prax min. 3 roky

Nástup možný ihneď  
Volať po 15.00 hod. - **0917 152 453**

**PRIJMEME  
ŠIKOVNÉHO, SAMOSTATNÉHO  
DISPEČERA**

do významnej dopravnej spoločnosti v Ilave

Bližšie informácie: **0905 449 843**

**FRÉZOVANIE  
VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA  
KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA na materiál 40%**

OBHLIADKA KOMÍNOV  
**ZDARMA**

**0948 012 507 • www.profikominy.sk**

**Nakúpte výhodne  
vo vybraných E-shopoch**

**decorem.sk**

2-KOMOROVÝ  
BOTNÍK  
S POLICOU

**-10%**

79,00 EUR **71,10 EUR**

Využite kód:  
**OPLATISA**

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

**decorem.sk**

ERGONOMICKÁ OTOČNÁ  
KANCELÁRSKA STOLIČKA  
HC-1011 GREY SIVÁ BIELA

**-10%**

159,00 EUR **143,10 EUR**

**SBS prijme pracovníkov**  
do objektu v Dubnici nad Váhom - Lieskovec

Plat 866€ + príplatky + odmeny.  
Práca možná aj na dohodu - 5,50€/hod. netto.  
Preukaz SBS/kurz nutný.

Viac informácií: **0907 689 304**

**VŔTANIE  
STUDNÍ**

**0908 943 835  
0918 570 286**

**VÝKUP DRUHOTNÝCH  
SUROVÍN**

Otvorené  
po-pia 7:00 - 16:00  
sobota 8:00 - 12:00

Kasárenská 9 (bývalé NAZA), Trenčín  
**www.laurie.sk • obchod@laurie.sk**  
tel. **0950 460 456**

## Zelený hrášok pre naše zdravie

Bliži sa sezóna zeleného hrášku. Dopestovať si ho môžeme na záhrade od jari až do jesene, ale zakúpiť si túto čerstvú a veľmi obľúbenú zeleninu môžeme aj na trhu či v obchodnej sieti. Zelené guľôčky, ukryté v strukoch, obsahujú veľa zdraviu prospešných látok.

### Pestovanie

Hrach obľubuje vzdušnú a priepustnú pôdu. Vysievame ho do riadkov vzdialených od seba 12 až 15 centimetrov a do hĺbky približne 5 centimetrov. Dopestovať si ho však môžeme aj v kvetináči na balkóne či terase. Nezapudíme na pravidelnú zálievku a tiež vhodnú oporu, nakoľko ide o popínavú rastlinu. Využiť na tento účel môžeme rôzne druhy sieťoviny, ako aj kovové či drevené mrežky.

### Účinky na zdravie

Hrach je podľa odborníkov pravým pokladom pre naše telo aj dušu. Obsahuje množstvo kvalitných rastlinných bielkovín, čo je hlavným dôvodom, prečo zasýti spolu s ich vysokým množstvom vlákniny. „Prítomné sú vitamíny skupiny A, skupiny B, železo, horčík, zinok, vápnik, fosfor,“ popisuje na sociálnej sieti Mgr. Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Hrašok je bojovníkom proti starnutiu, spevňuje pleť, podporuje rast a kvali-

tu vlasov, zregeneruje náš celý organizmus. Je tiež výborným sppestrením diétného jedálneho lístka. „Vysoký obsah vlákniny v hrášku má detoxikačné účinky a pomáha v prevencii proti zápche. Protizápalové a antioxidantné látky, ktoré sa nachádzajú v hrášku zabezpečujú tiež pružnosť a vitálnosť cievného systému,“ vymenúva pozitívna odborníčka. Pre dobrú pamäť je dôležitý tiamín, teda vitamín B1, ktorý je v hrášku naozaj bohaty zastúpený.

### Použitie

Hrach má rôznorodé použitie v kuchyni. Vieme si z neho pripraviť chutnú polievku, kašu, prílohu k mäsu, pridávať ho k zapekaným jedlám a jesť aj surový. Najviac výživných látok má však čerstvý mladý hrášok. Ten by mal byť sýtozelený a pri trení jemne vŕzgať.



» [ren](#)  
zdroj foto Bluesnap pixabay

## REKONŠTRUKCIA

- ✓ domov
  - ✓ bytov na kľúč
  - ✓ nadstavby a prístavby
  - ✓ zateplenia domov
  - ✓ fasády
  - ✓ omytky
  - ✓ zámková dlažba
  - ✓ strechy
  - ✓ altánky
  - ✓ oplatenia
  - ✓ hydroizolácie Fatrafol
  - ✓ izolácie domov
  - ✓ elektroinštalácia
  - ✓ jadrá a nátery striech
  - ✓ maľovky
- VYPRATÁVANIE** domov, bytov, záhrad, povalí, pivníc, garáží a nebezpečného odpadu azbest, eternit
- 0904 865 898**

**Strecha S&A s.r.o.**  
NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ

**0948 062 126**

Oprava eternitových plechových a plochých striech

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

**VÝROBA DREVENÝCH CHATIEK**

**0903 115 558**

CHATKY na mieru

**Dražobník GAVILA s. r. o.,**  
1. mája 173/11, Trenčín, IČO: 45 517 959  
uverejňuje týmto podľa zákona č. 527/2002 Z. z.

**OZNÁMENIE O DOBROVOĽNEJ DRAŽBE č. DR007/2024**  
Dátum dražby: 06.08.2024 o 14:00 hod. - Prvé kolo dražby

Miesto konania dražby: **Notársky úrad Trenčín, Brnianska 1J, 911 05 Trenčín**  
JUDr. Denisa Adamkovičová – notár

**Predmet dražby:**  
Predmetom dražby sú jednak nehnuteľnosti zapísané na LV č. 561 vedenom Okresným úradom Partizánske, katastrálnym odborom, pre okres Partizánske, obec Partizánske, k. ú. Partizánske a to:  
**PARCELY registra „C“ evidované na katastrálnej mape:**  
- parcelné číslo 871 – Zastavané plochy a nádvoria o výmere 414 m2  
- parcelné číslo 872 – Záhrady o výmere 492 m2 a stavby;  
- **Rodinný dom so súpisným číslom 924 postavený na parcele „C“ KN parc. č. 871,**  
a jednak súbor hnuťelných vecí podľa Súpisu hnuťelných vecí úpadcu zo dňa 27.02.2017.

**Najnižšie podanie 136.500 EUR. Dražobná zábezpeka 5.000 - EUR**

Bližšie informácie o podmienkach účasti na dražbe:  
[gavila@gavila.sk](mailto:gavila@gavila.sk), [www.gavila.sk](http://www.gavila.sk), kontakt: 0905 476 407, 0948 670 881

**REGION PRESS**  
regionpress.sk

Rozšírite svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska.

Dajte o sebe vedieť!  
Sme najčítanejšie regionálne noviny.

**0908 979 512**  
[trenciansko@regionpress.sk](mailto:trenciansko@regionpress.sk)

**PRUMEME**  
**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**

**1. júla 1903**  
odštartoval prvý ročník cyklistických pretekov **Tour de France**

**Výročia a udalosti**

**IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH**  
Obhliadka a cenová ponuka zdarma.  
**0904 005 299**

**REGION PRESS**  
**Inzercia**  
**0908 979 512**

**PLASTOVÉ OKNÁ**  
Dodanie do 14 dní **0907 295 570**

**10 102-KRÁT ĎAKUJEM**  
ZA PODPORU DO EURÓPSKEHO PARLAMENTU

**Branislav ŠKRIPEK**  
**KDH**

**Zateká Vám strecha?**  
Spoločníte 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**

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

## Vzdelávanie pre znevýhodnenú menšinu

Bangladéš má 34-krát viac obyvateľov ako Slovensko. Takmer 90% percent z týchto 170 miliónov sú moslimovia. Kresťanov v Bangladéši takmer nevidieť. Tvoria ani nie 1% celkovej populácie, a spravidla patria k znevýhodneným etnickým menšinám.

Platí to aj v diecéze Rajshahi na severozápade krajiny, ktorá je počtom obyvateľov štyrikrát väčšia ako naša vlasť. Žije tu však len 71 000 katolíkov. Sú to takzvaní adivasi, teda príslušníci rôznych domorodých kmeňov, a väčšinou majú len obmedzené možnosti v oblasti vzdelávania. A hoci dnes mnohí predsa len už vedia čítať a písať, čo sa dá pokladať za veľký pokrok, stále sú veľmi chudobní. Pracujú ako nádenníci či malí obchodníci alebo žijú z mála plodín, ktoré si dokážu dopestovať. Veľké problémy im spôsobujú sucho a klimatické zmeny.

Diecéza Rajshahi preto začala s novým vzdelávacím programom. V rámci neho si veriaci môžu prehĺbovať svoju vieru a lepšie spoznávať evanjelium. Zároveň je jeho zámerom, aby porozumeli svojim právam v spoločnosti a dokázali sa vyjadrovať v svojom mene. Účastníci programu sa zaoberajú témami ako ľudské práva, posilňovanie kresťanských hodnôt, boj proti obchodovaniu s ľuďmi, ochrana detí, dôstoj-

nosť žien, väzenská pastorácia, ale aj otázky migrácie a vyrovnávania sa s extrémnymi klimatickými podmienkami.

Na vzdelávacom programe diecézy sa zúčastňujú rôzne skupiny ľudí; celkovo ide o takmer 8 000 osôb. Patria k nim vedúci predstavitelia miestnych komunít, a tiež ľudia z farností. Vzdelávajú sa, aby potom mohli sami vzdelávať miestnych obyvateľov a mládež. Je samozrejme, že takáto široká činnosť si vyžaduje aj finančné prostriedky.

Otec Sagor Corraya z Komisie pre spravodlivosť a mier sa so žiadosťou o pomoc obrátil na nadáciu ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi, ktorá tento vzdelávací program podporila. Otec Corraya je vďačný: „Vďaka vašej láskavej starostlivosti získajú naši veriaci potrebné poznatky i formáciu. Modlím sa za vás všetkých každý deň počas slávenia Eucharistie.“ [www.acnslovensko.sk](http://www.acnslovensko.sk)



» acn  
zdroj foto ACN



**Dražobník GAVILA s. r. o.,**  
1. mája 173/11, Trenčín, IČO: 45 517 959  
uverejňuje týmto podľa zákona č. 527/2002 Z. z.

**OZNÁMENIE O DOBROVOĽNEJ DRAŽBE č. DR006/2024**  
**Dátum dražby: 06.08.2024 o 10:00 hod. - Prvé kolo dražby**

**Miesto konania dražby: Okresné stavebné bytové družstvo Dubnica nad Váhom**  
zasadacia miestnosť, prízemie, Pod Hájom 1292, Dubnica nad Váhom

**Predmet dražby:**

Nehnuteľnosti vedené Okresným úradom Ilava, katastrálny odbor, pre k. ú. Dubnica nad Váhom, obec Dubnica nad Váhom, okres: Ilava, zapísané na LV č. 4227 a to:  
- byt č. 80, nachádzajúci sa na 4. poschodí, vchod č. 61 v bytovom dome súp. č. 1089 postavenom na pozemku parcely registra „C“ evidovanej na katastrálnej mape, parc. č. 2300/80, právny vzťah k pozemku parcelné číslo 2300/80 pod stavbou s. č. 1089 je evidovaný na liste vlastníctva č. 5391,  
- podiel priestoru na spoločných častiach a spoločných zariadeniach domu a na príslušenstve o veľkosti 1/84, a  
- spoluvlastnícky podiel k pozemku o veľkosti 1/84 parcely registra „C“ parcelné číslo 2300/80 – Zastavaná plocha a nádvorie o výmere 1199 m<sup>2</sup>, je evidovaný na liste vlastníctva č. 5391.

**Najnižšie podanie 80.000 EUR . Dražobná zábezpeka 5.000 - EUR**

Bližšie informácie o podmienkach účasti na dražbe:

[gavila@gavila.sk](mailto:gavila@gavila.sk), [www.gavila.sk](http://www.gavila.sk), kontakt: 0905 476 407, 0948 670 881

**DOM KAVY**

**DOMKAVY.SK**  
TRNAVA

**KAVOVA5**

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY [WWW.DOMKAVY.SK](http://WWW.DOMKAVY.SK)

**Oplatisa.sk**

**NAJLEPŠIE PONUKY**

**66,00€**

**Profitent Drevená zateplená búda pre psa-M**

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

**23,99€**

**Forma na pečenie Marissa biskup.chlebiček 26x15 cm**

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

**LIDL**

**69,99€**

**Parkside Performance® Aku krovinorez 2 v 1 Ppfsa 40-Li C2**

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

**196,50€**

**Súprava terasového nábytku CHILL SAND ležadlá a stôl**

[Wellhox](http://Wellhox)

[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.



# Podávame dipy

V preklade slovo dip znamená namočiť či namáčať. Na prípravu dipov potrebujeme zväčša biely jogurt alebo pochúťkovú smotanu, rôzne druhy syrov, korení a bylín. Ak sa vám na poslednú chvíľu ohlási návšteva alebo len nemáte chuť tráviť prípravou večere veľa času, môže byť práve dip tou správnou voľbou. Rovnako sa však hodí pri servírovaní rozličných pochúťok z grilu. Jeho príprava je veľmi jednoduchá a zaberie len niekoľko minút.

## Dip so smotanovým syrom

**Suroviny:** 200 g smotanového syra, 4 lyžice bieleho jogurtu, 3 jarné cibuľky (ako obmenu môžete použiť pažítku či žeruchu), biele korenie

**Postup:** Do misky vložíme smotanový syr a jogurt a dohľadka vymiešame. Ochutíme bielym korením. Vmiešame na kolieska nakrájanú jarnú cibuľku.

## Dip s nivou

**Suroviny:** 100 g nivy, 100 g bieleho jogurtu, 1 lyžicu citrónovej šťavy

**Postup:** Do misky vložíme jogurt, namrvíme doň nivu a vymiešame. Ochutíme citrónovou šťavou.



Ilustračné foto.

auto foto hamomdomingue pixabay

## Dip s mäťou

**Suroviny:** 150 g hustého bieleho jogurtu, 1/2 uhorky, 1 strúčik cesnaku, 5 lístkov čerstvej mäty

**Postup:** Do misky vložíme jogurt. Uhorku očistíme, najemno nastrúhame a vytlačíme z nej vodu. Pridáme prelisovaný cesnak a na kúsky posekanú mäťu. Vmiešame.

## Dip so sušenými paradajkami

**Suroviny:** 150 g hustého bieleho jogurtu, nakladané sušené paradajky, olej z nálevu, čerstvá bazalka alebo oregano

**Postup:** Paradajky aj bylinky nasekáme na menšie kúsky. Do misky vložíme jogurt, paradajky, bylinky a pridáme lyžičku nálevu z paradajok. Vmiešame.

**Náš tip:** Do dipov namáčať slané tyčinky, tortilové čipsy, na menšie kusy natrhaný pita chlieb, slané kekse, prípadne na hranolčeky nakrájanú surovú zeleninu, ako napríklad uhorku, mrkvu či stonkový zeler.

Dipy však môžeme podávať aj k steakom, grilovanému mäsu či rybám.

» ren

# Pripravte si predjedlo, hlavné jedlo aj zákusok Pochúťky z grilu

Dnes sa griluje všade, v záhradách, na chatách i na lúkach, dokonca i na sídliskových dvoroch. Skôr ako sa pustíte do samotného grilovania, venujte pozornosť príprave grilu ale aj výberu kvalitných surovín. Prinášame tipy na skvelé pochúťky.

## Chlieb s grilovaným cesnakom

**Suroviny:** 2 celé hlávky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, olivový olej, chlieb

**Postup:** Každú hlávku cesnaku zabalíme do alobalu a grilujeme 45 minút. Potom na grile opečieme krajce chleba a následne každý pokvapkáme olivovým olejom. Hotové strúčiky cesnaku vytlačíme zo šupky a natrieme na chlieb. Osolíme a okoreníme.

## Marinované kuracie krídelká

**Suroviny:** 500 g kuracích krídel, dva strúčiky cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, podľa potreby soľ a citrónová šťava na ochutenie

**Postup:** Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame dva strúčiky pretlačeného cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, soľ a citrónovú šťavu.

Kuracie krídelká vložíme do misky s marinádou a poriadne ňou potrieme každé krídelko. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

**Náš tip:** Ak by bola marináda príliš hustá, zriediť ju môžete vodou.

## Kuracie steaky v jogurte

**Suroviny:** 600 g kuracích prs, 3 lyžice



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

bieleho jogurtu, lyžičku soli, 2 lyžice oleja, mleté čierne korenie, zmes vášho obľúbeného korenia, lyžicu sekanej mäty

**Postup:** Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame jogurt, soľ, olej, mleté čierne korenie, ďalšie korenia podľa chuti, mäťu - môžete ju nahradiť vašimi obľúbenými bylinkami.

Kuracie prsia vložíme do misky s marinádou tak, aby ňou bol pokrytý každý plátok mäsa. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

**Náš tip:** Mäso na grile neatáčajte vidličkou ale pomocou klieští. Zabráni tak vytekaniu šťavy z mäsa.

## Grilované broskyne s marcipánom

**Suroviny:** 8 broskýň, 100 g marcipánu, 125 g mascarpone, 50 g maslových sušienok, lupienky mandlí

**Postup:** Umyté broskyne prekrojíme na polovice a odkôstujeme. Položíme ich na gril a počkáme, kým nie sú horúce. Potom do každej polovičky vtlačíme guľku z marcipánu, na to dáme kôpku mascarpone a vrch posypem podrvenými maslovými sušienkami a mandľovými lupienkami. Naplnené broskyne vrátime späť na gril a pečieme, kým sa mascarpone nezačne topiť.

**Náš tip:** Pri grilovaní broskýň môžete použiť perforované misky. Bude sa vám pracovať lepšie a broskyne sa nepripečú.



Ilustračné foto.

zdroj foto utrojao pixabay

» ren

## Aj samotná príprava je dôležitá

# Je tu čas letných grilovačiek

**Aké by to bolo leto bez poriadnej grilovačky. Ak sa aj vy chystáte vytiahnuť a očistiť gril, rozžeraviť uhlíky a pustiť sa do prípravy chutných špeciálov, nechajte sa inšpirovať našimi tipmi na kvalitné grilovanie.**

### Hygiena je dôležitá

Základom kvalitného grilovania je čistý gril. Je potrebné ho vymiesť a rošt dôkladne očistiť drôtenou kefou. Vhodné je pri grilovaní používať masívny liatinový rošt, ktorý optimálne akumuluje teplo z ohniska.

**Náš tip:** Ak máte v pláne grilovať väčšie kusy mäsa, zväzťe použitie otočného grilu. Vďaka jeho otáčaniu sa mäso pečie rovnomerne, pričom sa neustále zvlhčuje vlastnou šťavou a zostane tak skutočne lahodné a šťavnaté.

### Vyberte kvalitné uhlie alebo drevo

Na grilovanie je vhodné dubové, bukové či brezové drevo. Ak sa preň rozhodnete, nikdy nepoužívajte drevo zhnité alebo lakované. V prípade, že zvolíte drevené uhlie, kupujte to, ktoré neobsahuje aditíva.

**Náš tip:** Pri rozpaľovaní uhlia nepoužívajte chemické podpaľovače. Uhlie, z ktorého si pripravíte pahrebu by malo byť čisté, s povlakom bieleho popola.

### Dodržiujte vhodnú teplotu

Suroviny určené na grilovanie ukladajte na rošt vtedy, keď sú uhlíky rozžeravené do červena, ale nehoria plameňom. Pokúste sa dosiahnuť strednú teplotu. Pri vysokej teplote sa môže marináda pripaľovať a to nie je pre chuť a kvalitu grilovaných pokrmov žiadúce. Tiež pamätajte na to, že čím sú grilované potraviny mäkkšie, tým nižšiu teplotu potrebujú.

**Náš tip:** Správnu teplotu pahreby si môžete ľahko otestovať. Podržte ruku vo výške približne 12 centimetrov nad grilom. Ak majú uhlíky tú správnu teplotu, udržte ruku nad grilovacou plochou 5 až 7 sekúnd. Ak by ste ju tam udržali kratšie, je teplota príliš vysoká.

### Nepodceňte výber a prípravu surovín

Na grilovanie sa hodí hovädzie stehno, bravčová krkovička či panenka, kuracie prsia bez kože, kuracie krídelká ale aj vykostené kuracie stehná. Z rýb siahnite po čerstvom lososovi alebo tuniakovi. Zo zeleniny sa osvedčila cuketa, baklažán, kukurica, paprika aj paradajky. Svoje miesto na grile si však získava aj ovocie. Výborne sa hodia broskyne či slivky. Všetky suroviny je vhodné pred grilovaním marinovať. Pokrmu tak získajú na chuti.



Ilustračné foto.

zdroj foto davyart pixabay

**Náš tip:** Suroviny pripravené na grilovanie vyberte z chladničky dve hodiny pred grilovaním, aby dosiahli izbovú teplotu. Po tom, ako mäso vyberiete z grilu, nechajte ho ešte pár minút uložené na teplom mieste, až potom ho krájajte a podávajte.

### Myslite aj na svoje zdravie

Ak grilujete na príliš silnom ohni a dyme, vznikajú pri príprave vašich pokrmov zdravotne škodlivé látky. Ak pozorujete na jedle príliš tmavé a spálené časti, rozhodne ich pred konzumáciou z pokrmov odstráňte.

**Náš tip:** Vyhnuť sa horiacemu tuku môžete aj tak, že budete pri grilovaní používať na to určené perforované misky. Oceníte ich aj pri príprave mäkkších druhov zeleniny, ktorá by sa inak mohla pripaľovať.

### Nezabúdajte!

Na gril neukladajte surové mäso vedľa toho, ktoré už prešlo tepelnou úpravou. To platí aj v prípade pracovnej dosky či používaného náradia. Vyčleňte si zvlášť náradie na surové a osobitne na už hotové mäso.

» 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

**HOVÄDZI KOLAGEN FORTE**  
45,90 EUR / 1 KS

**KOLAGEN 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

## Môžete počuť KAŽDÉ SLOVO

# Bez hádania, čo kto povedal!

**H**nevá vás, že dobre nepočujete, čo vám ľudia hovoria? Nebaví vás byť vo veľkej skupine ľudí a neustále sa pýtať, aby zopakovali, čo povedali?

### ZÍSKAJTE NOVÝ SONICKÝ ZOSILŇOVAČ SLUCHU

#### **PureSound Pulse!**

Zosilňovač je pohodlný a diskretný a vďaka anatomickému dizajnu padne do každého ucha ako uliaty! Malé slúchadlo so špeciálnym dizajnom perfektne sedí v uchu a nevypadáva. Ak chcete:

- ✓ počuť zreteľne ľudskú reč, spev, úradníka alebo pokladníka v obchode;
- ✓ počuť zvuk rádia a TV normálne – bez zvýšenia hlasitosti;
- ✓ rozumieť aj ľuďom, ktorí hovoria potichu a nezreteľne;
- ✓ byť schopný počuť všetko a všetkých okolo seba, dokonca aj vo väčších skupinách.

Vyskúšajte zosilňovač sluchu *PureSound Pulse!* Rozhovory pri rodinnom stole, telefonovanie, počúvanie rádia a sledovanie televízie – už vám neunikne žiadny dôležitý zvuk ani dôležité slovo!

**SUPER PONUKA!**

**LEN 1 €**

pre prvých 40 osôb

## SONICKÝ ZOSILŇOVAČ SLUCHU

**POHODLNÝ  
A DISKRÉTNÝ**  
– teraz cenovo  
dostupný pre  
každého!



**Pohodlný dizajn do uší** – je takmer neviditeľný

**NOVÝ MODEL**  
v našej ponuke!



**Vstavaný digitálny mikroprocesor XDA-730** generuje vysokokvalitný a čistý zvuk



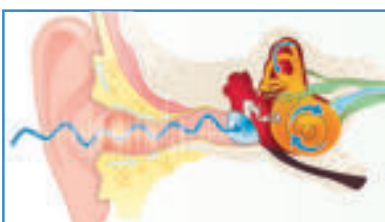
**Nabíja sa elektrinou ako mobilný telefón** a nepotrebuje k nemu kupovať batérie!



**5 silikónových štipľov v 4 rôznych veľkostiach** umožňuje správne nasadenie zosilňovača k uchu

**PONUKA!**  
Zavolajte ešte dnes a vyskúšajte ho!

Sada obsahuje načúvací zosilňovač v elegantnej krabičke, 5 silikónových štipľov do uší a nabíjačku



- ✓ Zlepšenie každodenného pohodlia
- ✓ Jednoduché použitie
- ✓ Moderný zvukový mikroprocesor



Získajte zosilňovač  
len za 1 €!



### LETNÁ AKCIA!

Len do **28.06.2024** máte šancu získať zvukový zosilňovač len za **99 € 1 €!**  
Áno! Len za **JEDNO EURO** (plus poštovné) dostanete nový, originálny načúvací zosilňovač *PureSound Pulse!*

Ak potrebujete zosilňovač pre obe uši, zavolajte nám – momentálne prebieha akcia!



**tel. 02/77 277 303**

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00.

Cena hovoru je rovnaká ako pri bežnom hovore na pevnú linku.

# Oplatí sa!



**SIMON -Fleisch**

**BRAVČOVÁ A HOVÄDZIA PORÁŽKA V NEMECKU**

**14€ - 20€**

**OBSLUHA UMÝVACEJ LINKY**

**od 13€**

POĎĽA KVALIFIKÁCIE  
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky  
preplácané sviatky

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

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

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podpílovanie muriva  
- chemická injekcia

**ZĽAVY 20%**

**STOP**  
vlhkým múrom

**0918 671 541**

*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

**Stannah**

**Ahoj, Leto!**  
PONUKA  
**GRIL alebo FRITÉZA**

Toto hovoria naši zákazníci.  
Neni k tomu čo dodať.

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

Helena Sotáková ★ Trustpilot

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

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

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.7.2024  
a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

**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

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

**LETÁKY, VIZITKY ALEBO ONLINE PROPAGÁCIU?**

**0908 979 512**

**MONTTER**

**ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE**

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

LETŮ SA BLÍŽI!

**11 ROČNÉ SKÚSEBNOSŤ!**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

**Drevo**

**Hliník**

|          |      |
|----------|------|
| ANTRACIT | 7016 |
| HNEDÁ    | 8003 |
| HNEDÁ    | 8017 |
| BIELA    | 9016 |

HĽINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

Montujeme po celom Slovensku

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

**KAPKO SERVICES**  
TAXI & TRANSPORT

**TRENČÍN / SLOVAKIA**

0911 908 300  
0911 908 303

**AIRPORT TAXI  
DRINK TAXI  
RENT A CAR**

cena v Trenčíne  
od **5€**