

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 820 domácností

Mať svoj maják

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

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

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

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

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

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

» Renáta Kopáčová, redaktorka



DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
8 týždňové morky,
brojlerové kuriatka

www.hydimashop.sk
0944 842 953

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 55 € DVOJHROB 85 €

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

Obnova písma 1,10 €/znak
Doprava a impregnácia ZDARMA!!

Ing. Miroslav Greisiger AKCIA do 16.7.2024!!
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

Obhliadka a cenová ponuka zdarma.

0904 005 299

REGIONPRESS

Vyleť s nami!

Inzercia
Tlač
Distribúcia
Online

0908 979 512
trenciansko@regionpress.sk

LETÁKY

0908 979 512

NOVÁ ZUBNÁ AMBULANCIA V TRENČINE

VSTUPNÁ PREHLIADKA ZDARMA

0904 577 406
www.brightsmile.sk

Soblahovská 7262/2A
budova AVK
3. poschodie

Prijímame pacientov, aj deti

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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPĽOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

PALIVOVÉ DREVO

0917 351 013

www.palivovedrevopetrik.sk

Strešný systém LINDAB

Spojovací materiál
Farby a laky
Predaj fasádnych omietok

NOVOOTVORENÁ PREDAJŇA
OTVÁRAME od 12.8.

Opatovská 753, Trenčín

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

Oprava komínu GRÁTIS
0950 266 604

ZĽAVA pre seniorov
www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

Sledujte nás na facebooku!

Trenčiansko
Dubnicko-Ilavsko

RÝCHLOČISTIAREN PERIA

ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie+vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel:0905 267 750 TRENČÍN

HOMOLKA, S.R.O.

HĽADÁ DO PRACOVNÉHO POMERU

PREDAVAČKA DO POTRAVIN U SUCHÝCH V DOLNEJ PORUBE

EXPEDIENTKA PEKÁRENSKÝCH VÝROBKOV

PEKÁR

NÁSTUP IHNEĎ

KONTAKT
0905 635 221 | homolka191@gmail.com
www.pekaren-homolka.sk

Tri tipy, ako zmysluplnejšie tráviť prázdninové dni

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

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

1. Dovoľte samým sebe oddychovať.

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

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

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

sa a zhlboka sa nadýchnuť.

3. Neberte si voľno od konania dobra.

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

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



» acn
zdroj foto ACN

Vypratávanie domov-bytov, pílenie stromov a likvidácia nebezpečného odpadu.
0904 865 898

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS - TRENCIN

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0944 242 848

MALBY interiérov a exteriérov
0907 295 570

VIZITKY

0908 979 512

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Predaj mladých nosníc

10-týždňové vysokožnáškové mladky plemeno DOMINANT

6 €/ks

Predaj kŕmnych zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Dovoz priamo na adresu

0940 658 399

0905 355 145

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

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

Kamenárstvo

0902 118 250
www.tna.sk

Trencín, Opatová - za motoreštom MAJÁK

NAJVÄČŠÍ VÝBER EKLUZÍVNYCH POMNÍKOV

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE Serióznosť a kvalita

Hydroizolácie plochých striech FATRAFOL, nátery striech, rekonštrukcie, zateplenie domov-fasády, oplatenia a zámková dlažba

0902 353 085

Zateplenie domov - fasády

- obklady, dlažby, jadrá
- elektroinštalácie
- sadrokartóny, rekonštrukcie
- maľovky, omietky
- oplatenia, zámková dlažba
- izolácie-FATRAFOL
- strechy, krovy - plechové
- hydroizolácie
- izolácie domov

0911 475 700

AKRA

UPRATOVACIE SLUŽBY

0950 642 630
twigysa@gmail.com

Rekonštrukcie domov-bytov na kľúč

- zateplenie domov-fasády
- strechy, krovy, izolácie
- oplatenia
- elektroinštalácie
- zámková dlažba
- nátery strešných krytín
- jadrá, maľovky
- výmena rýn
- omietky, potery

0904 865 898

ŠPORTOVÉ STAVBY

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

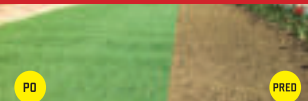
Servis a údržba ihrísk



- plošná kontrola športového povrchu (spoje a čiarovanie)
- obnova poškodených miest trávy
- kontrola stavu zásypového metriálu (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 bazény... „Nekosiť, nehnojiť, nepolievať“

VŽDY ZELENÁ A UDRŽIAVANÁ PRE EXTERIÉR A INTERIÉR

www.sportove-stavby.sk

Tepelné čerpadlá a klimatizácie

SENDO

Továrenská 9, Chynorany

www.interclima.sk

0911 069 257

REGION PRESS

**Inzeráty
Letáky
Vizitky
Online**

www.regionpress.sk

VÝROBA PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH

OKIEN @ DVERÍ
FASÁD A ZIMNÝCH ZÁHRAD

V ponuke máme aj PROTIPOŽIARNE DVERE

KUPOJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU

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



Správna voľba



SUPERCENA

1.99

• (1 kg - 256)
Tatranské maslo
250 g



70% ZĽAVA NA DRUHÝ KUS

0.89**

0.58*

• (100 ml - 0.48)
Nanuky s polevou
100 ml
rôzne chute

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0.58 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 0.89 €
Cena za 2 kusy = 1.12 €



45% ZĽAVA

11.98***

6.49

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

1 kg iba

0.65

48% ZĽAVA

4.79***

2.49

Tmavé hrozno
1 kg balenie



LIDL
STÁNOK
Dobre cenovo



SUPERCENA

3.49

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



32% ZĽAVA

5.69

3.99

Bravčové plecko
cena za 1 kg
bez kože
v celku



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá štandardnej predajnej cene porovnávacieho produktu za usadeného do rovnakej veľkosti a množstva (okrem akcií)

LIDL Slovensko v spolupráci s LIDL pri organizácii na financovanie predajtov a akčných akcií

Posledia tovaru platí od 22. 7. do 28. 7. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v ňaj vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch porovnávacieho tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

Bezplatný týždenník

TRENČIANSKO
DUBNICKO-ILAVSKO

EV 6224/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník 1, Vydanie 12, týždeň 29/2024.

Redakcia: Bratislavská 31
TRENČÍN - 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)

párny týždeň: Bohunice, Boľšov, Červený
Kameň, Dubnica nad Váhom, Dulov, Ilava, Ka-
meničany, Košeca, Ladce, Ladce-Tunežice, Nová
Dubnica, Pruské, Slavnica, Dolná Súča, Drietoma,
Horná Súča, Horné Smre, Chocholná, Vel-
čice, Ivanovce, Luborča, Nemšová, Neparadza,
Omšenie, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov,
Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske
Jastrabie, Trenčianske Mútky, Trenčianske Stan-
kovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná,
Trenčín, Veľká Hradná, Zamarovce**nepárny týždeň:** Bohunice, Boľšov, Bor-
čice, Dubnica nad Váhom, Ilava, Košeca, Nová
Dubnica, Pruské, Adamovské Kochanovce, Malé
Bierovce, Bobot, Bobotská Lehota, Dolná Súča,
Drietoma, Horná Súča, Horné Smre, Chocholná,
Velčice, Ivanovce, Kostolná - Zárieđe, Melčice -
Lieskové, Horné Motešice, Klúčové/Nemšová,
Neparadza, Omšenie, Opatovce, Selec, Skalica
Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčian-
ska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mú-
tky, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice,
Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Veľké
Bierovce, ZamarovceVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jaz-
ykovú úpravu.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMĀRĀNSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIĚŠTANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TD	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENĀIANSKO-DĀCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LĀPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUCĚNECKO-VK-PT
MT	38.570	MĀRTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIĚVĀDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DĀ-KA
ZH	26.880	ŽĀRSKO-ZC-BĀ
ZA	50.780	ŽĀLINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĀEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GĚMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMĚNSKO-VĀ-SV-MĀL
KE	92.130	KOŠICKO
KO	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LĀBOVNĀNSKO
MI	31.260	MĀCHĀLOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPĀRĀDSKO-KK
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠKSKO-LE-GL

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim starý Pionier, Ba-
betu, Simsona aj pokazené.
Som zberateľ! 0915215406

08 STAVBA

» Kúpim Haki lešenie 0908
532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim dychové nástroje,
heligonku, akordeón, -
husle. 0915876860» Kúpim ľudové kroje
0902708047

14 RÔZNE / iné

» Kúpim Vzduchovky, flo-
bertky, pištole, ponúkните.
0949505827

15 HĀDĀM PRĀCU

16 ZOZNAMKA

» Ozveš sa 65 ročne!
0907541914Chcete si
podať
inzerát?Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera TN medzera
Číslo rubrikmedzera Text
inzerátu

Príklad:

RP TN 12 Predám kočík,
0987 654 321.Riadková inzercia realit
je od 26.10.2023 zrušená,
inzerát si môžete podať
len cez www.mojinzerat.skSpätnou 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 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 no-
vinách, TN zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu
PlatbaMobilom.sk techni-
cky zabezpečuje ELT, s.r.o.Novinky pre cyklistov
v Slovenskom raji**Cyklisti, ktorí sa chystajú navštíviť
Národný park Slovenský raj a jeho
okolie, sa môžu tešiť na ešte lepšie zá-
žitky vďaka novému projektu, ktorý
prináša sériu noviniek značne zvyš-
ujúcich komfort a dostupnosť pre všet-
kých cyklistov.****V obciach Hrabušice, Betlanovce, Letanovce, Arnutovce, Spišská Nová Ves, Košiarňy briežok, Čingov, Mlynky, Dedinky a Stratená** vybudovali 10 nabíjacích staníc pre elektrobicykle. Okrem toho postavili aj 7 cyklistických prístreškov, ktoré sú strategicky umiestnené v blízkosti turisticky zaujímavých miest. Tieto inovatívne prvky sú navrhnuté tak, aby reflektovali najnovšie trendy v cykloturistike a zároveň poskytovali maximálnu pohodlnosť a bezpečnosť.

Komplexné služby pre cyklistov

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

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

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

zdroj foto KOČR Košice Regiónu Turizmus

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS
Objekt - Dubnica nad Váhom

Práca v stabilnej spoločnosti!

Nútny preukaz odbornej
spôsobilosti,
zdravotná spôsobilosť,
bezúhonnosťcorado@corado.sk
0944 242 848sledujte nás
na facebooku!Trenčiansko
Dubnicko-ilavsko

24. júla 1847

po 17 mesiacoch cesty dorazila skupina 148 mormónov do údolia
Veľkého solného jazera a založili tam Salt Lake City

Výročia a udalosti

POTREBUJETE REKLAMU
DO NOVÍN TRENĀIANSKO
ALEBO DO INÝCH REGĀNOV
NA SLOVENSKU?LETĀKY, VIZITKY ALEBO
ONLINE PROPAGĀCIU?

0908 979 512

Euro Kamenárstvo, s.r.o.
Saratovská 2373, Trenčín-Juh (oproti cintorínu)
0908 190 831 www.eurokamenarstvo.skVýpredaj
pomníkov
zo skladuOBJEDNÁVKY DO KONCA JÚLA
ZA MINULOROČNÉ CENYmontážne práce • betónové základy • pomníky
prekrytia • obklady • obnova písma + dopísanie dátumuPrijmem na TPP
šikovného, samostatného
DISPEĀERA traktoristovVýkon práce: **Ilava**
Blížšie informácie: **0905 449 843**

WILLIMAN
OKNĀ DVERE

*Siete proti hmyzu
na oknā a dvere*

AKCIA

do 10 dní

KONTAKT: 0907 974 791
Tel: 042/4362391, www.williman.sk

**PRENĀJOM
KONTĀJNEROV**

Objem 6m³ na suť
a
12m³ na iné odpady.

0917351013

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA PONUKA DLAŽIEB

Top cena

7,99 m²

OBKLAD 20 × 50 CM

Obklad, matná biela.
OBI č. 1934496

Top cena

9,99 m²

Obklad, dekor White Murretto.
OBI č. 2551778

Top cena

10,79 m²

DLAŽBA „ANTRACIT“

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



Top cena

10,49 m²

DLAŽBA „YORK BEIGE“

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



Top cena

10,99 m²

DLAŽBA „METROPOLIS BROWN“

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



Top cena

11,99 m²

DLAŽBA „SGR 206-1“

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



Top cena

14,99 m²

DLAŽBA „CALCUTTA“

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

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

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



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Dôležitá je aj tepelná úprava a skladovanie

Bezpečné rozmrazovanie potravín

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

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

Ďalšie odporúčania EFSA k rozmrazovaniu potravín:

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

• Rozmrazené potraviny pred konzumáciou tepelne upravte, aby ste odstránili baktérie.

• Po rozmrazení potraviny znova nezmrazujte.

• Vždy dodržiavajte pokyny výrobcu na skladovanie, aby ste sa uistili, že potraviny zostanú bezpečné.

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

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



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

• Pokiaľ sú uvarené pokrmy ponechané vizbovej teplote, mikroorganizmy, ktoré proces varenia prežili, sa začínú množiť, prípadne produkovať toxín. Čím dlhší je interval medzi tepelným spracovaním a konzumáciou, tým je riziko väčšie.

• Výrobky z mäsa, vajec a mlieka konzumujte len dostatočne tepelne spracované. Dôkladným varením sa zbavujeme mikroorganizmov, podmienkou je však dosiahnutie teploty minimálne 70 °C počas 20 minút vo všetkých častiach spracovávanej potraviny (napríklad hydina pri kosti).

• Pokrmu je nutné uchovávať buď v teplom stave (okolo 60 °C) alebo v chlade (pod 5 °C). Chybou je uloženie väčšieho množstva potravín, ktoré sú ešte teplé, do chladničky. Môžu sa tak pomnožiť

mikroorganizmy.

• Zabráňte skříženej kontaminácii surových a uvarených potravín: bezpečne uvarené potraviny sa môžu sekundárne kontaminovať surovými, a to priamo dotykom alebo nepriamo, použitím toho istého noža, dosky na krájanie a pod.

• Umývanie rúk je nutné pred prípravou potravín, počas jej prerušenia, po opracovaní surových potravín a, samozrejme, po použití toalety, prebalovaní dieťaťa a dotyku domácich zvierat.

• Potraviny môžu byť kontaminované mikroorganizmami z pracovných plôch a kuchynských pomôcok. Prevenciou je udržiavať celé kuchynské zariadenie v čistote.

» ren

PLASTOVÉ OKNÁ

Dodanie do 14 dní 0907 295 570

05-0011-6

REALIZÁCIA STAVIEB Výstavba a rekonštrukcia domov, bytov a chát. 0905 231 350

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m
- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyzložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

Zľava na materiál 40%

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

24-0036

Prijmem na TPP šikovného, samostatného DISPEČERA

Výkon práce: **Ilava**
Bližšie informácie: 0905 449 843

75-011

29. júla 1965

premiéru má druhý celovečerný film Beatles, Help!

Výročia a udalosti

REGION PRESS

Inzercia 0908 979 512

PRIJEME

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 0903 532 747

24-0138

30. júla 1419

prvá pražská defenestrácia

Výročia a udalosti

SKLADOM U NÁS, DO PÁR DNÍ U VÁS DOMA

Ostredok 6x3 m (hrúbka steny: 44mm)

Drienok 3,5 x 5,6 m (hrúbka steny: 44mm)



0904 827 319



info@dreva.sk

DREVA

Viac typov domčekov nájdete na našej stránke www.dreva.sk

28-107

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

AKCIA
na
3D vzory

88-046

Zariadenia majú nadštandardnú **záruku na 5 rokov**
+ Súčasťou balenia je **inštaláčna sada na uchytenie na stenu**

Interaktívny displej na výučbu aj videokonferencie

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

HIKVISION **DS-D5B65RB/C**

- | | |
|---|---------------------------------|
| ■ Jas displeja: 350 cd/m ² | ■ Operačný systém: Android 11.0 |
| ■ Pozorovací úhol: 178°(H)/178°(V) | ■ Rozhrania: WiFi, Bluetooth |
| ■ Doba odozvy: 6 ms | ■ Pamäť: 4 GB |
| ■ Počet dotykových bodov: Max 45 bodov | ■ Kapacita úložiska: 64 GB |
| ■ Podporované jazyky: čeština, slovenčina | ■ Reproduktory: 2 × 16 W |
| ■ Životnosť panelu: 50 000h | ■ Rozmery: 1507 × 930 × 86 mm |

Vhodný pre firmy, školy a edukačné centrá

PREDAJNÁ CENA 1 692 EUR s DPH



LICENCIA NA **6 MESIACOV ZADARMO**



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

Z + M group, a.s.
Martínčekova 17 | 851 04 Bratislava | Slovak Republic
pobočka: Pribinova 13 | 022 01 Čadca | Slovak Republic
pobočka: Čermel'ská 3 | 040 01 Košice | Slovak Republic
www.zmgroup.sk zmgroup@zmgroup.sk



Kontaktujte nás: **+421 414 331 340**

33-018

IBA DO 31.7.!!

doctor optic
OČNÁ OPTIKA

-50%

NA NAŠE NAJKVALITNEJŠIE
**MULTIFOKÁLNE
SKLÁ**

**OBCHODNÝ DOM FIX
DUBNICA NAD VÁHOM**

☎ 0917 027 571

📘 OPTIKADROPTIK

🌐 WWW.DROPTIC.SK

📷 DR.OPTIK_SK

75-006

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

Ahoj, Leto!

PONUKA
GRIL alebo
FRITÉZA

Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať

Služby
Špičkovej
Kvality

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

Helena Sotáková ★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo
0800 162 162 • www.stannah.sk

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

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

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

**OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY**

od 13€

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

**KÚPIM
PAROZIE**

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT Celá SR
0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

ZĽAVA
50%
rodinné
domy

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

REGIONPRESS

Vyleť s nami!

Inercia
Tlač
Distribúcia
Online

+421 908 979 512
trenciansko@regionpress.sk

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE**

**11 ROKNÉ
SKÚSENOSŤI**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

Hliník

HĽINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016

LETO SA BLÍŽI!

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

Montujeme
po celom Slovensku

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