

PRIEVIDZSKO

DOM, BYT,
ZÁHRADA



Téma týždňa
v tomto čísle

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 40 150 domácností

Je čas vysádzať cesnak

Cesnak môžeme vysádzať na hriadky na jar i na jeseň. No mesiac október je na tento účel veľmi vhodným obdobím, pretože práve z jesennej výsadby môžeme pri správnom pestovaní dosiahnuť oveľa väčšiu úrodu.

Hoci je cesnak známy najmä pre svoj intenzívny pach, treba mať na pamäti aj to, že obsahuje veľa zdraviu prospešných látok. Vedeli to už naše staré mamy a preto sa v minulosti často využíval v ľudovom liečiteľstve.

Účinky na zdravie

Cesnak obsahuje silice a éterické oleje, rovnako aj minerály ako napríklad draslík, vápnik, mangán, fosfor či zinok. Bohatý je na vitamín C a B6, obsahuje tiež vitamíny A, B1, B2, C, D a K. Cesnak sa využíva ako prírodné antibiotikum a tiež je obľúbený pre jeho veľmi silné antibakteriálne, antitumorigénne a antivírusové účinky, vďaka čomu je skvelým pomocníkom v boji s rôznymi infekciami. Rovnako znižuje vysoký krvný tlak a priaznivo vplyva na dýchacie, tráviace aj močové ústrojenstvo.

Výsadba

- Pripravte si pôdu a myslite na to, že cesnak nie je vhodné sadiť na polička po cibulovinách a strukovinách.
- Cesnakové hlávky rozdeľte na strúčiky a na výsadbu ponechajte len zdravé plody.
- Strúčiky sadte do pôdy tenkými koncami smerom nahor do vzdialenosti približne 15 centimetrov a hĺbky asi 3 centimetre tak, aby koniec len zopár milimetrov vyčnieval.
- Pôdu následne prihrňte.
- Na poličku pravidelne odstraňujte burinu a rastlinky podľa potreby zaliavajte.



» ren zdroj foto stevepb pixabay

NEMECKÉ UHOĽNÉ BRIKETY
ROZVOZ
0949 898 042
AUTOPAL
NITRIANSKE PRAVNO

ČISTENIE HROBOV
IHROB 110€ 90€ ZHROB 180€ 150€
OBNOVA PÍSM: 2€ 1.5€/ZNAK
DO DUŠÍČEK STÍHAME!
ING. MIROSLAV GREISIGER
0940 653 651, 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK

PONUKA KVALITNÝCH ZEMIAKOV
Z VLASTNEJ ÚRODY NA ZIMNÉ USKLADNENIE

Odrody: žlté - SORAYA, CAMELIA
červené - BALTIC ROSE

v cene 0,45 € / kg

Predajňa v Prievidzi
(Bojnická cesta 1)
Pon - Pia: 7:30 - 17:00
So: 8:00 - 12:00

Predaj v Koši
(Areál RDP)
Pon - Pia: 7:00 - 14:30

Kontakt
046/541 99 40 (Prievidza)
046/542 13 47 (Koš)
agrodan@agrodan.sk
www.agrodan.sk

Vevus, s.r.o., Hviezdoslavova 9, (oproti hornému kostolu)

v.s. OKNÁ

ZĽAVY PO CELÝ ROK

NAJLEPŠIE CENY NA TRHU

- jedinečný dizajn
- kľučky HOPPE TOKYO
- zameranie, dovoz, odvoz
- demontáž, poloh. vetranie
- zvýšená protihluková izolácia
- podkladový profil s tesnením
- trojbodové uzamykanie dverí

len k oknám s montážou AL. PARAPETY ZDARMA

tel./fax: 046/542 28 30, 0905 660 591, vsokna@vsokna.eu

VÝPREDAJ

HANKOOK 185/65 R15 88T
WINTER
ICEPT RS3

49,90 €

V PNEUSERVISOCH
MIKONA
www.mikona.sk

PLOCHÉ STRECHY

- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kaučukové pásy, PVC fólie
- odborné poradenstvo a cenová ponuka na mieste ZDARMA

0905 66 22 29

SAMOZBER MALÍN - JABLÍK

PREDPOKLAD SAMOZBERU DO KONCA OKTÓBRA
NEZMEŠKAJTE PRÍLEŽITOSŤ!

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

PREDAJ JABLÍK HRUŠIEK A SLIVIEK NA KVAS
0903 426 217,

AKCIA!!! SLIVKY NA KVAS 0,55€/kg

V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

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

OSTRATICE
FRUCTOP

REKONŠTRUKCIE DOMOV A BYTOV • JADRÁ

ZATEPLENIE DOMOV

FASÁDY • OMIETKY

POTERY • MAĽOVKY

ELEKTROINŠTALÁCIE

SADROKARTÓNY

ZÁMKOVÁ DLAŽBA

OPLOTENIA • STRECHY

KROVY • VÝMENA RÍN

IZOLÁCIE - FATRAFOL

0904 865 898

Technické služby BOJNICE, p.o.m.,

prijmu do pracovného pomeru **S NÁSTUPOM IHNEĎ**

AUTOMECHANIKA

ELEKTRIKÁRA

Pracovná doba od 7.00 hod - 15.00 hod.

Mzdové podmienky dohodou.

VODIČA sk. B, C, T

Kontakt
Tel. číslo: 0902 898 102 - Ing. Nováková

Bezplatný týždenník

PRIEVIDZSKO

EV 6222/24

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

Ročník I, Vydanie 22, týždeň 39/2024.

Redakcia: Matice slovenskej 335/8
(budova B05 Prievidza, zblizu SÚC postarame)
PRIEVIDZA
prievidzsko@regionpress.sk

INZERCIA

Simona Pellerová 0905 719 148

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (40.150 domácností)

páry týždeň:
Koš, Liešťany, Rudnianska Lehota, Seč, Prievidza, Handlová, Bojnice, Bystričany, Čereňany, Diviacka Nová Ves, Dolné Vestenice, Horná Ves, Kamenec pod Vtáčnikom, Kocurany, Kostolná Ves, Lehota pod Vtáčnikom, Nitrianske Sučany, Nitra, Nováky, Opatovce nad Nitrou, Radobica, Osľany, Sútove, Zemianske Kostolany

nepáry týždeň:
Prievidza, Handlová, Bojnice, Čígeť, Chrenovec - Brusno, Jalovec, Kanianka, Kľačno, Lazany, Lipník, Malá Čausa, Malinová, Nedožery - Brezany, Nitrianske Pravno, Nováky, Poluvsie, Poruba, Pravenec, Ráztočno, Sebedražie, Tužina, Veľká Čausa, Kľačno

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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANCKO-ŠALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČEŇECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DI-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VF-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Kamerové systémy na školách

Vláda schválila koncepciu posilnenia bezpečnosti škôl prostredníctvom inštalácie kamerových systémov. „Analýza verejných objektov, pri ktorých je potrebná zvýšená kontrola a ochrana, ukázala ich najväčšiu potrebu pri školách,“ informoval rezort vnútra. Pilotný projekt by mal byť realizovaný na troch vybraných školách už v najbližších mesiacoch.

vnútra Matúš Šutaj Eštok.

Projekt je realizovaný v úzkej spolupráci s bezpečnostnými expertmi a školskými inštitúciami. Odborníci navrhli umiestnenie kamier tak, aby zabezpečili optimálny dohľad nad rizikovými zónami bez narušenia súkromia študentov a zamestnancov. Počet kamier sa môže líšiť v závislosti od veľkosti či dispozície školy.

Hlavným cieľom inštalácie kamerových systémov je zvýšenie kontroly nad prístupom do školských objektov a monitorovanie pohybu osôb v okolí škôl. Tieto systémy podľa rezortu vnútra nielenže znížia riziko neoprávneného vstupu, ale poskytnú aj dôležitý nástroj pre rýchlu reakciu v prípade bezpečnostného incidentu. Každá škola tak bude môcť byť vybavená kamerami so zreteľom na legislatívne predpisy o ochrane osobných údajov a ochrany súkromia. Do systému, ktorý bude pracovať so softvérom rozpoznávacím tváre, bude mať prístup aj polícia. „Tento systém nevytvorí ďalšiu záťaž na policajtov základných útvarov. Kamerové systémy budú pomocou umelej inteligencie schopné identifikovať rizikové správanie. Až potom bude hlásenie posunuté operačnému stredisku. Myslí, že to pomôže zvýšiť bezpečnosť na školách. Systém si nebudie vyžadovať špeciálnu obsluhu,“ objasnil minister

Predpokladaná nákladovosť pilotného projektu sa pohybuje na úrovni 137 700 eur. Ministerstvo vnútra v pokračovaní projektu ráta s celkovými nákladmi 62 706 153 eur na celkový počet 2 967 základných a stredných škôl. Inštalácia kamerových systémov by bola v pokračovaní projektu postupne realizovaná v najbližších dvoch rokoch. Projekt bude financovaný zo zdrojov Európskej únie.



» ren
Ilustračné foto. zdroj foto steveriot1 pixabay

GeoMark s.r.o. **G. Šveního 6 Prievidza**

Geodetické práce:

- geometrické plány • vecné bremeno
- polohopisné a výškopisné plány
- vytýčenie hraníc pozemkov, polohy budov a iné

Objednávky:

- osobne: Po - Pia 8.00 - 15.00 hod. (budova Tatrabanky oproti Okresnému súdu)
- telefonicky: 046/542 41 52
- elektronicky: geomark@geomark.sk

ODKUPENIE-NEHNUTELNOSTI.SK

Odkúpime v okrese Prievidza BYT - DOM - POZEMOK

15 rokov skúseností, férové jednanie
Bezpečná platba, bez provízie pre RK
Ochrana súkromia, dedičské konania
Desiatky spokojných klientov

0948 195 172, 0918 446 331

statika a projekty stavieb • odborné stavebné poradenstvo
stavebný dozor • ÚPLNÝ STAVEBNÝ SERVIS - od zámeru cez projekt po realizáciu stavby, úkony s pozemkami ...

Ing. Dušan Homola *súdny znalec, autorizovaný stavebný inžinier*

znalec v odbore stavebníctvo *Privat: 972 32, Chrenovec-Brusno č. 551*
odvetvie: odhad hodnoty nehnuteľností *Office: Košovská 11B, Prievidza*
mobil: 0905 288 104
pozemné stavby *poruchy stavieb*
e-mail: hdsro2011@gmail.com, www.hdsro.sk

PONUKA STAVEBNÝCH PRÁČ

- prerábky bytov a domov
- sadrokartón, maľovanie
- bytové jadrá
- murárske, búracie, vodárenské
- elektrikárske práce
- rovné strechy **FATRAFOL**

0908 808 846 | 0948 975 710

STRECHY

OPRAVY A REKONŠTRUKCIE STRIECH
ZATEPLOVANIE PLOCHÝCH STRIECH

TIPSTAV
www.tipstav.sk

- Rodinné domy
- Bytové domy
- Občianske budovy
- Priemyselné haly

tel.: **0905 315 127, 0905 314 767**
e-mail: **tipstav@tipstav.sk**

OTVÁRAME KRÚŽKY ŠPORTOVEJ GYMNASTIKY

Nájdete nás v novovybudovanej Gymnastickej hale v Necpaloch na Gazdovskej ulici 1227/7

PONUČKAME:

- Krásne, bezpečné a rodinné prostredie vytvorené pre deti.
- Trénerov s úspešným pôsobením v reprezentácii SR a s dlhoročnými skúsenosťami s tréновaním detí, pokračovateľov v tradícii, ktorú tento šport v našom meste má už od jeho založenia od v roku 1965.
- Skvelé podmienky a dostatok priestoru na rôzne druhy gymnastiky: ZÁBAVNÚ, VRCHOLOVÚ, REKREAČNÚ, ZDRAVOTNÚ.
- Prípravu na iné športy.
- Vyzdvihneme deti po vyučovaní v školskom klube (v ZŠ Malonecpalská).

Dieťa si od nás odnesie:
silu, odvahu, lásku k pohybu, potrebu športovať, zdravé sebadovedie, krásne priateľstvá.

BEZPLATNE SA ZAREGISTRUJTE A PRÍDTE SI VYSKÚŠAŤ TRÉNING V SKUPINE, KTORÚ SI VYBERIETE.

Registračný formulár nájdete na našom Instagrame a FB, alebo nám napíšte na **bibi@gymakpd.sk**

TEŠÍME SA NA VÁS

gymnasticka_akademia_prievidza
 Gymnastická Akadémia Prievidza



ROKOV NA SLOVENSKU

31% ZĽAVA

3,49**

2,39

Rajo maslo 250 g



60% ZĽAVA

2,49

0,99

Hrušky Conference cena za 1 kg



LIDL STANOK DENNE ČISTVE

31% ZĽAVA

1,99**

1,29

Coca-Cola/ Coca-Cola Zero/ Fanta/Sprite

2 l + záloh za obal 0,15 €



42% ZĽAVA

1,19

0,69

Šalátové uhorky kus



46% ZĽAVA

1,49

0,79

Kačacie stehná XXL cena za 100 g



55% ZĽAVA

1,59

0,89

Kačacie prsia XXL cena za 100 g s kožou



ZA POSLEDNÝ ROK NAJNÍŽŠIA CENA V LIDL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!



*Doplnění zboží máloobchodná přední cena výrobce.

**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 9. 9. 2024.

Ponuka tovaru platí od 30. 9. do 6. 10. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» KUPIM BABETU PIONIERA MUSTANGA SIMSONA AJ NE-POJAZDNE 0915 215 406

08 STAVBA

» Kúpim Haki lešenie 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Kupim Mali Kultivator Manfeld. Kupim Starsiu Kuchynsku Linku, 0915418014
» Kupim Mali Kultivator Manfeld. Kupim Starsiu Kuchynsku Linku, 0915418014

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

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

Chcete si podať inzerát?

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

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

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.

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

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, PD zamerajte na skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Začali vydávať nové cestovné doklady

Ministerstvo vnútra SR začalo vydávať nové cestovné doklady s moderným grafickým a bezpečnostným dizajnom. Grafický dizajn, štátne a národné symboly reflektujú národnú hrdosť Slovákov a poukazujú na prepojenosť slovenského národa na jednotlivé regióny.

Farebné prevedenie nových cestovných dokladov je v tónoch zodpovedajúcich národným farbám. Na predsádke je vyobrazený Kriváň - ako symbol majestátnosti slovenských hôr a hrad Devín nad sútokom riek Dunaj a Morava - ako symbol slovenských dejín. Tieto dominanty doplnia prvý verš básne Pavla Bellu Horala „Aká si mi krásna“, ktorú zhudobnil Eugen Suchoň. Na vízových stránkach sú dominanty krajských miest a pamiatky UNESCO. Súčasťou grafického dizajnu je štátny znak v národných farbách, národné symboly a ľudové motívy. „Ide o cestovný doklad hodný 21. storočia. Má príťažlivý vizuál a technickú ochranu na vysokej kvalitatívnej úrovni. S čipom novej generácie je oveľa bezpečnejší, pričom umožňuje aj rozvoj ďalších elektronických služieb,“ povedal minister vnútra Matúš Šutaj Eštok.

Na projekte nových cestovných dokladov sa spoločne zo strany rezortu vnútra a dodávateľa podieľalo takmer 40 ľudí - tím rezortu vnútra bol zložený z expertov zo sekcie informatiky MV

SR, Kriminalistického a expertízneho ústavu PZ, Úradu hraničnej a cudzineckej polície P PZ, odboru dokladov a evidencií Prezídia PZ, sekcie ekonomiky a iných útvarov. „Nasadenie bolo obrovské, stihli sme to v rekordnom čase - za pár mesiacov, keďže situácia s pasmi bola kritická. Len dodám, že štandardné uvedenie nových pasov do života trvá aj dva roky,“ doplnil štátny tajomník MV SR Patrik Krauspe.

Rezort vnútra vydáva súčasne šesť typov cestovných dokladov - štandardné cestovné pasy pre občanov, diplomatické pasy, služobné pasy, cudzinecké pasy a cestovné doklady podľa dohovoru OSN 1951 a 1954. „Cestovné doklady majú nový bezkontaktný čip s vlastnosťami spĺňajúcimi vysoké technické a bezpečnostné nároky na bezkontaktné identifikačné doklady,“ povedal generálny riaditeľ sekcie informatiky, telekomunikácií a bezpečnosti MV SR Martin Hrachala.



» ren zdroj foto Ministerstvo vnútra SR

HÖRMANN

GARÁŽOVÉ BRÁNY VCHODOVÉ DVERE POHONY BRÁN

AKCIA -30%*

* na vybrané druhy tovaru

Jatif spol. s r.o. PRIEVIDZA

0902 905 555

www.jatif.sk jatif@jatif.sk

REALIZÁCIA KANALIZAČNÝCH PRÍPOJOK Na komplet

Kontakt 0949 898 042 Nitrianskeho Pravno a okolie

3. októbra 1789 George Washington vyhlásil prvý Deň vďakyvzdania

Výročia a udalosti

VYPRAŤAVANIE DOMOV, BYTOV

BÚRACIE PRÁCE

LIKVIDÁCIA NEBEZPEČNÉHO ODPADU

0904 865 898

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

Obhliadka a cenová ponuka zdarma.

0904 005 299

Z+Z PARKETY INTERIÉROVÉ DVERE

Laminátové podlahy široký výber vodeodolných, laminátových, kompozitných a vinylových podláh a príslušenstva

VEĽKÁ JESENNÁ AKCIA Interiérové dvere so zárubňou -25%

kľučka k tomu len za 1 € (Neplatí pre už akciový tovar!)

Akciové komplety dverí kľučka len za polovicu! už od 149 € (dvere + zárubňa)

DODANIE DVERÍ UŽ DO TÝŽDŇA

Z+Z Home, s.r.o., Mliekarenská ulica 16 (Zapotôčky), PRIEVIDZA tel.: 046/5432 092, mobil: 0915 79 39 77, www.zplusz.sk

KAMENÁRSTVO Beňuška

Žulový jednohrob rám+ krycia doska

- TARN (francúzsky) 750€
- IMPALA (tmavá žula) 950€

Žulový dvojhrob rám+ 2krycie dosky

- TARN (francúzsky) 1.090€
- IMPALA (tmavá žula) 1.290€

Pomníky - už od 199€!

Objednávky po telefonickom dohovore. aj na splátky bez navýšenia

0905 38 00 25 Prievidza

Realizujeme **STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

0948 300 988

KOMINÁRSTVO OBHĽIADKY ZDARMA

- FRÉZOVANIE
- VLOŽKOVANIE
- ODDECHTOVANIE
- STAVBY KOMÍNOV

www.krbyakominy.sk 0904 947 422

Aplikácia hey0BI: **REGISTRÁCIA S BENEFITMI**

Registruj sa a získaj svoj zľavový kupón!

VÝHODNÉ
nákup



STIAHNI
SI APLIKÁCIU
TERAZ!



ZÁKAZNÍCKA

OBI

Karta

5%

Zľavový

KUPÓN

*súhlas s odberom newsletteru

obi.sk

DOKÁŽETE
ČOKOLŤEK

OBI

*Akcia platí od 5. 9. 2024 do odvolania, minimálne však do 31. 12. 2024. Len pre nových užívateľov aplikácie hey0BI za podmienky súhlasu s odberaním newslettera. Viac v podmienkach akcie dostupné v aplikácii hey0BI, na obi.sk a v predajniach OBI.

Svätý František a jeho láska

Pred 800 rokmi sa na vrchu La Verna v toskánskych Apeninách odohrala tajomná udalosť. František z Assisi sa sem utiahol do samoty jednoduchšej pustovne medzi skalami a zažil tu zjavenie, po ktorom sa mu na tele objavili stigmy.

Spoločenstvá Františkových nasledovníkov si až do konca roka pripomínajú toto výročie aj na Slovensku. Ak navštívite františkánsky kostol v Nových Zámkoch – napríklad aj v deň jeho sviatku 4. októbra – môžete za zvyčajných podmienok nadobudnúť úplné odpustky.

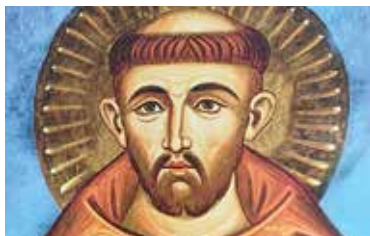
Veľkého svätca z Assisi poznáme najmä pre jeho radikálne prijatie chudoby a lásku k zvieratám. Keď sa však začítame do jeho spisov, možno nás prekvapí, že najčastejšie píše o svojej láske k Ježišovi v Eucharistii. Napríklad v liste bratom na generálnej kapitule: „Vyzývam vás všetkých, moji bratia, aby ste preukazovali všetku úctu a všetku česť najsvätejšiemu Telu a Krvi nášho Pána Ježiša Krista, v ktorom sa utišujú a zmierujú veci, ktoré sú na nebi a na zemi, so všemohúcim Bohom.“

Kreštanov nabáda, aby si kňazov vážili nie pre ich vlastnú svätosť (alebo jej nedostatok), ale preto, že prinášajú svätú omšovú obetu: „Máme často navštevovať kostoly a ctiť a vážiť si du-

chovných nielen pre nich samých, ale aj vtedy ak sú hriešni, a to pre ich úrad, lebo oni majú moc na oltári obetovať Telo a Krv nášho Pána Ježiša Krista, ktoré prijímajú a podávajú ostatným.“

Svoje horlivé presvedčenie o skutočnej prítomnosti Ježiša v Eucharistii najjasnejšie vyjadruje týmto poetickým zvolaním: „Nech sa chveje celé ľudstvo, nech sa trasie celá zem a nebesá nech jasajú, keď je na oltári v rukách kňaza Kristus, Syn živého Boha. Aká obdivuhodná veľkosť a úžasné poníženie! Aká vznešená pokora! Aká pokorná vznešenosť, že Pán vesmíru, Boh a Boží Syn, sa tak ponížuje, že sa pre našu spásu ukrýva pod kúsok chleba.“

Slávenie najsvätejšej obety zvykne kňaz obetovať na konkrétny úmysel. Veriaci preto kňazom zverujú ďakovné či prosebné úmysly, ale aj prosby za spásu zosnulých. Viac sa dozviete na www.omsovimilodar.sk.



» acn
zdroj foto ACN



"Odišla si do večnosti spať,
zaplakal každý, kto ťa mal rád.
Aj keď už nie si medzi nami,
v našich srdciach žiješ stále s nami."

**Dňa 25.9.2024 sme si pripomenuli 10. výročie,
čo nás navždy opustila naša drahá mamička,
babka, prababka, praprababka a sestra**

pani **Antónia Frázová**

Tvoju pamiatku si zachováme.
Spomína celá smútiaca rodina.

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

**LETÁKY, VIZITKY ALEBO
ONLINE PROPAGÁCIU?**

0905 719 148

inexdecor

VÝROBA NÁBYTKU NA MIERU
interiér - exteriér - dekorácie

Otvorené:
Po-Pi 9.00-17.00
So 9.00-12.00



PODLAHY



Interiérové dvere s dodaním
už do dvoch týždňov
aj so zárubňou a kľučkou



**VSTAVANÉ
SKRINE**



**KUCHYNSKÉ
LINKY**

PRE BLIŽŠIE INFORMÁCIE VOLAJTE NA
0908 244 019

MOŽNOSŤ
NÁKUPU
AJ NA SPLÁTKY
Quatro

**BEZPEČNOSTNÉ
DVERE** s dovozom,
montážou, demontážou
starých dverí,
odvozom
odpadu

**INTERIÉROVÉ
A BEZPEČNOSTNÉ
DVERE**



ROLETY



**JAPONSKÉ
STENY**



**VERTIKÁLNE
ŽALÚZIE**



Adresa:
A.Sládkoviča 1, Prievidza
(prvá ulica vľavo od žel. stanice
smerom na Bojnice, za predajňou Elko)

www.inexdecor.sk
e-mail: inexdecor@inexdecor.sk
0908 244 019

Deň rešpektu a športu

Na štadióne Antona Malatinského v Trnave zorganizovalo v pondelok 23. septembra 2024 občianske združenie Integrácia svieti pre všetky deti rovnako podujatie s názvom Deň rešpektu a športu. Išlo o najväčšiu športovo-charitatívnu akciu s účasťou približne 18-tisíc žiakov a študentov z celého Slovenska a jeho partnermi boli Trnavský samosprávny kraj, Združenie Samosprávne kraje Slovenska SK8 a Združenie miest a obcí Slovenska. Hlavným posolstvom podujatia je dať deťom istotu, že na svoje problémy nie sú samé a poukázat na integráciu mládeže.

Deň rešpektu a športu bol určený pre žiakov II. stupňa základných škôl a študentov stredných škôl. Podujatie mohli naživo sledovať aj ostatní žiaci a študenti škôl po celom Slovensku. Dopravu detí na podujatie zabezpečili špeciálne vypravené vlaky a autobusy. „Deň rešpektu a športu vnímam ako most k tomu, aby sa na Slovensku hovorilo, ale aj konalo v prospech ochrany detí pred šikanou. Je úlohou nás, všetkých dospelých, komunikovať s deťmi, vypočuť si ich a stáť pri nich v najťažších momentoch. Rovnako im vytvorím prostredie, v ktorom sa neboja ozvať ak niečo nie je v poriadku. Mladým musíme dať istotu, že na každý problém existuje riešenie, a že v tom nie sú sami. Na túto charitatívnu akciu sme pozvali 18-tisíc detí z celej republiky, z toho takmer 10-tisíc stredoškôľakov zo žup-

ných stredných škôl. Verím, že odkaz „byť slušný je cool“ bude rezonovať medzi mladými a najmladšími, aby sa v spoločnosti cítili bezpečne,“ povedal trnavský župan a predseda SK8 Jozef Viskupič.

Na štadióne boli prítomní aj pracovníci Prevencie kriminality, ktorí počas podujatia poskytovali deťom a pedagógom informácie, kde a na koho sa môžu obrátiť v prípade, že sa stanú svedkami alebo obeťmi šikany. Súčasťou programu boli hudobné vystúpenia viacerých slovenských interpretov, či exhibičný futbalový zápas medzi osobnosťami projektu Integrácia a bývalými osobnosťami slovenskej futbalovej reprezentácie, na ktorom si priamo zahráli aj deti. Deň rešpektu a športu mal aj charitatívny rozmer – spojený bol s benefičnou akciou, ktorej výťažok poputuje na dobročinné účely. „Som rád, že Deň rešpektu a športu ďaleko presiahol Trnavu ako dejisko podujatia. Vďaka tomu každé jedno dieťa od Bratislavy až po Sninu už oddnes vie, že sa nemusí báť povedať, že je cieľom nenávisťných prejavov, či nedajbože šikany,“ vyjadril sa riaditeľ projektu Integrácia a organizátor Dňa rešpektu a športu Slavomír Krafcák.



» [ren](#)
zdroj foto Trnavský samosprávny kraj

**NAJVÝHODNEJŠIA
DOSTUPNÁ
PÔŽIČKA**
0905 555 863

**PLOCHÉ
STRECHY**
- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní
0904 644 980
<https://sites.google.com/view/strechygalis>

**HYDROTUNEL, s.r.o. hľadá
MONTÁŽNIK, STROJNÍK,
VODIČ NÁKLADNÝCH VOZIDIEL**
na stavbách na riadených vrtoch - bezvýkopových
technológiách, ktoré sú väčšinou do 120 km od Prievidze
Mzdové podmienky (brutto): 1 800 – 2 200 €/mesiac

POŽADUJEME
• stredoškolské vzdelanie so zameraním:
stavebné (strojárské, banické) aj bez maturity
• VP sk. B, C, vitané E, strojnícky preukaz vitaný
• vitaná prax pri výstavbe kanalizácií, vodovodov, s výkopmi,
v tuneloch, vzťah k stavebným strojom
• bydlisko: prednostne Prievidza a Horná Nitra

PONÚKAME
• zaujímavú prácu v dobrom kolektíve s náležitým
finančným ohodnotením
• slušné ubytovanie pri spaní na zákazkách cez týždeň
v réžii spoločnosti, víkendy sú voľné

Kontakt: 0915 475 380, krcik@hydrotunnel.sk
www.hydrotunnel.sk

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**
FRÉZOVANIE
od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA
na materiál 40%
OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk

SOŠ Nováky
ponúka na prenájom
nebytové priestory
o celkovej výmere
1 m².

Bližšie informácie
nájdete na webovej
stránke
www.sosnovaky.sk,
na úradnej tabuli TSK
a na telefónnom čísle
046/546 13 10.

2. októbra 1995
Oasis vydali jeden z najúspešnejších albumov vôbec – **(What's the Story) Morning Glory?**
Výročia a udalosti

REGIONPRESS

Pre posilnenie pracovného tímu prijímame pracovníkov do tlačiarenskej prevádzky na pozíciu:

TLAČIAR

NÁPLŇ PRÁCE:

» obsluha rotačného offsetového tlačiarenského stroja ROTOMAN, LITHOMAN (16, 32, 48 strán)

POŽIADAVKY:

» technická zručnosť, v prípade potreby zaučíme

MECHANIK

NÁPLŇ PRÁCE:

» údržba a servis tlačových strojov
» odstraňovanie porúch na prevádzke

POŽIADAVKY:

» technická zručnosť, v prípade potreby zaučíme

ELEKTRIKÁR

NÁPLŇ PRÁCE:

» údržba a servis elektrických strojov a zariadení na prevádzke

POŽIADAVKY:

» technická zručnosť
» min. vyhláška §21

BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

» miesto výkonu práce - Trnava
» možnosť pracovať aj na vedľajší PP
» dvojzmenná prevádzka

PONÚKANÝ PLAT:

» základná zložka mzdy 1 200 € (brutto) / mesiac podľa skúseností uchádzača + variabilná zložka



0908 979 394



kascak@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.
Mikovíniho 10
917 01 Trnava

Pripravme si doma tekvicové semiačka

Dozrievanie tekvic v našich záhradách je už v plnom prúde. Zužitkovať z nich však môžeme nielen dužinu, ale aj semiačka. Sú veľmi chutné a prospešné i pre naše zdravie. Pripravíme si ich veľmi jednoducho aj doma a do práce môžeme zapojiť celú rodinu.

Tekvicové semiačka sú plné výživných látok, potrebných pre správne fungovanie nášho organizmu. Obsahujú minerály, nenasýtené mastné kyseliny, omega 3, omega 6 a omega 9, a tiež rôzne proteíny, karotény a množstvo vitamínov A, C, B1, B2, B3, B17 a vitamín E. Tiež sa v nich nachádza selén, vápnik, sodík, horčík, meď, železo, mangán a zinok. Bohaté sú na bielkoviny aj vlákninu.

Použitie

Tekvicové semiačka by sme mali konzumovať v surovom stave a nesolené. Vtedy sa stanú zdravou maškrtou. Pridávať ich môžeme ako posýpku do krémových polievok či zeleninových šalátov. Dokonca sa z nich dá vyrobiť aj pesto.



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

Domáca príprava tekvicových semiačok

Tekvicu prekrójte na dve časti a postupne z nej lyžicou vyberte mäkký obsah, teda dužinu aj semiačka.

Vybraté semiačka - jadierka dôkladne očistite od všetkých vláknien, pomývajte ich a vysušte. Potom ich rozložte na plech.

Jadierka sušte v rúre pri teplote 120 až 130 °C po dobu približne 90 minút, pozor dvierka rúry ponechajte mierne pootvorené. Jadierka na plechu počas sušenia priebežne premiešavajte. Dĺžka pečenia závisí od konkrétnej rúry aj veľkosti jadierok, preto ich pravidelne kontrolujte, aby vám nezhořeli.

Náš tip

Pesto z tekvicových semiačok

Suroviny: 60 g lúpané tekvicové semiačka, 4-5 PL tekvicový olej, hrst bazalky, 2 strúčiky cesnaku, soľ podľa chuti

Postup: Do misky vložíme všetky suroviny okrem oleja. Všetko mixujeme ponorným mixérom, pričom postupne po troškách prilievame olivový olej. Pesto môžeme použiť na ochutenie cestovín, prípadne ako nátierku na chlieb opečený na suchej panvici.

» ren

Výborná je pečená, ale aj v polievke, koláči či hummuse

Doprajme si chutné tekvicové hodovanie

Sezóna tekvic je tu. Veľké, malé, gulaťe či oválne, oranžové, žlté i zelené, nespočetné množstvo druhov čaká na to, kým ich spracujeme. Sú výbornou pochúťkou, ale tiež zdrojom mnohých zdraviu prospešných látok. Vychutnajte si túto skvelú zeleninu či už pečenú, ale aj v krémovej polievke, koláči či netradičnom hummuse.

V tekvici nájdeme podľa odborných štúdií vitamíny A, B, C, E, K, ďalej kyselinu listovú, pantoténovú, betakarotén, ale tiež minerálne látky ako sú železo, horčík, vápnik, draslík, meď a zinok. Táto chutná zelenina podporuje trávenie, pomáha odbúravať tuky, prospieva pokožke a posilňuje imunitu.

Tekvicový koláč

Suroviny na cesto: 200 g hladkej múky, 1 PL cukru, 125 g masla, štipku soli

Suroviny na náplň: 800 g tekvice, 4 ks vajec, 2 PL kyslej smotany, 5 PL cukrového sirupu, 2 KL citrónovej kôry, štipku mletej škorice.

Postup: Rúru si predhrejeme na 200°C. Tekvicu ošúpeme, rozkrojíme napolovicu, zbavíme jadierok a nakrájame na menšie kúsky. Pokladíme ju na plech a pečieme vo vyhriatej rúre približne 40 minút. Zatiaľ si v miske zmiešame múku, cukor, maslo, soľ a 1 lyžicu studenej vody. Vypracujeme hladké cesto, ktoré zabalíme do fólie a vložíme na pol hodinu do chladničky. Cesto vyberieme a medzi dvoma vrstvami kuchynskej fólie rozvalkáme na okrúhlu placku. Vystelieme ňou formu, pričom by mali okraje trochu prečnievať. Cesto vložíme naspäť do chladničky na ďalšiu pol hodinu. Medzitým vyberieme upečenú tekvicu a necháme ju trochu vychladnúť. Lyžicou vydlabeme približne 500 g dužiny, popučíme ju vidličkou na jemnú hmotu. Pridáme vajčka, kyslú smotanu, cukrový sirup, citrónovú kôru, škoricu, a zmes poriadne premiešame. Formu



Tekvicový koláč.

zdroj foto ArtsandExpressions pixabay

vyberieme z chladničky, rozotrieme na ňu pripravenú plnku a pečieme pri teplote 200°C približne 40 minút. Plnka by mala stuhnúť a trochu zhnednúť. Koláč necháme vychladnúť a podávame ho podľa chuti ozdobený kopčekom vanilkového krému, šľahačky, kyslej smotany alebo vanilkovej zmrzliny.

Krémová polievka s tekvicovými semiačkami

Suroviny: 1 menšiu tekvicu, 1 cibuľu, 4 mrkvy, 3 menšie zemiaky, olej, soľ, vodu

Postup: Tekvicu mrkvu, zemiaky a cibuľu očistite, tekvicu zbavte jadierok a všetku zeleninu pokrájajte na kúsky. Vo väčšom hrnci rozohrejte olej, pridajte na kúsky pokrájanú cibuľu, po chvíli pridajte tekvicu, mrkvu aj zemiaky. Všetko spolu niekoľko minút restujte. Následne podlejte podľa potreby vodou, pridajte soľ a na miernom ohni duste, kým zelenina nezmäkne. Následne polievku v hrnci rozmixujeme



Tekvicová polievka.

zdroj foto RitaE pixabay

ponorným mixérom na krém. Polievku môžete na tanieri ozdobiť kopčekom bieleho jogurtu alebo kyslej smotany, tekvicovými semiačkami a tekvicovým olejom. Podávajte s celozrnným chlebom alebo pečivom.

Hummus z tekvice hokkaido

Suroviny: 1 menšiu tekvicu hokkaido, 4 PL citrónovej šťavy, 1 až 2 strúčiky cesnaku, soľ a čili korenie podľa chuti, olivový olej, sezamové semiačka, petržlenovú vňať

Postup: Tekvicu dôkladne umyte, zbavte jadierok, nakrájajte na kocky, poukladajte na plech vystlaný papierom a očistený cesnak a všetko spolu do olivovým olejom a pečte v rúre vyhriatej na 200°C Celzia asi 20 až 25 minút.

Upečenú tekvicu nechajte vychladnúť, potom ju preložte do mixéra, pridajte soľ, čili korenie, citrónovú šťavu a očistený cesnak a všetko spolu do hladka zmixujte.

Hummus preložte do misky, posypte sezamovými semiačkami a nasekanou petržlenovou vňaťou. Podávať môžete s arabským alebo celozrnným chlebom.

Pečená tekvica hokkaido

Suroviny: 1 tekvicu hokkaido, olivový olej, cesnak (podľa chuti), soľ, tymian

Postup: Pripravte si cesnakový olej. Do misky nalejte olivový olej. Cesnak očistite, jednotlivé strúčiky roztlacite a následne pridajte do misky k olivovému oleju. Pridajte soľ a tymián. Premiešajte.

Tekvicu dôkladne umyjete, zbavte jadierok, nakrájajte na mesiačky, poukladajte na plech vystlaný papierom na pečenie, potrite cesnakovým olejom a pečte v rúre vyhriatej na 200°C Celzia asi 20 až 25 minút. Podávať môžete ako prílohu k mäsu aj rybám.

» ren

O Alzheimerovej chorobe

Svetová zdravotnícka organizácia vyhlásila 21. september za Svetový deň Alzheimerovej choroby. Pripomíname si ho už od roku 1994. Celý septembrový mesiac je zároveň vyhlásený ako Svetový mesiac Alzheimerovej choroby.

Ide o medzinárodnú kampaň a upozorňujúcu na problémy, ktorým čelia ľudia s demenciou. Kampaňou sa zvyšuje povedomie, prevencia a podpora kognitívneho zdravia. Cieľom prevencie je oddialiť znižovanie úrovne poznávacích procesov v dôsledku starnutia či neurodegeneratívnych procesov.

Poruchy pamäti a demencia

„Poruchy pamäti sú v starobe časté, no môžu sa vyskytovať už od stredného veku. Staroba je prirodzenou etapou ľudského života. Avšak demencia je choroba, ktorá k normálnemu starnutiu nepatrí,“ približuje na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a uvádza tiež, že najčastejším typom demencie je Alzheimerova choroba, ktorá sa niekedy u pacientov vyskytuje aj v kombinácii s inými typmi demencie.

O Alzheimerovej chorobe

„Alzheimerova choroba má veľmi pomalý nástup. Začína sa prejavovať poruchami krátkodobej pamäti. Ľudia,

ktorí trpia Alzheimerovou chorobou, majú často problém sa koncentrovať, zapamätať si nové informácie, sú menej schopní logicky myslieť alebo si vytvárať úsudok. Dlhodobá pamäť spočiatku zostáva zachovaná. Postupne sa objavujú aj poruchy orientácie v čase a priestore. V pokročilejších štádiách pacienti prestávajú spoznávať svojich blízkych, nie sú schopní sa o seba starať a vykonávať každodenné aktivity, na ktoré boli zvyknutí,“ približuje ďalej ÚVZ SR a radí: „Výživná strava, fyzická aktivita, sociálna angažovanosť a duševne stimulujúce aktivity - to všetko pomáha zostať zdravými aj v starobe. Pomocou týchto faktorov je tiež možné znížiť riziko poklesu poznávacích procesov v dôsledku starnutia a Alzheimerovej choroby.“



Ilustračné foto. zdroj foto David_SMC pixabay

OPRAVA A ÚDRŽBA ZATEKAJÚCICH STRIECH, VÝMENA RÍN
☎ 0944 091 085

VÝRUB A OREZ STROMOV V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH ZDRAVOTNÝ REZ OVOCNÝCH STROMOV ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV KOSENIE ZÁHRAD
☎ 0902 796 885

VÝMENA STRIECH
- PLECHOVÉ
- ŠKRIDLOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- PRÍSTAVBY, VENCE, KROVY
☎ 0943 107 877

climax SUNSCREENS
SHOWROOM PRIEVIDZA OTVORENÉ
Majte tienenie pod kontrolou
ŽALÚZIE • SCREENY • PERGOLY
climax.cz

AUTORIZOVANÝ PARTNER CLIMAX 4 ROKY ZÁRUKA
ZS ŽALÚZIE CIBULA
PRIEVIDZA Duklianska 2
☎ 0915 865 543
www.zaluzie-cibula.sk

VÝMENA STREŠNÝCH KRYTÍN, KROVOV, RÍN
Hydroizolácie striech
Tel.: 0917 114 686

ŽALÚZIE, SIETKY OPRAVY ŽALÚZIÍ
DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIETKY, PLISSÉ
☎ 0905 467 323 • vagstav@gmail.com

ZEMIAKY-AKCIA na zimné predzásobenie
cena: 0,50€/kg, balenie 25kg, žlté-odroda: SUNITA
cena: 0,52€/kg, balenie 25kg, ružové-odroda: LAURA
cibula: cena: 0,50€/kg - 10kg balenie
Nitrianska Streda (vedľa STK)
predaj: pondelok-piatok od 8:00-12:00 13:00-16:00
sobota: 8:00-12:00
☎ 0940 852 214
predajňa zemiakov - HERBA SHR

PREDAJ SLOVENSKÝCH ZEMIAKOV NA USKLADNENIE. ŽLTÉ AJ RUŽOVÉ 0,69 eur za 1kg
CIBUĽA 0,75 eur za 1kg
☎ 0915 988 336
Nad 100kg dovoz ZDARMA

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
☎ 0944 842 953

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA NEBEZPEČNÉHO ODPADU A AZBESTOVÝCH STRIECH
☎ 0910 336 600 • 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com

EURO - MONT Predaj a montáž DREVENÉ PARKETY
Brúsenie a lakovanie
www.brusenieparkiet.com
☎ 0917 755 577

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
☎ 0944 229 001

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
• Stavba trojvrstvových komínov
• Prestavby nadstrešných častí komínov
• Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
• Montáž zrealizujeme za jeden deň
frézovanie od 15€/bm
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál 35%
☎ 0904 157 144, 0903 874 784

PREDAJ A PRENÁJOM SKLADOVÝCH A MOBILNÝCH HÁL
Cenovo výhodný dlhodobý prenájom
Rôzne typy opláštenia a príslušenstva
Bez nákladov na údržbu
Široká rozmerová rada
Voliteľná doba prenájmu
Bez potreby stavebného povolenia
Výroba na mieru
TRADE SERVICES
Technické zabezpečenie kultúrnych a spoločenských akcií
☎ 0905 876 682 • www.mobilnehaly.sk

Komunikujte a buďte v kontakte s blízkymi

Povodne a psychologická pomoc pre ľudí

Nedávne povodne zasiahli na Slovensku veľa ľudí. Prírodné katastrofy, ako sú záplavy, môžu mať podľa odborníkov devastačný vplyv nielen na životné prostredie, ale aj na psychické zdravie zasiahnutých ľudí. Strata alebo zničenie domova, zranenie, odlúčenie od blízkych a neistota ohľadom budúcnosti môžu spôsobiť silný stres, úzkosť, traumy a pocity bezmocnosti. Liga za duševné zdravie preto pripravila rady, ktoré môžu pomôcť pri poskytnutí základnej psychologickej podpory ľuďom zasiahnutým záplavami.

Akceptujte svoje pocity a dajte im priestor

Katastrofické udalosti vo všeobecnosti spôsobujú emocionálny zmätok. „Je normálne, že môžete cítiť šok, strach, zúfalstvo, zlosť alebo smútok. Nemusíte sa hanbiť za svoje pocity. Je to normálna reakcia na nenormálnu situáciu,“ hovoria odborníci z Ligy za duševné zdravie a odporúčajú:

- Skúste prijať, že v tejto situácii je prirodzené cítiť sa neisto a bezmocne.
- Dovoľte si plakať, byť smutný alebo nahnevany – tieto emócie sú normálnou reakciou na ohrozenie a stratu bezpečia.
- Rozprávajte sa o svojich pocitoch s blízkymi alebo ľuďmi v okolí, ktorí zažívajú

podobné situácie. Zdieľanie svojich skúseností môže uvoľniť emocionálny tlak.

Komunikujte a buďte v kontakte s blízkymi

„V čase katastrofy je kľúčové udržiavať spojenie s ľuďmi, ktorí vám môžu poskytnúť emocionálnu podporu. Ak je to možné, zostaňte v kontakte s rodinou a priateľmi, ktorí môžu byť mimo zasiahnutej oblasti. Pomôže vám to cítiť sa menej izolovane a bezpečnejšie, zároveň vám môžu pomôcť radou alebo materiálne,“ radia odborníci, podľa ktorých je potrebné byť tiež v kontakte s ľuďmi okolo vás, pretože aj krátke rozhovory s inými evakuovanými môžu byť dôležité pre váš psychický stav - sila komunity sa ukazuje práve v kritických chvíľach. Rovnako by ste sa nemali báť komunikovať svoje potreby. Ak sami cítite, čo by ste potrebovali pre upokojenie, nebojte sa to svojmu okoliu povedať.

Obmedzte prílišné sledovanie médií

Neustále sledovanie správ alebo sociálnych sietí môže podľa odborníkov zvyšovať stres a úzkosť. „Skúste teda sledovať správy len v pravidelných vybraných intervaloch a tiež filtrujte informácie – sústreďte sa na overené zdroje a vyhnite sa zdieľaniu neoverených alebo



Ilustračné foto.

zdroj foto Hans pixabay

poplašných správ,“ odporúčajú.

Ak je to potrebné, vyhľadajte odbornú pomoc

Katastrofy môžu vyvolať veľmi silné reakcie, ako sú pocity beznádeje, chronický stres alebo dokonca posttraumatický stresový syndróm (PTSD). Ak máte pocit, že si neviete rady so svojimi emóciami, alebo ak sa u vás prejavujú vážne príznaky, ako sú nočné mory, flashbaky alebo neustála úzkosť, je dôležité vyhľadať pomoc odborníka.

• Linky dôvery sú dostupné a ponúkajú anonymnú pomoc v čase krízy, nonstop

a bezplatne.

Linka dôvery Nezábudka 0800 800 566
Krízová linka pomoci 0800 500 333

• Psychológovia a terapeuti sú často dostupní aj v evakuačných centrách alebo formou telefonickú a online podpory.

Pomáhajme si navzájom – v čase katastrofy môže byť veľkým zdrojom úľavy pomáhať ostatným. Aj malé činy solidarity – ako poskytnutie praktickej pomoci alebo emocionálna podpora druhým – nám môžu pomôcť cítiť sa užitoční a podporiť vaše vlastné zvládanie situácie.

» ren

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%

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

- ▣ Čistenie kanalizácií a odtokov
 - ▣ Inšpekcia potrubia kamerou
 - ▣ Čistenie lapačov tukov
 - ▣ Tlakové skúšky potrubia
 - ▣ Bezvýkopové opravy -výkopové opravy kanalizácií
- NON-STOP**
- ▣ Frézovanie kanalizačných potrubí
 - ▣ Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
 - ▣ Lokálne bezvýkopové opravy

ADAM KRŤKO s.r.o.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

Ovocné sady PÁLENICA KRÁSNO

Predaj jablkového, slivkového, hruškového a čerešňového kvasu za výhodné akciové ceny s možnosťou len u nás vypáliť.

0948 / 95 55 59
www.palenicakrasno.sk
info@palenicakrasno.sk



BM KOMÍNY

KOMINÁR

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

MUROVANIE KOMÍNOV s nerezovou vložkou

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 ■ www.bmkominy.sk

Čujte.sk

Ústne zdravie je dôležité

www.cujte.sk

Zateká Vám strecha?

Spofahňte 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**

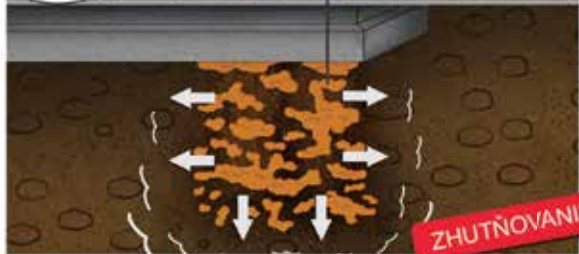
STRECHAFER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



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

Zdravie z Oravskej horárne



Pobyty so štátnou účelovou dotáciou
1 nepracujúci dôchodca aj v roku 2024

Dovolenkujte iba za 230 EUR

1 dôchodca/6 dní/5 nocí

VOĽNÉ 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.

Cena zahŕňa:

> 5 x ubytovanie, 5 x plnú penziu,
> 1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy

Bonus:

1 x folklórne vystúpenie, bezplatné WIFI,
vstup do herní, parkovanie v areáli, požičanie bicyklov
a darček Oravskej horárne na pamiatku

Penzión *** Oravská horárne, Oravský Podzámok č. 396, lokalita Hruštín Zábava
Informácie nájdete na www.oravskahoraren.sk • Rezervácie: **0918 591 942**, info@oravskahoraren.sk

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE



Hliník

Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!

ZOSTÁVA MENEJ AKO **100** DNÍ DO VIANOČ

0919 383 881 • www.MONTTER.sk

Montujeme
po celom Slovensku

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁČ

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



**Príjem plošnej
inzercie
do ktoréhokoľvek
okresu**

volajte 0905 719 148
prievidzsko@regionpress.sk



**DOM
KAVY**

**DOMKAVY.SK
TRNAVA**

KAVOVA5

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

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%**



NORWIT

Kubota

**VYSKÚŠAJTE SI
ŠPIČKOVÉ
JAPONSKÉ
MINIBAGRE
KUBOTA**

Každý návštevník
od nás dostane
**ZĽAVOVÝ
VOUCHER**
na nákup až do výšky
1000 €

KEDY A KDE?

15.10 Prešov, Petrovianska ul. (pri ČS Shell), viac info: 0903 610 809
16.10 Banská Bystrica, Zvolenská cesta 37, viac info: 0903 723 690
17.10 Bratislava, Staviteľská 9, viac info: 0903 903 320

Stannah

**Darček v
hodnote až
do 100,- €***

Ponuka

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 výtah 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 ŤŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výtahu peňažný príspevok od štátu.



*Kampaň platí pre každú objednávku do 31.10.24, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

POKRÝVAČ- TESÁR

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

Vypestujte si to svoje domáce! :)

SKLENÍKOVO

Jesenný výpredaj!

- Skleníky %
- Sudy na vodu %
- Kompostéry %
- Krycie plachty %
- Udiarne %

Môžete nám aj zavolať!

0915 516 672

www.sklenikovo.sk
Navštívte náš e-shop!