

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 820 domácností

Vyberte správnu školskú tašku

Škola volá a pozornosť by sme mali podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) venovať aj výberu školskej tašky.

Školská taška by mala byť podľa ich odporúčaní vyrobená z kvalitných, zdraviu neškodných materiálov. Zároveň má byť čo najľahšia, zaisťovať dieťaťu stabilitu a má kopírovať tvar chrbtice. Popruhy nesmú byť príliš úzke, musia byť nastaviteľné a obopínať obe plecia rovnomerne, aby sa hmotnosť školskej tašky rozdelila rovna. Taktiež majú byť z mäkkého materiálu, aby sa čo najmenej vtlačali do kľúčnej kosti.

Hmotnosť plnej školskej aktovky nemá byť vyššia než 10 percent hmotnosti dieťaťa, teda zhruba:

- Žiaci 1. a 2. ročníka – 2,5 kg
- Žiaci 3. a 4. ročníka – 3,5 kg
- Žiaci 5. a 6. ročníka – 4,5 kg
- Žiaci 7. až 9. ročníka – 5 kg

„Zdôrazňujeme, že ide o odporúčané hodnoty, nie právne záväzné,“ hovoria odborníci a zároveň upozorňujú, že príliš ťažká aktovka preťažuje svalstvo chrbtice a prispieva k stuhnutiu svalov v krčno-hrudnej časti chrbtice. „Dlhodobé preťaženie chrbtice môže spôsobiť trvalejšie ťažkosti, deformácie a aj vznik skoliózy. Ak sa skolióza nelieči včas, môže chrbticu poškodiť tak, že v dospelosti sa už nebude dať napraviť,“ prízvukujú.

ÚVZ SR hovoria, že rodičia by mali dbať, aby taška nebola ťažká a pridávajú nasledovné rady:

- Pravidelne kontrolujte aktovky najmä menším deťom, či v nich nenosia zbytočnosti, ale iba pomôcky, ktoré potrebujú každý deň do školy - zošity, učebnice, peračník a desiatu; hoci sú jednotlivé veci zdanlivo ľahké, keď sa poskladajú dohromady do tašky, vážia aj niekoľko kilogramov. Keď navyše nesie dieťa napríklad veci na telocvik, taška váži ešte viac.
- Skúste nahradiť ťažké veci ľahšími. Príkladom sú tvrdé dosky. Je možné ich vymeniť za ľahšie plastové dosky. Deti tiež nemusia nosiť plnú fľašu s vodou. Stačí prázdna, ktorú si napustia v škole.
- Ak je to možné, skúste sa s vedením školy dohodnúť na úprave spôsobu používania učebníc a školských pomôcok tak, že niektoré z nich by bolo možné nechávať v škole a nenosiť ich každý deň v školskej aktovke.



» ren

zdroj foto dimitrsvetsikas1969 pixabay

Kontrola je dôležitá - Odborníci z



PÁLENICA Adamovské Kochanovce

Zákazníci majú k dispozícii:

- 500l medený kotol
- Možnosť zúčastňovať sa procesu pálenia
- Vodu na riedenie z certifik. zdroja
- Platbu kartou
- V prípade potreby sprostredkovanie dovozu kvasu

DO NÁŠHO KOLEKTÍVU
RADI PRIVÍTAME
NOVÉHO PÁLENÍKA.

DO PREVÁDZKY
PESTOVATEĽSKEJ PÁLENICE
HLADÁME PRACOVNÍKA.

ZÍSKANIE DOŽIVOTNEJ LICENCIE
NA PÁLENIE A ZAŠKOLENIE
JE U NÁS BEZPLATNÉ.

Pre viac informácií
volajte 0903 866 327

info@destila.sk / www.destila.sk

www.luna1.sk
DODÁVKA - SERVIS - MONTÁŽ

OKNÁ

PLAST - DREVO - HLINÍK

luna1@luna1.sk
0905 382 202

ČISTENIE HROBOV
HROB 90€ 80€ 2HROB 140€ 120€
OBNOVA PÍSMO - 1,5€ 1,3€/ZNAK
DOSEKAVANÉ PÍSMO - DÁTUM 100€, TEXT 10€/ZNAK
DO DUŠIČEK STÍHAJE
CENY PLATNÉ DO 30.9.!!
ING. MIROSLAV GREISIGER
0940 653 651, 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK

WÝKUP 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

WWW.TNA.SK
Kamenárstvo 0902 118 250
www.tna.sk

Trenčín, Opatová - za motorestom MAJÁK
NAJVÄČŠÍ VÝBER EXKLUZÍVNYCH POMNÍKOV

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE Serióznosť a kvalita

AKRA

UPRATOVACIE
SLUŽBY

0950 642 630
twigysa@gmail.com

Sladké pokušenia
na vaše oslavy!

CENA

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

KONTAKT 0944 600 370

042 202 1228 BOLEŠOV
0948 300 335 ČAKAJOVCE

Farmárik

WWW.MOBILNA-MUSTAREN.SK

ŠŤAVA Z VÁŠHO OVOCIA
Dohodnite si termín a doveďte Vaše ovocie ku nám.
Zabezpečte minimálne 2000kg ovocia a pridáme ku Vám.
Kde nás nájdete: ČAKAJOVCE 436, 951 43 a BOLEŠOV 469, 018 53

IZOLÁCIE PLOCHÝCH
STRIECH

Obhliadka a cenová ponuka zdarma.
0904 005 299

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
8 týždňové morky,
brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0944 842 953

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 komínů GRÁTIS
0950 266 604

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

Bezplatný týždenník

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO

EV 6224/24

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

Ročník I, Vydanie 18, týždeň 35/2024.

Redakcia: Bratislavská 31
TRENČÍN - Zlatovce
trenciansko@regionpress.sk

INZERCIA

Ing. Adriána Trunková 0908 979 512
Jarmila Bajzková 0911 762 378

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (60.750 domácností)

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

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

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO
HC	30.330	HLOHOCKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMĀRĀNSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NĀTRIA NSKO
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO
PK	22.970	PEZĀNSKO
PN	41.870	PIĀŠTANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TD	41.930	TOPOĀCIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENĀIANSKO-DĀA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-ĀA-KM
LI	37.270	LĀPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUCĀNECKO-VK-PT
MT	38.570	MĀRTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DĀK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PV	40.150	PRIĀVIEDSKO
PD	38.400	ZVOLENSKO-DĀ-ĀA
ZH	26.880	ŽĀRSKO-ZĀ-BĀ
ZA	50.780	ŽĀLINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĀEJOVSKO-SĀ-SR
GE	30.830	GĀMĀRSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LĀBOVNĀNSKO
MI	31.260	MĀCHĀLOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPĀDASKO-KĀ
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-ĀL

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim Pioniera, Babetu, Simsona, Stelu. Aj pokazené 0915215406

08 STAVBA

» Kúpim Haki lešenie 0908 532 682

09 DOMĀCNOŠŤ

10 ZĀHRĀDA A ZVERINEĀ

11 HOBBY A ŠPORT

» Odkúpim veci zo starých domov 0903868361

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĀDĀM PRĀĀU

16 ZOZNĀMKA

» 58r. Sympatický muž hľadá serióznu ženu z PD, ktorá má rada prírodu a záujem o vážny vzťah. SMS. 0918 572 436

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera PD medzera číslo rubrikymedzera Text inzerátu

Príklad: RP PD 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každý začatý 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 uviesť v ľubovoľných iných našich novinách, PD zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Ranné kruhy na školách

Základné školy môžu začať používať novú praktickú príručku na ranné kruhy. Podpora pravidelných krátkych stretnutí učiteľov a žiakov je jedným z opatrení ministerstva školstva, ktorým sa môžu školy inšpirovať, aby zlepšili duševné zdravie detí. Rezort školstva odporúča venovať osobitnú pozornosť spôsobu vedenia ranných kruhov a výberu aktivít, keďže tieto faktory sú kľúčové pre ich účinnosť a prínos.

Ranné kruhy sú krátke, väčšinou 15-minútové stretnutia pred vyučovaním, počas ktorých učelia a učiteľky pomáhajú žiakom a žiačkam lepšie sa naladiť na školský deň a budovať pozitívne vzťahy. Cieľom príručky je podporiť ich potenciál v prevencii rizikového správania a zlepšovaní atmosféry v triede. Ministerstvo plánuje v septembri 2024 vydanie príručky aj v maďarčine a ukrajinčine. „Naša nová príručka pre základné školy je výsledkom spolupráce so školami, občianskymi združeniami a jednotlivcami, ktorí majú bohaté skúsenosti s rannými kruhmi a sú inšpiráciou pre druhých. Veríme, že príručka pomôže učiteľom a učiteľkám efektívne viesť ranné kruhy vo svojich triedach a posilní ich prínos pre žiakov a žiačky. Ak školy využijú túto možnosť, pravidelnými rannými kruhmi môžu prispieť k zlepšeniu vzťahov a klímy v triedach a tým aj väčšej

kvalite vzdelávania,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Infoseminár pre pedagógov

Ministerstvo školstva pripravilo pre učiteľov a učiteľky infoseminár, ktorý sa zameriava na efektívne využívanie ranných kruhov v triede. „Na seminári získajú praktické tipy na vytvorenie bezpečného prostredia a naučia sa pracovať s príručkou, aby nové poznatky mohli uplatniť v praxi. Na webovej stránke ministerstva nájdú ďalšie materiály, ako sú návody, plagáty a hry,“ informoval rezort školstva.

Chystajú ďalšie kroky

Ranné kruhy sú len jedno z preventívnych opatrení podporujúcich duševné zdravie. Ministerstvo školstva pripravuje viaceré ďalšie kroky. Do konca tohto roka plánuje vydať Metodiku tvorby školskej stratégie prevencie rizikového správania, spolu s návodom na výber kvalitných a efektívnych preventívnych programov a aktivít. Na začiatku roka 2025 bude spustená historicky prvá databáza preventívnych programov, ktorá bude dostupná spolu s ďalšími materiálmi na podporu prevencie. Okrem toho sa v spolupráci Banskobystrickým samosprávnym krajom začne v novom školskom roku pilotný projekt anonymného nahlasovania šikany na školách.

» ren

EURO-MONT
BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET
Odborne a kvalitne!
Kompletná renovácia s 3x lakovaním už od 14,99€/m²
0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

PALIVOVÉ DREVO
0917 351 013
www.palivovedrevopetrik.sk

ARBORISTICKE PACE ARBOMAS
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

Prijmem na TPP šikovného, samostatného **DISPEČERA**
Výkon práce: **Ilava**
Bližšie informácie: **0905 449 843**

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

Euro Kamenárstvo, s.r.o.
Saratovská 2373, Trenčín-Juh (oproti cintorínu)
0908 190 831 www.eurokamenarstvo.sk
Objednávky do konca septembra za minuloročné ceny
montážne práce • betónové základy • pomníky
prekrytia • obklady • obnova písma + dopísanie dátumu

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch
decoreum.sk
59,00 EUR **53,10 EUR**
SADA KEMPINGOVÉHO NĀBYTKU
-10%
decoreum.sk
89,00 EUR **80,10 EUR**
2-KOMOROVÝ BOTNĀK - LOFT
-10%
Využite kód: **OPLATISA10**
Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA10 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.



OD PONDELKA

OD PONDELKA 2. 9. DO NEDELE 8. 9.
ALEBO DO VYPREDANIA ZASOB

Lidl
STANOK
DENNE ČERSTVE



35% ZĽAVA

41% ZĽAVA



1.69

1.69

1.09

0.99

Banány
cena za 1 kg

PLATÍ DO 4. 9.

31% ZĽAVA

4.49

3.09

**83%
PODIEL
MASA**



AKTÍVNY KUPÓN



**8+4
ZADARMO**

0.75**

0.50*

Trvanlivé mlieko

1 l
1,5 % tuku
Mliek s dlhým trvaním
je 12 mesiacov od dátumu.

*Cena do 1. 9. 2014: 0,50 €
**Cena do 1. 9. 2014: 0,75 €
***Cena do 1. 9. 2014: 0,75 €



33% ZĽAVA

2.69***

1.79

Konzumné zemiaky
neskoré
2 kg balenie
varný typ 3 - príležitost
prázdne

1 kg iba

0.90



40% ZĽAVA

2.99

1.79

Kešu orechy
300 g



35% ZĽAVA

6.99

4.49

Kuracie stehenné
rezne XXL
cena za 1 kg
bez kože a kostí



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnateľného produktu, ktorý bol k dispozícii do dátumu posledného uplatnenia.

1. 9. 2014 Slovenská republika, 1. 9. 2014 pre prípravu na špeciálne predajstvo, 1. 9. 2014

Ponuka tovaru platí od 2. 9. do 8. 9. 2014 alebo do vypredania zásob. Chyby a italy vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch porovnateľného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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



Spoločnosť STM POWER a.s.
hľadá do svojho tímu

CNC HORIZONTÁRA a CNC SÚSTRUŽNÍKA

NÁSTUP
IHNEĎ

Vašou náplňou práce bude

- obsluha, nastavovanie a údržba všetkých zverených CNC strojov,
- frézovanie jednoduchých i zložitých súčiastok s viacerými plochami pod rôznymi uhlami,
- vŕtanie a vyvŕtavanie dier,
- strojné obrábanie povrchov, dier a závitov rotačných súčiastok z rôznych materiálov sústružením,
- vŕtaním a vyvŕtávaním na sústruhoch a na univerzálnom hrotovom sústruhu,
- rezanie závitov a frézovanie rôznych drážok.

Kvalifikačné predpoklady

- zodpovednosť a schopnosť vykonávať prácu v požadovanej kvalite a termíne,
- schopnosť čítať výkresovú dokumentáciu a merať so základnými meradlami,
- samostatné programovanie v systéme Heidenhain, resp. Siemens,
- prax minimálne 2 roky, prípadne šikovný absolvent.

Pracovná doba

37,5 hodín / týždeň

Ranná, prípadne
poobedná zmena od
pondelka do piatku.

Mzda

9€ až 14€/hod.

Záleží od doterajších
skúseností.

Ponúkame prácu
na trvalý pracovný
pomer, prípadne
živnosť.

Kontakt

Denisa Králiková
tel. č.: +421 918 361 709
e-mail: denisa.kralikova@stmpower.eu

SAMOZBER MALÍN - SLIVIEK - JABÁK - HRUŠIEK

PREBIEHA

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

**PREDAJ JABÁK
HRUŠIEK
A SLIVIEK NA
KVAS**
0903 426 217,



V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

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



VÝROBA PLASTOVÝCH
A HLINÍKOVÝCH

OKIEN @ DVERÍ

FASÁD A ZIMNÝCH
ZÁHRAD

REHAU

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

SERVIS A OPRAVY OKIEN A DVERÍ

Nepremeškajte akciu!

Nastavenie, utesnenie a premazanie všetkých
okien a dverí v jednej domácnosti iba 45€

0908 029 285

Akcia platí
do 30.11.2024

BALA-THERM s.r.o.

VODA · KÚRENIE · PLYN

balatherm@gmail.com

KONTAKT: 0911 399 973

Prijmem na TPP

šikovného, samostatného

DISPEČERA traktoristov

Výkon práce: **Ilava**

Bližšie informácie: **0905 449 843**

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

Volajte po 15.00 hod. - **0917 152 453**

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

CSS - LIPOVEC v Hornom Srní
prijme do pracovného pomeru

- Vedúcu zdravotníckeho úseku
- Sestru
- Opatrovateľku

Bližšie informácie poskytneme
na tel. čísle 0901 918 590

WILLIMAN
OKNÁ DVERE

**Siete proti hmyzu
na okná a dvere**

AKCIA

do 10 dní

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

SBS prijme pracovníkov na TPP

do výrobných objektov
v Dubnici nad Váhom a Trenčíne

Práca možná aj na skrátený úväzok.
Preukaz SBS/kurz nutný.

Viac informácií: 0907 689 304 / 0905 623 442

**PRENÁJOM
KONTAJNEROV**

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

0917351013

	5			6			
S				6	4	1	9
U	1						7
D		3			2		
O	7			9	4		5 3
K		5		6	1		2
U		4				1	
	6		1				
2							

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA SEPTEMBROVÁ PONUKA

10 kg



Top cena

3,69 10 kg

PILINOVÉ BRIKETY

OBI č. 4062147 (0,37 €/kg)

10 kg



Top cena

5,29 10 kg

UHOĽNÉ BRIKETY „REKORD“

Papierový obal. OBI č. 1646512 (0,53 €/kg)

15 kg



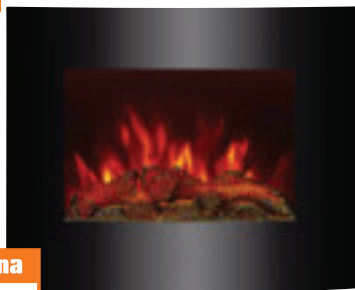
Top cena

5,69 15 kg

DREVENÉ PELETY A1

OBI č. 2412864 (0,38 €/kg)

1,8 kW



Top cena

99,99

**EL FUEGO ELEKTRICKÝ
NÁSTENNÝ KRB AARAU**

Výkon: 900/1800 W (možnosť regulácie). Predná časť zo zahutej tabule, bezpečnostného skla (čierneho). S diaľkovým ovládaním. S regulátorom jasú. Zdanlivo skutočný efekt pahreby/plameňov. OBI č. 1599083

6,2 kW



Top cena

157,99

KACHLE „HIRI 3.0“

Pre štiepky, drevené alebo hnedouhoľné brikety, napojenie rúry vzadu, priem. 120 mm. Š 36 × 91,5 × h 28,5 cm. 58 kg. OBI č. 4793170

7 kW

Top cena

299,99

**KRBOVÉ KACHLE
MAGNA 3.0**

Pre miestnosti do 140 m³. Účinnosť až 81 %. Obloženie spaľovacej komory z vermikulitu. Veľké okienko s oplachom. Priestranná priehradka na uloženie dreva. Praktická doska na ohrievanie nápojov a jedla, čierna, 127 × 48 × 35,5 cm. OBI č. 2058774



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 30. 8. do 12. 9. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Železnica aj architektonické pamiatky Blížia sa Cyklotúlačky po Záhorí

Úvod jesene bude patriť Cyklotúlačkám po Záhorí. Tie zavedú výletníkov k zabudnutej železnici a predstaviam im tvorbu Dušana Jurkoviča. Turisti tak budú na bicykloch a v sprievode odborníka objavovať zaujímavosti severnej časti Trnavského kraja.

„Cyklotúlačkami po Záhorí chceme upozorniť na menej známe zaujímavosti, ktorými môže tento región upútať turistov. Bicykel je na ich spoznávanie ideálnym dopravným prostriedkom a pridanou hodnotou oproti individuálnym výletom je skúsený sprievodca – odborník na architektúru a technické pamiatky,“ približuje Agáta Mikulová, riaditeľka KOČR Trnavský kraj.

Cyklovýlet s nádychom histórie

Cyklotúlačky po Záhorí sa budú konať každú septembrovú sobotu. Dva termíny



Cyklotúlačky Skalica.

sú venované Skalici 7. a 21. 9. a dva okoliu Jablonice 14. a 28. 9. Užijú si ich rôznejšie povahy i rodiny s väčšími deťmi, ktoré zvládnu aj 30 km dlhý cyklovýlet a baví ich história. Účastníci týchto výletov po málo náročnom teréne nepotrebnú špeciálne vybavenie – iba občerstvenie, vlastné bicykle a dobrú náladu.

Nedokončená železnica

Architekt a skúsený sprievodca Miroslav Beňák zo združenia Čierne diery predstaví výletníkom nedokončenú železnicu pod pohorím Malé Karpaty. Málo známa „záhorácka spojka“ mala doplniť vlakovú infraštruktúru po Viedenskej arbitráži, keď Slovensko prišlo o stovky kilometrov železníc. Realizácia projektu, ktorý dodnes ovplyvňuje podobu krajiny v okolí Jablonice, sa začala v roku 1943. Nikdy ho však nedokončili. „Dodnes sa zachovali násypy a mosty, ktorých pôvod je pre mnohých tajomstvom. Na bicykloch sa vydáme po stopách tejto železničnej trate a spoznáme jej príbeh,“ hovorí Miroslav Beňák, ktorý bude výletníkov sprevádzať aj na cyklotúlačkách zameraných na diela architekta Dušana Jurkoviča.

Diela architekta Dušana Jurkoviča

„Autorovi Mohyly Milana Rastisla-



Cyklotúlačky Jablonica.

va Štefánika bola Skalica veľmi blízka, žili tam jeho sestry a jeho blízkym priateľom bol Pavel Blaho. Okrem Spolkového domu, najznámejšieho diela Dušana Jurkoviča v Skalici, navštívime aj Slovenskú bídu, ktorú navrhol pre tohto svojho priateľa – známeho lekára a politika,“ dodáva Miroslav Beňák. Blahova buda je postavená v secesnom štýle s prvkami ľudového stavitelstva a tradičných výzdobných motívov. Vynikajúcou ukážkou secesie v architektúre je aj samotný Spolkový dom, v ktorom sídli Turistická informačná kancelária, a ktorý susedí so Záhorským múzeom. Priamo vo vnútri Spolkového domu

sprievodca účastníkov cyklotúlačiek upozorní na detaily, ktoré nesú rukopis Dušana Jurkoviča. Ďalšou zastávkou bude evanjelický kostol. Jeho veža je strohá, chýbajú jej zdobné prvky. Aj jej autorom je Dušan Jurkovič, ale ovplyvnený funkcionalizmom. Výletníci navštívia tiež skalickú kalváriu, ale aj evanjelický a katolícky cintorín, kde stoja náhrobky od Dušana Jurkoviča. Sprievodca upriami ich pozornosť aj na ďalšie stavby ovplyvnené secesiou.

Informácie a foto poskytl
Krajská organizácia cestovného
ruchu Trnavský kraj

» ren

TRENČÍN
ODŤAHOVÁ SLUŽBA
KOPECKÝ

- Asistenčné služby
- Dopravné nehody
- Hydraulická ruka
- Poruchy
- Prepravy
- Autoservis a pneuservis

NONSTOP

Kontakt
0910 255 108

46-0051

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

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

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

47-020

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku - TRENČÍN

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej
spôsobilosti.
zdravotná spôsobilosť,
bezúhonnosť

corado@corado.sk
0944 242 848

78-0006

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sieťkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

frézovanie
od 15€/bm

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZŤAVA na materiál 35%

0904 157 144, 0903 874 784

24-0036

Spoločnosť Bartošek s.r.o. HĽADÁ
PREDAVAČKU DO MÄSIARSTVA

Mzda: 1250€ plus príplatky
Miesto práce: Soblahov
Kontakt: **0903 195 369**

78-002

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž **STOP VODA**

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

20-0026

NDF spol. s r.o.
Trenčianska Teplá
prijme väčší počet
VODIČOV na zvoz cukrovej repy
do cukrováru v Trenčianskej Teplj
v období **september 2024 - február 2025**
s možnosťou nástupu ihneď a pokračovanie PP.

Požadujeme: • platné doklady vodiča - VP sk C+E, lekárska prehliadka vodiča, psychotesty, KKV, tachografová karta
• flexibilitu • prax so sklápacím návesom a návesom s posuvnou podlahou je výhodou nie podmienkou

Ponúkame: • finančnú istotu - vyplácanie mzdy vždy načas
• mzdu min. 1600 € - v závislosti od počtu najazdených kilometrov a hospodárnosti • bezplatné ubytovanie
• dochádzkový bonus do výšky 200,- € / mesiac

Kontakt:
tel.: **0902 924 400**, e-mail: **praca@ndf.sk**

51-0034

Čistenie a kontrola komína
s revíznou správou

29 € S DPH

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA

Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov

0914 276 111
0915 483 234
kominarstvo-mitasi@centrum.sk

68-0017

		1				5
S			4	5	7	8
U	6		7	1		2
D				2		
O		8			6	
K		1	2			
U			5		2	9
			4	6	8	1
	7				4	

Dôležitá je komunikácia, pravidelný režim aj spánok

Pomôžme deťom s nástupom do školy

Začiatok školského roka je tu, a to znamená veľa povinností pre dieťa aj rodiča. Aby nebolo toto obdobie pre vášho školáka a vás stresujúce, pripravil Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR) viaceré odporúčania.

„Každé dieťa je jedinečné, a podobne, aj nástup do školy je individuálna vec a môže sa stať, že nie u každého dieťaťa bude úplne bezproblémový. Dôležité je byť dieťaťu oporou a veriť, že to zvládne,“ hovoria odborníci z ÚVZ SR a pripájajú nasledovné rady:

- Dieťa pripravte na školu formou spoločných rozhovorov. Vysvetlite mu, čo ho v škole čaká, objasnite mu, že škola má iné pravidlá a organizáciu dňa ako škôlka, a že ako školák bude mať aj zodpovednosť a do školy sa chodiť musí.
- Povzbudte dieťa tým, že v škole si nájde nových kamarátov a naučí sa veľa nového a zaujímavého. Naopak, vyhnite sa strašeniu detí vetami ako „Počkaj, až pôjdeš do školy...“ alebo „Oni ňa v tej škole dajú do poriadku!“.
- Neprenášajte pochybnosti na dieťa. Budúci školák si tak môže vybudovať zbytočný odpor, neistotu alebo strach ku škole a už samotný štart bude veľmi negatívne poznačený. Prechod dieťaťa z materskej školy do základnej je veľmi dôležitým medzní-

kom v živote dieťaťa a jeho rodiny, preto by mal so sebou prinášať len pozitívne zážitky, keďže dieťa sa do školy prirodzene teší.

Pravidelnosť a systém

Pre rýchlu adaptáciu je zásadná pravidelnosť a veku primeraný systém pri akejkoľvek činnosti súvisiacej so školou.

- Vhodné je už zo začiatku vypestovať u dieťaťa potrebné režimové prvky – vstávať v určitú hodinu a chodiť spať v rovnaký čas.

Po nástupe do školy si treba určiť, kedy sa rodič bude s dieťaťom učiť – najvhodnejší čas nastáva, keď sa dieťa vráti zo školy a 1 až 2 hodiny si odpočinie.

- Školská príprava predstavuje nielen samotné úlohy, ale aj upratovanie v taške, overenie ostroti farbičiek a ceruziek, prípravu vecí na ďalší deň...

Spočiatku je namieste s týmito činnosťami dieťaťu pomáhať, a to napríklad formou vysvetlenia, čo je potrebné do tašky vložiť, vybrať, aké úlohy urobiť. Cieľom je dieťa naučiť, aby svoje povinnosti časom zvládalo samo.

Nepodceňujte dôležitosť spánku

Spánok je pre školáka veľmi dôležitý. Ovplyvňuje jeho celkový zdravotný psychický aj fyzický stav. Naučte ho správnym návykom, aby si zvyklo na pravidelný režim.



Ilustračné foto.

zdroj foto steveriot1 pixabay

Pre školopovinné deti a dospievajúcich je dostatočne dlhý a kvalitný spánok nevyhnutný pre:

- správne fungovanie imunitného systému až po obnovu energetických zásob,
- posilňovanie a regeneráciu pamäte, pretože počas spánku sa zdokonaľujú organizačné schopnosti, plánovanie a poznávanie a kognitívne funkcie,
- rast a vývin, vyvíjajúci sa mozog a schopnosť koncentrovať sa.

Všeobecne odporúčané množstvo spánku je nasledovné:

- Školáci od 6 do 13 rokov 9 až 11 hodín spánku

- Staršie deti od 14 do 17 rokov 8 až 10 hodín spánku
- Mladší dospelí od 18 do 25 rokov 7 až 9 hodín spánku

„Pripomínáme, že toto sú všeobecné odporúčania, ktoré nezohľadňujú individuálne potreby. Pre optimálnu dĺžku spánku treba tiež zohľadniť celkový zdravotný stav či každodenné aktivity dieťaťa. Okrem kvantity spánku je dôležitá aj jeho kvalita, často prerušovaný spánok nie je kvalitný,“ uzatvárajú odborníci.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

Totálny VÝPREDAJ! **-50%**



KTO SKÔR PRÍDE, TEN SKÔR BERIE.

Na všetkých našich predajniach a e-shope petcenter.sk prebieha totálny výpredaj vybraných produktov.

Akcia končí vypredaním zásob.



Výletná loď na Zemplínskej šírave

Po dlhých rokoch absencie sa na hladinu Zemplínskej šíravy vrátila najväčšia návštevnícka atrakcia – výletná loď kategórie Bifa, ktorá naraz odvezie až 164 cestujúcich a poskytne im komfortný zážitok z plavby nielen v lete, ale aj v prechodných ročných obdobiach. Loď menom LABE, ktorej domovom bola doteraz pražská Vltava, sa na Šíravu dostala po 3500 kilometrov dlhej plavbe strednou Európou a po logisticky zaujímavom pozemnom presune, ktorý sa skončil jej opätovným položením na vodu.

Výletná loď LABE, ktorá v uplynulých dňoch rozvírila hladinu Zemplínskej šíravy, je dlho očakávanou atrakciou. Bola vyrobená v Nemecku, má kapacitu 164 osôb a jej konfigurácia ju predurčuje na plnohodnotnú prevádzku nielen v letnom období. „Výhľady z hornej paluby LABE, ale aj z pohodlia uzatvoreného klimatizovaného priestoru na jej hlavnej palube si obľúbia všetci návštevníci, pre ktorých návšteva Šíravy nadobudne úplne nový rozmer. Zážitky z otvorenej vodnej plochy budú lákadlom pre tisíce nových návštevníkov, pre ktorých sa práve LABE stane novým dôvodom na návštevu slovenského Východu,“ uviedol Rastislav Trnka, predseda Košického samosprávneho kraja.

Plavba cez sedem krajín

LABE dorazila po plavbe cez sedem európskych krajín do doku v Ladmovciach 2. júna. Odtiaľ sa počas operácie Guľový

blesk, na trase dlhej viac ako 60 km, presunula nadrozmerou prepravou 20. augusta cez Cejkov, Zemplínske Jastrabie, Oborín, Bracovce, Ložín, Bánovce nad Ondavou, Trhovište a Pozdišovce do Michaloviec a následne odtiaľ na Zemplínsku šíravu. Loď bola položená na špeciálny podvozok, ktorý sa skladá z viacerých častí a celkovo má 19 náprav, žeriavom s nosnosťou 780 ton. Takýto náklad naposledy prechádzal Michalovcami presne pred 30 rokmi, v roku 1994, keď boli lode Atlantída a Andante zo Zemplínskej šíravy odpredané a odvezené do Prahy.

Terasa aj salón

Aj prevádzkovateľ lode podčiarkuje mieru komfortu, ktorý LABE, dlhá 37 m a vážiaca 70 ton, svojim cestujúcim poskytne. „Na palube sú pre návštevníkov k dispozícii sociálne zariadenia, slnečná terasa i klimatizovaný salón v prednej časti lode. Občerstvenie počas plavby zabezpečí palubný bufet a neskôr pribudne aj kuchyňa,“ hovorí Matej Kapraľ.

Informácie a foto poskytla Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Región Turizmus



» ren

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIOU
v našich novinách
0908 979 512



Sledujte nás
na facebooku!

Trenčiansko
Dubníčko-Ilavsko

čujte.sk

Čítajte nás:



www.cujte.sk

Predaj hydiny na ďalší chov

KROKODÍL

Senica
Čáčovská cesta 5315/125
0907 144 225, milanzhurin@gmail.com
facebook.com/Krokodil Čáčov

www.hydina.eu

Jesenný predaj mládok pred znáškou začíname
3. septembra 2024
Po dohode možnosť dovozu
Predávame aj kŕmne zmesi Versele laga

FRÉZOVANIE od 15€/bm

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

• PRESTAVBY NADSTREŠŇÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
• OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

PLOCHÉ STRECHY

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

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

VŔTANIE STUDNÍ

0908 943 835
0918 570 286

doctor optic

TÝŽDEN MERANIA ZRAKU ZADARMO

PONÚKAME:

- ✓ meranie zrakovkej ostrosti odborníkom
- ✓ testovanie zraku pomocou série testov
- ✓ overenie stanovených dioptrií + konzultácia

Platí len pri rezervovaní termínu vyšetrenia

**OBCHODNÝ DOM FIX
DUBNICA NAD VÁHOM**

**2.-8.
SEPTEMBER**



WWW.DROPTIC.SK
0917 027 571

ŠPECIÁLNA SPRÁVA:

Jednoduchá aplikácia

Získajte výborný sluch za 27 dní vďaka inovatívnej kúre!

Podľa výskumu už po 4 týždňoch zregenerujete sluch a jeho ostrosť sa výrazne zvýši. Je to možné vďaka metóde regenerácie sluchových buniek, ktorá bojuje aj proti dlhodobým a veľmi vážnym stratám sluchu.

Na rozdiel od iných prístrojov, ktoré pri nosení len zosilňujú sluch, je táto nová metóda regenerácie vláskových buniek skutočným prelomom. V prvom rade pôsobí až niekoľko hodín po aplikácii (aj v noci). Po druhé, pomáha bojovať aj s dlhodobou a veľmi vážnou stratou sluchu. Po tretie, podporuje regeneráciu sluchového ústrojenstva, čím núti telo začať proces automatickej obnovy buniek. Vďaka tomu **už po prvom týždni kúry nastáva výrazné zlepšenie sluchu**. Po necelých 4 týždňoch je možné plne získať pôvodný sluchový výkon.

Osvedčený výkon

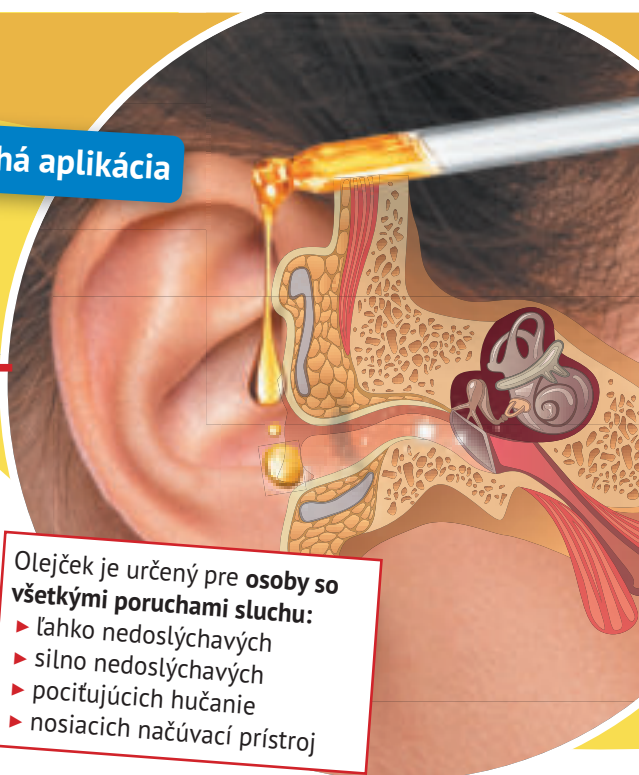
Výskumníkom v **Stuttgarte** sa podarilo bez akýchkoľvek pochybností dokázať účinnosť kúry. V testoch uskutočnených začiatkom tohto roka potvrdili, že novoobjavená **makromolekulárna aktívna receptúra je vysoko účinná**. Po 30 dňoch kúry ľudia vo veku 45 – 93 rokov, ktorí sa zúčastnili štúdie, potvrdili zníženie hluku (spôsobeného kontamináciou v hlbokých častiach ucha) až o 79% v porovnaní s počiatočným stavom, čo je **15-násobok zlepšenie v zachytení šepotu a hlasov v dave a radikálne zlepšenie sluchu rozhlasu, televízie a ľudskej reči**. Ľudia na otázku, kedy naposledy tak dobre počuli, najčastejšie odpovedali, že keď mali 25-30 rokov!

Fenomén účinnosti nového makromolekulárneho vzorca opisuje vedúci výskumnej sku-

piny: „Zistili sme, že kombinácia niekoľkých účinných látok, ktoré sú v prírode pomerne zriedkavé, nám umožňuje vytvoriť **makromolekulárny vzorec so silne regeneračnými vlastnosťami**. Ovplyvňuje telo tým, že stimuluje **reparačné procesy tkanív na atómovej úrovni**. Ukázali sme tiež, že pravidelné zavádzanie tejto látky do uší môže v krátkom čase obnoviť sluchový výkon aj u ľudí s ťažkou poruchou sluchu. Aktívne zloženie sme sa rozhodli **okamžite uviesť na trh**, aby sme **zachránili** sluch čo najväčšiemu počtu ľudí. Má formu olejovej látky so silnými bioregulačnými vlastnosťami sluchového orgánu, čo sa premieta do jeho neuveriteľnej účinnosti. Vďaka nemu môžu ľudia so stratou sluchu opäť počuť ako predtým.

Každý môže získať späť svoj sluch

Makromolekulárna aktívna receptúra je dostupná len prostredníctvom telefonického predaja. Hoci technológia výroby nie je lacná, vďaka špeciálnej dotácii sa dá získať s obrovskou zľavou. Ak vezmeme do úvahy účinnosť vzorca a pozitívne názory naň, možno ho nazvať skutočným darom z nebies pre ľudí silne nepočujúcich. Je spásou aj pre ľudí, ktorých v bežnom živote vyrušuje bzučanie či škripanie spôsobené nečistotami uloženými hlboko v sluchovom ústrojenstve. Oplatí sa poponáhľať, pretože zľavu dostane len prvých 10 ľudí.



Oleječek je určený pre osoby so **všetkými poruchami sluchu**:

- ▶ ľahko nedoslýchavých
- ▶ silno nedoslýchavých
- ▶ pociťujúcich hučanie
- ▶ nosiacich načúvací prístroj



Začala som počuť ako kedysi!

Vyskúšala som veľa prístrojov, ale bolo to s nimi bolestivé a nepríjemné. Počula som každé kliknutie, písanie alebo klepot! Preto ma moja vnučka prihlásila na testy tohto nového vzorca. Chcela som znova počuť ako kedysi. A to bolo niečo. Po pár dňoch používania tohto oleja v ušiach som pocítila prvé účinky. Opäť som dobre počula televízor, rádio, ľudí v obchode či na ulici! Jednoduchá aplikácia.

Eva, 71 rokov, Zlaté Moravce



Znova počujem zvonenie telefónu a ľudí v práci

Je ťažké priznať si poruchu sluchu pred sebou samým... Ale ako úradníčka som mala čo robiť, aby som pokračovala v práci. Strašne ma to hnevalo, ale nechcelo sa mi chodiť do práce s prístrojom, ktorý z ucha aj tak neustále vypadal. Keď mi o tomto oleji povedal brat žijúci v Nemecku, vzbĺkla vo mne nová nádej. Jedinečné zloženie oleja vytvára senzáciu. Poslal mi to. Účinnosť bol už po prvých 3 dňoch! Teraz je pre mňa ľahké hovoriť s ľuďmi v práci a zdvihnúť telefón na prvýkrát!

Anna, 62 rokov, Poprad

ŠPECIÁLNA AKCIA!

LEN do 06.09. o 100% lacnejšie!

Prvých 10 osôb, ktoré zavolajú do 06.09.2024, získa špeciálne dofinancovanie. Získate tak aktívnu makromolekulárnu formulu na zlepšenie sluchu **ZADARMO!**

Zavolajte: **02/77 277 338**

Pon-Pia: 8:00 - 20:00, So - Ne: 9:00 - 18:00
(normálne miestne pripojenie bez príplatkov)

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.

Bylinky v našej kuchyni

Priaznivé účinky bylínok na náš organizmus poznali už naše staré mamy a pri ich správnom používaní dokážeme nimi nielen dochutiť a prevoňať pripravované pokrmy či nápoje ale aj posilniť naše zdravie.

Bylinky môžete využiť pri príprave rozličných pokrmov, ktoré vďaka nim získajú výbornú chuť i vôňu. Hodia sa k mäsu, zelenine ale výborne dochutia tiež rôzne osviežujúce nápoje.

Bazalka – používa sa do omáčok, šalátov i polievok. Ochutí tiež marinády a zálievky. Veľmi dobre sa hodí k paradajkám či baklažánu a pravdaže k cestovinám. Do varených jedál ju pridávajú až tesne pred ich dokončením, aby nestratila svoju vôňu.

Kôpor – sa hodí pri príprave pečených rýb ako aj na dochutenie omáčok či zeleninových šalátov. Tiež sa uplatní pri nakladaní zeleniny. Nemal by prejsť varom a preto ho do varených jedál pridávajú až na záver.

Mäta – pre jej výraznú mentolovú vôňu využite mäta na ochutenie zeleninových šalátov, dusenej zeleniny, pečeného mäsa,



Ilustračné foto.

zdroj foto StockSnap pixabay

rýb, marinád a zálievok. Svoje miesto nájde aj pri výrobe dezertov, zmrzlíny a osviežujúcich nápojov, ktoré nielen dochutí, a prevonia ale aj ozdobí.

Medovka – jej lístky majú citrónovú vôňu a výborne sa hodia najmä do nápojov, či dezertov, ale osviežiť môžu aj chuť rôznych šalátov či omáčok.

Pažitka – vonia podobne ako cibuľa, je však jemnejšia. Ochutí nátierky, šaláty i cestoviny so syrovou omáčkou. Do varených pokrmov ju pridávajú až po ich dokončení.

Rozmarín – aróma rozmarínu je veľmi výrazná a preto to s jeho množstvom príliš nepreháňajte. Táto bylina sa hodí najmä pri príprave pečeného či grilovaného mäsa.

Šalvia – jej lístky sa hodia najmä pri príprave jedál z bravčového mäsa a rýb. Použiť ju môžete aj na ochutenie omáčok či nátierok. Stačí jej malé množstvo, častokrát jeden až dva lístky, ktoré môžete mraziť v nádobkách na výrobu ľadových kociek podobne ako medovku či mäta.

Tymian – využijete ho pri príprave pečeného mäsa, rýb, dusenej zeleniny a omáčok. Nezabúdajte naň ani pri grilovaní mäsa, rýb a zeleniny. Zväčša sa požíva sušený.

Oregano – môžete ním v jedlách nahradiť majorán. Hodí sa do pokrmov z mletého mäsa, pri príprave pizze, zemiakových či zeleninových placiek, ale aj omáčok podávaných k cestovinám.

Dochutia naše pokrmy

Vyrábame domáce bylinkové octy

Pomocou bylinkových octov a olejov vieme dochutiť takmer každé jedlo. Výhodou tých domácich je, že si môžeme bylinky namiešať podľa vlastnej chuti. Nechajte sa inšpirovať.

Prípravu bylinkových octov a olejov hravo zvládnete a nezaberie vám veľa času. Výsledok však bude isto stáť za to. Ak fľaše ozdobíte lykom, motúzikom, stuhou či etiketou, zároveň získate dekoráciu do vašej kuchyne, či originálny darček pre svojich blízkych a priateľov. Takto pripravené oleje a octy sa skvelo hodia na ochutenie šalátov, ale použijete ich môžete aj na varenie.

Aké bylinky použiť?

Ako bezpečná voľba sa javia sušené bylinky. Je pri nich malá pravdepodobnosť, že splesnivujú. Ak sa rozhodnete pre čerstvé bylinky, dôkladne ich pred použitím umyte a poriadne vysušte.

Provencálsky olej

Suroviny: 1 lyžička tymianu, 1 lyžička bazalky, 1 lyžička majoránu, 1 lyžička saturejky, zopár guľôčok korenia štyroch farieb, 300 ml slnečnicového za studena lisovaného oleja

Postup: Čerstvé bylinky opláchnite, osušte, najemno nasekajte, sušené podrvté a všetky potom vložte do skleneného uzatvárateľného pohára alebo fľaše. Až po okraj zalejte olejom a uzavorte. Bylinný olej položte na slnečné miesto, napríklad na okenný parapet a nechajte dva týždne až mesiac lúhovať. Potom ho cez sitko prelejte do čistej



Bylinkové oleje a octy sa skvelo hodia na ochutenie šalátov, ale použitie ich môže byť aj na varenie.

zdroj foto silviarita pixabay

sklenej fľaše, pričom bylinky dôkladne vyžmýkajte. Na ozdobu pridajte niekoľko kúskov čerstvého korenia a bylínok.

Pikantný olej s feferónkou

Suroviny: 4 feferónky, 1ČL celého čierneho korenia, 50g bazalky, olivový za studena lisovaný olej

Postup: Feferónky na niekoľkých miestach prepichnete vidličkou a vložte do sklenej nádoby. Pridajte celé čierne korenie a lístky bazalky. Všetko zalejte

až takmer po okraj olejom a nádobu uzavrite. Nechajte lúhovať dva týždne pri izbovej teplote, pričom denne pre-

triasajte. Potom olej cez sitko prelejte do čistej sklenej fľaše.

Rozmarínový ocot

Suroviny: 1L jablčného alebo vinného octu, niekoľko vetvičiek čerstvého rozmarínu, vetvička petržlenovej vňate, 5 guľôčok nového korenia, 2 menšie bobkové lístky

Postup: Premyté a osušené bylinky a korenie vložte do sklenej nádoby, zalejte octom a dobre uzavrite. Všetko nechajte lúhovať na slnečnom mieste aspoň dva až štyri týždne, pričom fľašu denne pretriasajte. Potom ocot prelejte cez sitko a prelejte do čistej sklenej fľaše. Na ozdobu pridajte niekoľko kúskov čerstvého korenia a bylínok.

Náš tip: Pri výrobe je dôležité, aby boli bylinky v oleji či octe úplne ponorené. Olej alebo ocot by mal siahať vždy zhruba centimeter nad bylinky.



Na prípravu bylinkových octov a olejov sa hodia čerstvé i sušené bylinky.

zdroj foto gate 74 pixabay

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

Tankujte
kvalitu bez kompromisov



ORLEN express
Šetrí váš čas a peniaze

ZDRAVIE z ORAVSKEJ HORARNE
Oravská Horáreň ★★ ★

POBYTY so ŠTÁTNOU DOTÁCIOU
100,- EUR / 1 nepracujúci dôchodca
Dovolenkujte iba za 230,- EUR
(1 dôchodca na 6 dní / 5 nocí)

Cena zahŕňa:
5 x ubytovanie s vlastným sociálnym zariadením
5 x plnú penziu, folklórne vystúpenie
1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Volné termíny: 14.10 – 19.10, 21.10 – 26.10, 28.10 – 2.11, 4.11 – 9.11, 11.11 – 16.11, 18.11 – 23.11. 2024. *Volný aj septembrový termín od 23.9.2024 za 260,- EUR/ 1 osoba.
Penzión *** Oravská Horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštin Zábava

REGIONPRESS

Vyleť s nami!



Inzercia

Tlač

Distribúcia

Online

+421 908 979 512
trenciansko@regionpress.sk

**DOM
KAVY**

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

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

JPM
PROFESIONÁLNE ČISTENIE fasád a striech

Profesionálne čistenie fasád, striech, dlažieb a rín

Riasy, lišajníky, huby, mach a plesne na streche, alebo fasáde Vášho domu? Nielenže nepôsobia esteticky a rušia celkový vzhľad domu, ale zároveň dokážu poškodiť každý povrch, na ktorom sa vyskytnú.

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

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

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

Tel: 0915 777666,
Mail: info@cistedomy.sk | Viac informácií na: www.cistedomy.sk

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

decoreum

44,00 EUR **39,60 EUR**



SKLADACIA ZOSTAVA 4+1 STÓL +STOLIČKY

-10%

decoreum

59,00 EUR **53,10 EUR**



SADA KEMPINGOVÉHO NÁBYTKU

-10%

decoreum

89,00 EUR **80,10 EUR**



2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT

-10%

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

**GS
EUROTHERM
MOVIT**

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

**-10%
ZĽAVA**

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 Soťáková ★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo
0800 162 162 • www.stannah.sk

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

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 13/9/2024

**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**

NORD | Nórska kvalita za najlepšie ceny

Zabezpečujeme kompletný proces na úspešné získanie dotácie

- ZÁRUKA 10 ROKOV** (výmena kus za kus na mieste, nečakáte na reklamáciu, teplo máte hneď)
- NÓRSKY PRODUKT**
- UMELÁ INTELIGENCIA** (tepelné čerpadlo myslí za Vás a šetrí značné množstvo elektrickej energie. Je to jediná taká technológia na svete)
- ŠPIČKOVÝ KOMPRESOR PANASONIC**
- POSKYTUJEME KVALITNÚ MONTÁŽ A SERVIS**

ÚZASNÝ VÝKON ZA FANTASTICKÚ CENU

Akčná cena NORD – od 4800+ (7kw)
Pri montáži tepelného čerpadla od nás, máte u nás zľavu na fotovoltaiku 200 eur na kw

tel. č.: 0951 909 909
e-mail: obchod@nord-ai.eu

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE**

11 ROKNÉ SKÚSENOSŤ!

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

LETŮ SA BLÍŽI!

bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme po celom Slovensku

Drevo

Hliník

HĽINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016

WWW.MONTTER.SK • 0919 383 881 **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541