

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 820 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Stále je čas na nové dobrodružstvá

Hoci sa nám letné prázdniny už pomaličky blížia do finále, stále nás ešte čaká dostatok pekných dní vhodných na objavovanie krás našej vlasti.

Počas leta sa mnohí z nás venujú turistike. Skvelú príležitosť, ako sa naše vychádzky do prírody môžu zmeniť na zaujímavé výlety za poznáním, nám poskytujú náučné chodníky. Nájdeme ich roztrúsené po celom Slovensku. Niektoré nám umožňujú dozvedieť sa viac o našej faune a flóre, iné spoznávať rozličné kultúrne pamiatky a nájsť sa aj také, ktoré nás prenású do ďalekej histórie.

No a pri histórii ešte chvíľku zostaneme, pretože fascinuje mnohých z nás. Preníkanie do historických súvislostí, odhaľovanie pozadia rozličných udalostí či spoznávanie života významných osobností môže byť častokrát nielen zaujímavé, ale aj poučné a inšpiratívne. Je skvelé, že na Slovensku máme veľa pozoruhodných múzeí a práve vďaka ich návšteve môžeme získať rôznorodé poznatky z čias minulých. Vypraviť sa však do minulosti môžeme aj návštevou hradov, zámkov či zrúcanín, ktorými je Slovensko priam posiate. Z ich krásy im nič neubral ani zub času, a tak obdivujeme tieto naše skvosty a nasávajúme ich magickú atmosféru.

Ak nás história predsa len trochu omrzí, môžeme si spestriť leto obdivovaním kvetov. Myslím, že nepoznám nikoho, kto by ich nemal rád. Skvelou príležitosťou, ako sa tešiť z ich krásy, môže byť aj návšteva botanickej záhrady. Veľmi vzácne exempláre rôznych tropických a subtropických rastlín môžeme obdivovať v Botanickej záhrade Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, príjemnú oázu pokoja nájdeme aj v Botanickej záhrade Univerzity Komenského v Bratislave, zaujímavé domáce i exotické kvetiny na nás čakajú v Botanickej záhrade Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre, no a k tisíciam ruží môžeme privoňať napríklad v Rozáriu v Dolnej Krupci.

Keďže letné horúčavy pravdepodobne ešte nepovedali posledné slovo, občas sa nám žiada trochu sa schladiť. Možností je viacero a jednou z nich môže byť napríklad návšteva niektorej z našich slovenských jaskýň. Nielenže tam nájdeme skvelé útočisko počas horúcich dní, ale budeme mať tiež možnosť obdivovať prekrásne prírodné úkazy.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



24. augusta 79 n.l.

erupcia sopky **Vezuv** zničila mestá **Pompeje, Herculaneum a Stabiae** (tradičný dátum, možnou reálnou alternatívou je 24. október)

Výročia a udalosti

DOM NÁBYTKU LEA ILAVA



JARMOČNÉ ZĽAVY

POZÝVAME VÁS NA BARTOLOMEJSKÝ JARMOK V ILAVE od 23.8. do 24.8., TEŠÍME SA NA VÁS

ul. Ružová (pri kostole) • tel. 0915 972 918
pondelok - piatok: 8,30 - 17,00 hod. sobota: 8,00 - 11,00 hod.

HOMOLKA, S.R.O.
HĽADÁ DO PRACOVNÉHO POMERU

PREDAVAČKA DO POTRAVÍN
U SUCHÝCH V DOLNEJ PORUBE

EXPEDIENTKA PEKÁRENSKÝCH VÝROBKOV
PEKÁR

NÁSTUP IHNEĎ

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

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIOU

v našich novinách

0908 979 512

SAMOZBER **PREBIEHA**

MALÍN SLIVIEK JABĹK

Samozber hrušiek začína 17. augusta

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

PREDAJ JABĹK A SLIVIEK NA KVAS
0903 426 217,
0911 153 041

V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSTNÉ PODMIENKY
www.samozberjablk.sk, www.samozbersliviek.sk

OSTRATICE **FRUCTOP**

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

ČISTENIE HROBOV
HROB 90€ 30€ ZHROB 140€ 30€
Obnova písma 15€ /znak
Dosekávacie písma
Dátum 100€, text 10€ /znak
Posledná úroveň pred ľudskými
Ceny platné do 31.8.8
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0977 205 521
www.cisteniehrobov.sk

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 € / m²

Výber z viac druhov materiálov - obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

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

NOVÁ ZUBNÁ AMBULANCIA V TRENČÍNE

VSTUPNÁ PREHLIADKA ZDARMA

0904 577 406
www.brightsmile.sk

Soblahovská 7262/2A
budova AVK
3. poschodie

Prijímame pacientov, aj deti



Správna voľba

34% ZĽAVA

3.29*

2.15

• (1 kg = 0,60)

Tradičné maslo
250 g



46% ZĽAVA

2.39**

1.29

Slniečnicový olej
1 l



1 pranie od
0.23

52% ZĽAVA

41.99*

19.99

• (pranie - 0,5 l)
• (0,5 l / 0,23)

Ariel tekutý prací
gél/kapsuly
50/100/150 praní
rôzne drúhy



50% ZĽAVA

4.99***

2.49

Biele hrozno
bezjadierkové
1 kg balenie



Lidl
STANOK
KROK ZA KROKOM

33% ZĽAVA

0.89***

0.59

Šalátové uhorky
1 kg



35% ZĽAVA

6.99

4.49

Kuracie stehná XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Odpovedajúca bežná maloobchodná predajná cena výrobku.
**Zmena ceny za 1 kg balenia (bežná predajná cena) 1. 7. 2024.
***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu za obdobného množstva za rovnakého podmienok.

† 0,40 Slovenská republika, s.r.o. pri zapojení na internetovú stránku v elektronickom zobrazení.

Posledná tovaru platí od 19. 8. do 25. 8. 2024 alebo do vypredania zásob. Objavy v Italii vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleníach a variantoch ponúkaného tovaru. Deber každý v obvyklom množstve.

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

Ako postupovať po návrate z dovolenky

Letné obdobie patrí dovolenkám a výletom. To však môže okrem príjemných zážitkov niekedy priniesť aj nepríjemnosti spojené s rizikom zdravotných problémov, pričom niektoré ochorenia sa môžu prejavíť už počas cesty alebo ihneď po návrate, no väčšina ochorení sa prejaví najneskôr do 6-12 týždňov. Upozorňujú na to odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR).

„U niektorých ochorení, ako napríklad malária, sa príznaky môžu objaviť až po pol roku alebo roku. Ak ste sa vrátili z krajín s výskytom exotických ochorení, je dôležité aj po návrate sledovať svoj zdravotný stav. Zároveň je potrebné dodržať pokyny lekára, ktoré sa týkajú napríklad užívania liekov proti malárii v stanovenom období po návrate z exotической destinácie,“ radí doktorka Adriana Mečochová, vedúca Sekcie epidemiológie a pripravenosti na pandémie.

Izolujte sa

„V prípade objavenia sa zdravotných ťažkostí po návrate z dovolenky sa izolujte a skontaktujte svojho ošetrojúceho lekára. Informujte ho o ceste a pobyte v cudzine - a to aj napriek tomu, že od návratu z dovolenky uplynul dlhší čas,“ doplnila doktorka Tatiana Červe-

ňová, hlavný hygienik SR.

Ak vyhľadáte zdravotnícku pomoc či diagnostiku, dodržte základné všeobecné opatrenia na zamedzenie šírenia nákazy:

- majte pri kontakte s inými ľuďmi nasadený respirátor,
- priebežne a dôsledne dodržiavajte hygienu rúk,
- v prípade podozrivej vyrážky ju majte preventívne prekrytú - zvolte voľné tričko s dlhým rukávom, vzdušné nohavice.

Ďalší postup a vhodnú liečbu následne určí lekár na základe výsledkov vyšetrenia a podľa stanovenej diagnózy a celkového zdravotného stavu.



» ren
zdroj foto Bru-nO pixabay

Skrytý mesiac ženy

Trinásty mesiac v roku sa nezačína prvého a nekončí tridsiateho prvého. Nachádzame sa práve na jeho začiatku.

Podľa starobylej tradície sa nazýva aj „mesiacom ženy“, či „tridsiatnikom ženy“. Otvára ho 15. augusta slávnosť Nanebovzatia Panny Márie, a uzatvára sviatok Sedembolestnej 15. septembra. Počas týchto tridsiatich dní sa slávia aj menšie mariánske sviatky: 22. augusta je spomienka Panny Márie Kráľovnej, sviatok Mena Panny Márie pripadá na 8. septembra a jej narodenie si pripomínáme 12. septembra. V tomto období sa kresťania obzvlášť obracajú k Márii v modlitbách a konajú sa púte k mariánskym svätyniam.

Na Nanebovzatie vrcholí leto, lúky sú v pestrej nádhere a ponúkajú množstvo kvetov. Staré liečiteľské znalosti hovoria o tom, že liečivé bylinky majú v čase Máriinho „tridsiatnika“ zvláštny účinok. Neskôr rastliny vynakladajú energiu na tvorbu semien alebo posilnenie koreňov, aby prežili zimu. S výnimkou ľubovníka bodkovaného, ktorý sa zbiera počas letného slnovratu, by sme na bylinky mali vyraziť práve počas týchto tridsiatich dní.

V Katolíckej cirkvi sa na slávnosť Máriinho nanebovzatia zvyknú posviacať nazbierané kytičky. Tradície

do zväzku patrí biblicky symbolický počet: tri, sedem, dvanásť, alebo až sedemdesiatšedem. V závislosti od kraja sa do kytičky viaže divozel, ľubovník, palina, vratič, myši chvost, skorocel, harmanček, repík, železník, alchemilka, šalvia, materina dúška, ďatelina, obilie a ďalšie. Posvätenie bylín vyjadruje, že Boh je prameňom každej liečivej sily, a na príhovor Panny Márie nám môže darovať uzdravenie.

Tento zvyk má korene už v 10. storočí a vychádza z tradovaného príbehu. Apoštol Tomáš nebol prítomný pri zosnutí Panny Márie. O tri dni pri jeho návrate si želal vidieť jej telo. Keď učeníci otvorili Máriin hrob, nenašli žiadne pozostatky, iba voňavé ruže a bylinky. Preto je práve sviatok Nanebovzatia dňom posviacania liečiviek, ktoré sa počas roka používajú pri chorobách.

Modlitbu k Nanebovzatiu nájdete na www.acnslovensko.sk



» acn
zdroj foto ACN

Sladké pokušenia na vaše oslavy!

CENA

- pohárik 1,20€
- rez/roláda 1,10€
- za 1 kg torty 18€

KONTAKT 0944 600 370

PALIVOVÉ DREVO

0917 351 013

www.palivovedrevopetrik.sk

Spoločnosť Bartošek s.r.o. **HĽADÁ**

PREDAVAČKU DO MÄSIARSTVA

Mzda: 1250€ plus príplatky

Miesto práce: Soblahov

Kontakt: 0903 195 369

čujte.sk

Kukurica pre naše zdravie

www.cujte.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 40%

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV

• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

AKRA

UPRATOVACIE SLUŽBY

0950 642 630

twigysa@gmail.com

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

SLUŽBY

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA **AUGUSTOVÁ** PONUKA

vhodná na podlahové vykurovanie



Top cena

6,49 m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA „COMFORT“ BOROVIČKA MORSKÁ

Rozmery: š 19,3 × d 138,3 cm, hrúbka 7 mm.
Obsah balenia 2,135 m². OBI č. 5325204

vhodná na podlahové vykurovanie



Top cena

6,99 m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA „COMFORT“ JEDLOVEC RUSTIK

Rozmery: š 19,3 × d 138,3 cm, hrúbka 8 mm.
Obsah balenia 1,868 m². OBI č. 5325196

vhodná do vlhkých priestorov



Top cena

13,99 m²

VINYLOVÁ PODLAHA DUB „PADUA“

Rozmery: š 18 × d 122 cm, celková hrúbka 3,5 mm.
Obsah balenia 2,635 m². OBI č. 1298397

Top cena

39,99

DVERE INTERIÉROVÉ „ARUBA“¹

Interiérové dvere plné, lakované, dekor dub
škandinávsky, pravé/ľavé, šírka: 60, 70, 80 a 90 cm.
OBI č. 1006808 a i.

Top cena

59,99

DVERE „METRIX“¹

Interiérové dvere presklené. MDF rám opláštený
HDF doskami. Lakované. Pravé/ľavé, šírka: 60, 70,
80 a 90 cm. Dub bielený. OBI č. 1006881 a i.

Top cena

79,99

DVERE INTERIÉROVÉ „PALLMER“¹

Interiérové dvere plné, 3D fólie, taliansky orech,
pravé/ľavé, šírka: 60, 70, 80 a 90 cm.
OBI č. 2179877 a i.

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

¹Cena je bez kovania a zárubne.

Platí od 16. 8. do 29. 8. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI®

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Pozrime sa na svet z výšky

V posledných rokoch vyrástlo na Slovensku rozhľadní ako húb po daždi a všetky majú jedno spoločné. Poskytujú nám jedinečnú príležitosť pozrieť sa na svet okolo nás z celkom inej perspektívy.

Ak vás cesty počas leta zavedú do okolia Novej Bane, isto si naplánujte vychádzku k rozhľadni Háj. Stojí na mieste bývalého kameňolomu a pri pohľade z jej veže je vidieť aj Slovenskú bránu, teda priestor pri Hronskom Beňadiku, kde sa končí pásmo sopečných pohorí a Hron sa dostáva na Podunajskú nížinu. Za veľmi dobrej viditeľnosti je možné zahliadnuť dokonca aj baziliku až v maďarskom Ostrihome.

V pohorí Považský Inovec severne od obce Nitrianska Blatnica sa zasa týči vrch Marhát a na jeho vrchole sa nachádza sedemnásť metrov vysoká rozhľadňa. Ponúka pôsobivý výhľad na tri samosprávne kraje - Nitriansky, Trnavský a Bratislavský.

Na Devínskej Kobyle v Bratislave vás prekvapí rozhľadňa s netradičným tvarom pripomínajúcim hmyz. Ak budete mať šťastie na priaznivé podmienky, môžete si dopriať výhľady na Viedeň a Alpy, ale aj Zobor pri Nitre.

Na území Národného parku Muránska planina nad sedlom Zbojská medzi obcou Pohronská Polhora a mestom Tisovec môžete navštíviť Vyhliadkovú vežu Zbojská.



Vyhliadková veža Zbojská.

zdroj foto OOCR Región Horehronie

Na území Lesoparku mesta Košice sa nachádza vyhliadková veža ponúkajúca panoramatický pohľad na mesto. Týči sa na vrchole kopca, kde v minulosti stával stredoveký hrad.

No a uprostred viníc malebnej obce Malá Tŕňa v tokajskej vinohradníckej oblasti zasa vyrástla turistická rozhľadňa, ktorá už z diaľky zaujme svojím nevsedným architektonickým riešením v tvare vínneho suda. Jej vyhliadková plošina poskytuje krásne pohľady na celý tokajský región.

V rozličných kútoch našej vlasti nájdeme mnoho ďalších zaujímavých rozhľadní či vyhliadkových veží. Snáď vás ochutnávka v podobe tých vyššie uvedených inšpirovala a doprajete si aj vy výhľady, vďaka ktorým spoznáte Slovensko trošku inak.

» ren

Náučný chodník, vodopád, hradisko aj viadukt

Vydajte sa na potulky Horehroním

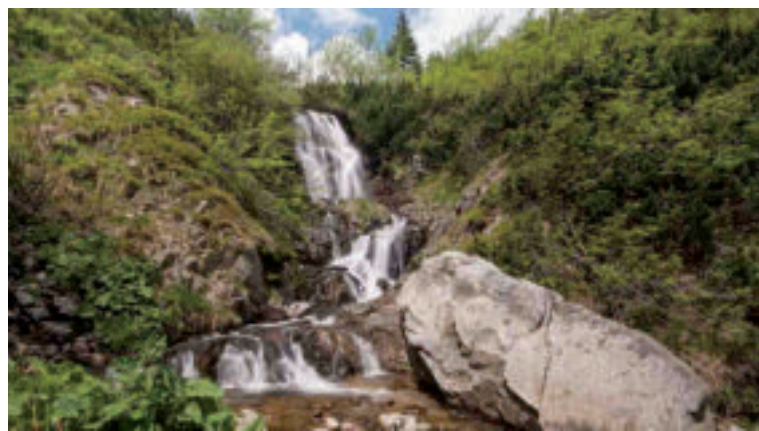
Leto je skutočne veľmi vhodným obdobím na potulky prírodou. Pre tých, ktorí sa chystajú lepšie spoznať Horehronie a túžia obdivovať jeho očarujúcu prírodu, sme nachystali tipy na nenáročnú vychádzku.

Náučný chodník Tále

Náučný chodník vedie od vodnej nádrže Tále do obce Bystrá. Pôjdete lesíkom popri golfovom ihrisku a neskôr drevenými lávkami popri koryte Bystrianky. Na trase nájdete zábavno-edukačné prvky o lese ako dendrofón, tripexeso, či hlasy lesa, ktoré môžete spoznávať pomocou aplikácie s názvom Lesní svet. Ďalšia etapa chodníka je venovaná včelárstvu, ale nájdete tu aj drevenú sochu jeleňa v životnej veľkosti.

Vajskovský vodopád

Ak túžite obdivovať pozoruhodný deväť metrov dlhý Vajskovský vodo-



Vajskovský vodopád

pád, vyberte sa do Vajskovskej doliny, rozprestierajúcej sa severne od obce Dolná Lehota. Vaším štartom môže byť turistický rozcestník Črtné v Dolnej Lehote, odkiaľ sa asfaltovou cestou lemovanou vajskovským potokom môžete vydať k poľovníckej chate Dve vody. Pri chate sa cesta rozvetvuje dvoma smermi, a tak si môžete v Kulichovej doline pri pamätníku uctiť obeť lavíny, alebo môžete turistickým chodníkom pokračovať k vášmu cieľu vedúcemu cez Pálenice, teda k Vajskovskému vodopádu. Počítajte len s nenáročným miernym stúpaním a v cieľi budete za približne tri hodiny. Naskytnete sa vám podhľad na kaskádovitý vodopád obklopený lesom.

Z Hornej Lehoty k hradisku – Hrádok

Národnú chránenú kultúrnu pamiatku Hrádok (834 m. n. m.), sídlo niekdajších Keltov, tvorí sústava výšinných hradísk, ku ktorému vedie náučný chodník. Východiskovým bodom vašej vychádzky, ktorá bude dlhá približne 3,5 km, môže byť izba „Kelti na Horehroní“, ktorá je situovaná v centre obce Horná Lehota. Odtiaľ sa vydáte po



Náučný chodník Tále

modrej turistickej značke. Archeologický výskum, ktorý v lokalite Hrádok prebiehal v rokoch 1999 až 2002 dokázal, že táto poloha bola osídlená počas trvania doby železnej a jej prví osadníci - Kelti, sa zaoberali predovšetkým spracovávaním železa, čo dokazujú cenné objavené nálezy. Lokalitu Hrádok si zamiloval dejateľ slovenského národ-

Nachádza sa priamo vedľa lavičky zaľúbencov, ktorá je ideálnym miestom na oddych pre unavené nohy. K hojdačke je možné dostať sa hneď niekoľkým rôznymi spôsobmi - na bicykli, pešo alebo v zimnom období aj na bežkách, pričom východiskovým miestom je obec Lom nad Rimavicou. Najväčšia horehronská hojdačka s výškou 4 m je skutočným skvostom v regióne. Na nej si môžu oddýchnuť a užiť si výhľady na okolité hory a dedinky až dve osoby. Z vrcholu hojdačky sa naskytá úchvatný pohľad na Nízke Tatry, Klenovský a Ľubietovský Vepor. V prípade jasného počasia je možné vidieť aj Vysoké Tatry a malebnú obec Lom nad Rimavicou.

Unikátne železničné technické dielo

Veľkým lákadlom pre turistov prechádzajúcich cez východnú časť regiónu Horehronie je i jedna z našich najfotografovanejších technických pamiatok Chmarošský viadukt, nachádzajúci sa za obcou Telgárt. Tento 113,6 metrov dlhý a 18 metrov vysoký železničný most bol postavený v 30. rokoch 20. storočia na trati 173 Červená Skala – Margecany, priamo pod majestátnou Kráľovou hoľou, a je historicky prvou členenou oblúkovou kon-



Chmarošský viadukt

Náučným chodníkom k najväčšej hojdačke

Najväčšia horehronská hojdačka je súčasťou náučného chodníka Od prameňa Rimavice k prameňu Iplá.

štrukciu zo železobetónu na území bývalého Československa.

Informácie a foto poskytla Oblastná organizácia cestovného ruchu Horehronie

» ren

Pripravte si studené polievky na horúce letné dni

Nemáte počas horúcich dní chuť na teplé jedlo? Pripravte si studenú polievku. Prijemne osvieži, nasýti a ešte aj dodá telu potrebné vitamíny.

Studená uhorková polievka

Suroviny: 2 šalátové uhorky, 1 strúčik cesnaku, 250 g bieleho jogurtu alebo pochúťkovej smotany, 50 ml studeného zeleninového vývaru alebo vody na zriedenie, čerstvú kôprovú vňať, soľ, mleté čierne korenie

Postup: Uhorky umyte, osušte, očistite a odstráňte z nich semiačka. Následne nahrubo nastrúhajte do misky. Potom pridajte jogurt, pretlačený cesnak, posekaný kôpor a všetko spolu vymiešajte. Aby ste získali požadovanú hustotu, môžete zriediť zeleninovým vývarom alebo vodou. Osolte, okoreňte a dajte vychladieť do chladničky. Polievku rozdeľte do tanierov, ozdobte kôpkom bieleho jogurtu a posypte kôprom. Podávajte s nasucho opečeným toastovým chlebom.

venú papriku, 1 cibuľu, 5 mäsitých paradajok, 2 strúčiky cesnaku, 250 ml studeného zeleninového vývaru alebo vody, citrónovú šťavu, toastový chlieb, soľ, štipku mletého rímskeho kmínu, mleté čierne korenie, bazalku, olivový olej

Postup: Zeleninu umyte, nakrájajte na kocky a vložte do mixéra. Pridajte celé strúčiky cesnaku, citrónovú šťavu, zeleninový vývar, osolte, okoreňte a všetko rozmixujte. Na zahustenie môžete pridať striedku z toastového chleba. Polievku dajte vychladieť. Polievku rozdeľte do tanierov, pokvapkajte olivovým olejom a ozdobte bazalkou.



Gazpacho

Suroviny: 1 šalátová uhorka, 1 čer-

» ren

zdroj foto lovini pixabay

SLUŽBY

REALIZÁCIA STAVIEB

Výstavba a rekonštrukcia domov, bytov a chat.

0905 231 350

REGION PRESS
regionpress.sk

Rozšírite svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska.

Dajte o sebe vedieť! Sme najčítanejšie regionálne noviny.

Tel.: +421 908 979 512
Mail: trunkova@regionpress.sk

LETÁKY

0908 979 512

Prijmem na TPP šikovného, samostatného **DISPEČERA traktoristov**

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

Zateplenie domov-fasády

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

0907 382 062



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

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



101,00€

Paco Rabanne 1 Million Toaletná voda 100 ml

Demro.sk



390,00€

Pánske hodinky casio g-shock gst-w310d-1aer

ZlatnictvoLion.sk



7,99€
9,99€

-20%

Tronic® Nabijacie batérie Ni-MH Ready 2 Use, 8 kusov

Lidl.sk



1.179,00€

Americká chladnička Whirlpool WQ9 E1L

ZlavneneSpotrebice.sk



27,90€

Musetti zrnková káva Armonico - 1kg

Domkavy.sk



42,00€

ASIR Nástenné hodiny na plátne VÁZA 60 cm

Nabytkomania.sk



45,60€
6,60€

Kosačka Worcraft RLM-20Li, 20V 4ah, Li-Ion, 220 mm

ZEPA.sk



39,99€

Parkside® Regál s 5 policami 180 x 90 x 45 cm

Lidl.sk

Zvýšte pozornosť v období tehotenstva

Toxoplazmóza - parazitárne ochorenie

Vedci zo Slovenskej akadémie vied (SAV) priniesli v uplynulých dňoch informácie o ochorení, ktoré sa častokrát spája s mačkami. Toxoplazmózu spôsobuje mikroskopický parazit *Toxoplasma gondii*. Uvádza sa, že v závislosti od hygieny a stravovacích návykov je vo svete nakazených 10 % až 60 % ľudí. Podľa prieskumov parazitológov zo Slovenskej akadémie vied je na Slovensku infikovaných v priemere 21 % dospelých ľudí.

„Mačka je definitívnym hostiteľom parazita, ktorý u nej žije v čreve. Počas akútnej fázy infekcie vylučuje v truse do prostredia obrovské množstvo oocýst (vajčičok), ktoré sú infekčné pre človeka, pre mačky, ale aj pre všetky druhy teplokrvných živočíchov. Táto fáza vylučovania oocýst trvá v priemere dva týždne. Po tomto období toxoplazma zamigruje do svalov a orgánov mačky, kde sa opuzdí a mačka prestáva byť pre človeka nebezpečná. Preto nie je dôvod na paniku,“ vysvetľuje parazitologička.

Pozor na tehotenstvo a oslabenú imunitu

„Infekcia sa u človeka najčastejšie

neprejavuje vôbec, prípadne prebehne vo forme mierneho, chrípku pripomínajúceho ochorenia. Problémy môže spôsobiť v prípade, že sa žena nakazí počas tehotenstva, keď môže dôjsť k poškodeniu plodu alebo až k potratu. Ďalšou rizikovou skupinou sú ľudia s oslabenou imunitou, u ktorých sa môže rozvinúť závažné, niekedy až fatálne ochorenie,“ tvrdí parazitologička Daniela Antolová z Parazitologického ústavu SAV, v. v. i.

Ako sa môžeme nakaziť?

Toxoplazmózou sa môžeme nakaziť pri konzumácii jedla, pití vody alebo náhodným požitím pôdy, ktoré boli kontaminované mačacím trusom. Podobne je to aj pri konzumácii surového alebo tepelne nedostatočne upraveného mäsa zvierat, ktoré boli nakazené *Toxoplasma gondii*. Vedci ale zdôrazňujú, že zdraví imunokompetentní ľudia aj tehotné ženy, ktorí už boli v minulosti vystavení infekcii a majú pozitívne protilátky proti *Toxoplasma gondii*, sa nemôžu znova nakaziť.

Nie všetky sú rizikové

Štúdia vo Švajčiarsku ukázala, že len menej ako 1 % mačiek vylučuje oocysty do prostredia. Potvrdzujú to aj výsledky parazitológov SAV - zo 750 mačiek



Ilustračné foto.

zdroj foto IlonaBurschl pixabay

vyšetrených v roku 2022 boli oocysty *T. gondii* potvrdené len u šiestich zvierat. „Mačky, ktoré sú chované výlučne vo vnútri a nie sú kŕmené surovým mäsom, nepredstavujú pre ľudí prakticky žiadne riziko. Je nepravdepodobné, že sa nakazíte dotýkaním sa nakazenej mačky, pretože oocysty sa zvyčajne nenachádzajú na srsti mačky a po opustení tela v truse trvá minimálne 2 až 4 dni, kým sa stanú infekčnými,“ dodala vedkyňa.

Dôležitá je prevencia

Parazitológovia odporúčajú ako prevenciu umývanie ovocia a zeleniny, ktoré by mohli byť kontaminované pôdou, a teda potenciálne aj mačacím trusom. Pri tepelnej úprave by teplota vo vnútri mäsa mala dosiahnuť min. 70 °C po dobu 3 minút. Toxoplazmu ničí aj zmrazenie na -20 °C po dobu minimálne 3 dní.

Informácie poskytl SAV

» ren

Potláčajú nepokoj a zlepšujú náladu

Doprajme si šťavnaté broskyne

Broskyne patria vďaka svojej výbornej a osviežujúcej chuti medzi obľúbené druhy ovocia. Vďaka obsahu vitamínov, minerálov a rôznych iných látok, majú veľmi blahodárne účinky aj na naše zdravie.

Pestovanie

Hoci broskyne pochádzajú z Číny, dokážeme ich pestovať aj v našich záhradách. Treba mať však na pamäti, že vyžadujú úrodné, stredne ťažké pôdy s dostatočnou vlhkosťou. Keďže sú broskyne náročné na teplo a svetlo, mali by sme im nájsť slnečné miesto chránené pred vetrom. Aj u broskýň platí, že ak sa chystáte vysadiť rastliny pestované v kontajneri, môžete tak urobiť počas ce-

lej doby vegetácie. Pokiaľ ste si zakúpili voľnokorenné stromčeky, teda rastliny predávané s holými koreňmi, bez črepníka, je možné ich vysadiť do záhrady výlučne na jar, alebo na jeseň.

Účinky na zdravie

Broskyne obsahujú veľké množstvo draslíka, vápnika, sodíka, železa, horčíka, zinku a niacínu, ktoré pozitívne vplyvajú na duševnú pohodu človeka. „Vďaka vysokému podielu niacínu spolu s horčíkom, selénom a zinkom potláčajú vnútorný nepokoj, nervozitu a zlepšujú náladu,“ približuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava odborníčka na zdravú výživu Mgr. Klinčáková. Broskyne sú bohaté na vitamín C, A, B1 a B2, karotény a xantofyli, ktoré zlepšujú imunitný systém. Majú močopudné účinky, čím čistia naše obličky a močový mechúr a tiež odstraňujú červy z čriev.

Použitie

Broskyne najlepšie chutia čerstvé. Pridávať si ich môžeme do ovocných šalátov, nápojov či drení. Konzervované broskyne majú podobné využitie ako tie čerstvé a rovnako si z nich môžeme pripraviť rôzne koláče, dezerty či zmrz-



Ilustračné foto.

zdroj foto Kathas_Fotos pixabay

liny. Džem z týchto chutných plodov poslúži ako nátierka na chlieb s maslom či ako lahodná plnka do palaciek.

Náš tip:

Tvarohové rezy s broskyňami

(plech rozmer cca 30x40 cm)

Suroviny: na cesto: 340 g polohrubá múka, 220 g kryštálový cukor, 4 vajcia, 100 ml vlažná voda, 130 ml rastlinný olej, 1 prášok do pečiva, 2 PL kakao

na plnku: 750 g jemný tvaroh, 130 g práškový cukor, 1 vanilkový cukor, 1 vanilkový puding v prášku, 2 vajcia, 740 ml broskyňový kompót

Postup: V miske vyšľaháme 4 vajcia

s cukrom, pridáme olej, vodu, múku zmiešanú s práškom do pečiva a 2 lyžice kakaa. Hlboký plech vystelieme papierom na pečenie a vylejeme naň polovicu cesta.

V druhej miske vyšľaháme vajcia s cukrom a vanilkovým cukrom, jemne zamiešame tvaroh a vanilkový pudingový prášok. Plnku opatrne vylejeme na cesto a následne na ňu poukladáme scedené na menšie kúsky pokrúpané broskyne. Potom na tvarohovú plnku nalejeme zvyšok cesta a upečieme.

Múčnik podávame pokrúpaný na kocky a posypaný práškovým cukrom.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto MrGajowy3 pixabay

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

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
8 týždňové morky,
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0944 842 953

BALA-THERM s.r.o.
VODA · KÚRENIE · PLYN

balatherm@gmail.com

KONTAKT: 0911 399 973

PRENÁJOM KONTAJNEROV

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

0917351013

VŔTANIE STUDNÍ

0908 943 835
0918 570 286

Prijmem **VODIČA**, ktorého bavi jazdiť a spoznať krajiny **ŠVÉDSKO A NÓRSKO** z kamióna.

Bližšie informácie na tel. čísle
0910 516 993

pre skupinu C,E plat od 2200,-eur v čistom
+ bonusy a 13. plat

V prípade rozšírenia vodičského preukazu s B na C+E vybavíme

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

Zľava na materiál 40%

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

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

VÝKUP DRUHOTNÝCH SUROVÍN

Otvorené Kasárenská 9 (bývalé NAZA), Trenčín

po-pia 7:00 - 16:00 www.laurie.sk • obchod@laurie.sk

sobota 8:00 - 12:00 tel. **0950 460 456**

SLEDUJTE NÁS!

Trenčiansko
Dubnicko-Ilavsko

Prijmem na TPP
šikovného, samostatného
DISPEČERA

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

IBA DO KONCA MESIACA

doctor optic
OČNÁ OPTIKA

MERANIE ZRAKU ZADARMO

OD FIX
DUBNICA NAD VÁHOM
0917 027 571

Akcia platí do 31.8.2024 na vybrané okuliarové sklá a rámy.

KOMPLETNÉ DIOPTRICKÉ OKULIARE

IBA 85€

-50% SLNEČNÉ OKULIARE

+ OPTIKADROPTIK DR.OPTIK_SK WWW.DROPTIC.SK

! TO NIE JE CHYBA TLAČE !

ROZDÁME ZADARMO 30

Japonská technológia

Japonských magnetických náramkov **MAGNE PULSO** s preukázaným zdravotným účinkom

Pokiaľ ste sa narodili pred rokom 1969 a:

- unavuje Vás chronická bolesť hlavy, svalov, kĺbov, chrčtie
- trpíte artritídou, reumatizmom, lumbago, ischiasom
- sťažujete sa na únavu, stres a problémy so zaspávaním
- máte problémy s hmotnosťou a metabolizmom
- trápia Vás kŕčové žily, problémy s tlakom a krvným obehom

...**získajte** pre seba alebo niekoho blízkeho japonský biomagnetický náramok proti bolesti **MAGNE PULSO**, ktorý odstraňuje akýkoľvek druh bolesti, reguluje krvný tlak, bojuje proti obehovým problémom, uľahčuje zaspávanie, zvyšuje imunitu, dodáva energiu, zlepšuje vnútornú pohodu a celkovú zdravotnú stav.

Nie je to vtip – 30 kusov najnovšieho modelu japonského biomagnetického náramku **MAGNE PULSO** čaká už zabalených na odoslanie v našom sklade! Každý, kto rýchlo zavolá, dostane tento elegantný, zdraviu prospešný náramok **ZADARMO**. Rozdáme ich na princípe „kto prv príde, ten prv melie“ – každému, kto zavolá do **23.08.2024**. Dátum narodenia stačí potvrdiť ústne cez telefón.

Tento nezvyčajný terapeutický náramok **natrvalo uhasí akýkoľvek druh bolesti, bojuje proti degeneráciám, problémom s kĺbmi, krvným obehom a tlakom**. Okrem toho odstraňuje kŕčové žily, problémy so stresom, zaspávaním a zlepšuje celkovú pohodu. Aby ste sa neuduhov zbavili natrvalo, postačí nosiť náramok na ruke minimálne 5 hodín denne. 20 neodymových biomagnetov hĺbkového pôsobenia so silou 5000 gaussov vytvára **zdraviu prospešné biomagnetické impulzy, ktoré prenikajú hlboko do poškodených tkanív a stimulujú bunky k práci**. Zvyšuje sa oksylčenie a vyživovanie buniek. Impulzy tak priamo

pôsobia na poškodené miesta v organizme a uľavujú od bolesti, odstraňujú problémy s metabolizmom, kŕčové žily, zápaly, problémy s tlakom a krvným obehom – bez ohľadu na ich zdroj. Terapeutický účinok náramku umocňujú polodrahokamy: turmalín a germánium. Tieto kameňe urýchľujú zmiernenie bolesti, hasenie zápalových stavov a absorbujú a vybijajú statickú energiu, čím obnovujú iónovú rovnováhu v celom tele. Turmalín produkuje infračervené žiarenie, ktoré preniká hlboko do buniek a spúšťa autoopravné procesy v tkanivách, čím pozitívne vplyva na prácu celého organizmu.

Náramok je univerzálny, má klasický, elegantný vzhľad a vďaka možnosti úpravy **sa hodí na každé zápästie**. Ideálny pre ženy, ako aj pre mužov. Nie je to len krásny šperk, ale aj silná zbraň v boji proti neuduhom, únave, migrénam a problémom so zaspávaním.

Prečo ROZDÁVAME japonské biomagnetické náramky proti bolesti **MAGNE PULSO**?

Dôvod je jednoduchý. Pri sťahovaní nášho skladu do novej lokality sa poškodili elegantné krabičky, v ktorých sa náramky predávali (sú poškrábané, s odlupujúcim sa leskom a poškodenými pántami). Preto – rozhodnutím vedenia spoločnosti – budú náramky (samotné sú v neporušenom stave!) odovzdané osobám, ktoré prejavia záujem, bezplatne vo fóliách a náhradných kartónových obaloch.

**Táto príležitosť je zaručená len do
23.08.2024**

Japonský biomagnetický náramok
MAGNE PULSO nebude dostupný v obchodoch.
ROZHODUJE PORADIE VOLAJÚCICH. **Odporúčame sa poponáhľať a
ihneď zavolať na číslo: 048/230 46 91,**
aby ste to stihli pred vyčerpaním **BEZPLATNÝCH** zásob.

Ako spoločnosť zaoberajúca sa distribúciou **unikátnych magnetických produktov so zdravotným účinkom** odporúčame aj naše **terapeutické magnetické vložky**. Aktuálne **každému, kto zavolá, na ne ponúkame atraktívnu zľavu**.

Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára. INZERENT: TWT GROUP

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

MONITTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE**

11
ROČNÉ
SKÚŠENOSTI!

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELÁ	9016

LETO SA BLÍŽI!

Hliník

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.MONITTER.SK • 0919 383 881

OBJEDNAVKY@MONITTER.SK



**DOM
KAVY**

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

ZLAVOVÝ KÓD - 5% ZLAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

REGIONPRESS

Vyleť s nami!



Inzercia

Tlač

Distribúcia

Online

+421 908 979 512

trenciansko@regionpress.sk

SIMON - Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

od 13€

**PODĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu**

**20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky**

**Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie**

**Vybavíme všetko
potrebné pre prácu**

**Možnosť turnusu
Ubytovanie zabezpečené**

Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400

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 nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie 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.)

užívaním 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 hydrolizácie 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 antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*

**MEDIKA
EXPERT**

**Môžete teraz
objednať na:**

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:

**od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.**

**Alebo kúpiť
aj v predajni:**



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

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**

**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

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



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%

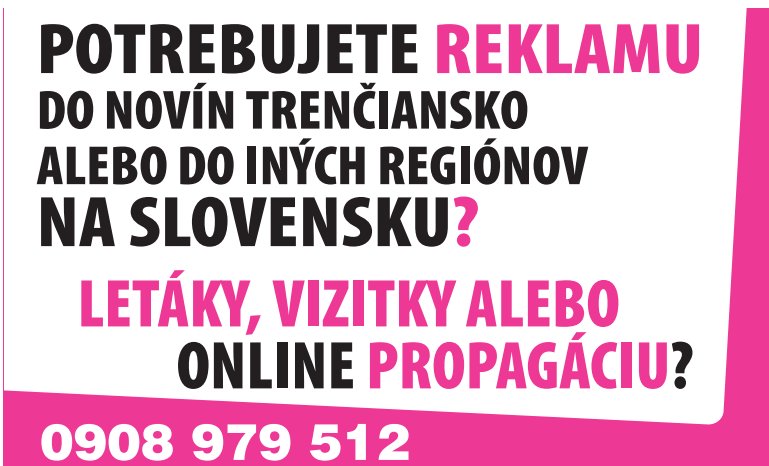
Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**



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

**LETÁKY, VIZITKY ALEBO
ONLINE PROPAGÁCIU?**

0908 979 512