

# ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 38 400 domácností a firiem



Čítajte nás:

www.cujte.sk

## 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, antivykutické a antivírusové účinky, vďaka čomu je skvelým pomocníkom v boji s rôznymi infekciami. Rovnako znižuje vysoký krvný tlak a priaznivo vplýva 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 zaliievajte.



» ren

zdroj foto stevepb pixabay

**Predáme štiepané palivové drevo s dovozom**  
0940 870 613 ☎ 0944 304 589

**STAVEBNÉ A MONTÁŽNE PRÁCE**  
**Rekonštrukcie domov a bytov**  
0919 175 335 www.profidemont.sk

**NEODTEKÁ !!!**  
**KRTKOVANIE - MONITORING KANALIZÁCIE LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!**  
www.profidemont.sk 0919 175 335

**ZBER STARÝCH VOZIDIEL a trvalé vyradenie z evidencie možnosť odvozu.**  
ALUEX Po-Pia: 0944 530 853  
7,00 - 15,30 045/533 36 44

**INZERCA ZVOLENSKO**  
0907 727 201

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

**MAJSTER NA ZAVOLANIE**  
kúrenie, radiátory, voda, sanita, elektroinštalácia, žalúzie, nábytok, dvere, podlahy, maľovky, strechy  
**0949 561 565**

**REVÍZNY TECHNIK ELEKTRICKÉ REVÍZIE DOMOV A BYTOV**  
☎ 0915 833 649

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

**ŽALÚZIE**  
Radovan Matuš  
**ZASKLIEVANIE BALKÓNOV**  
roletky deň a noc vertikálne žalúzie aj sušiaci siet'ky proti hmyzu zhrňacie lamelové dvere servis balkónových roliet  
www.balkony.net 0905 767 777

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

**ŠIMUNEK Kompletné rekonštrukcie domov a bytov**  
www.stavbysimunek.sk 0904 525 084

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

### Kozmetika, manikúra, vizáž

- Kozmetika, manikúra, vizáž
- Ponuka služieb:
- Kozmetické ošetrovanie pleti
- Prístrojové ošetrovanie pleti
- Masáže
- Depilácie
- Úprava obočia a rias
- Aplikácia umelých rias
- Líčenie na rôzne príležitosti
- Účesy na každú príležitosť aj copíky s kanekalónom
- Manikúra klasická, japonská, francúzska, nail art, zdobenie, gélové nechty
- Darčekové poukážky
- Predaj kozmetiky a poradenstvo



M. R. Štefánika 68, Detva 0904 269 949

# KÚPIM DOM

zrúcaninu domu alebo pozemok v okolí Zvolena max do 10 km

**cena do 50 000€**

Tel: **0908 855 513**



**20**  
ROKOV NA SLOVENSKU

**OD PONDELKA**

OD PONDELKA 30. 9. DO NEDELE 6. 10.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ

TOALETNÉ PAPIERE

**2+1**  
ZADARMO

LIDL Plus  
AKTÍVNY KUPÓN

PLATÍ LEN V PONDELOK 30. 9.

MAXIMÁLNY ODBER JE 6 KUSOV NA NÁKUP.

**31% ZĽAVA**

2,49\*\*

**2,39**

Rajo maslo  
250 g



**60% ZĽAVA**

2,49

**0,99**

Hrušky Conference  
cena za 1 kg



LIDL  
STANOK  
DENNE ČISTÉ

**31% ZĽAVA**

1,89\*\*

**1,29**

Coca-Cola/  
Coca-Cola Zero/  
Fanta/Sprite  
2 l  
+ záloh za obal 0,35 €



**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!



\*Odpísaná bežná maloobchodná predná cena výrobcu.

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

Ponuka tovaru platí od 30. 9. do 6. 10. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači 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](http://www.lidl.sk)

480007

## O Alzheimerovej chorobe

Svetová zdravotnícka organizácia vyhlásila 21. september za Svetový deň Alzheimerovej choroby. Prípadom 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 spomiatku 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 znižovať riziko poklesu poznávacích procesov v dôsledku starnutia a Alzheimerovej choroby.“



Ilustračné foto. zdroj foto David\_SMC pixabay » ren

**PERGOLY**

- **BIOKLIMATICKÉ** naklápacie lamely
- **strecha** s polykarbonátom
- **strecha so sklom**
- **strecha rolavacia**
- **zimné záhrady**

**NOVINKA**  
VONKAJŠIE ŽALÚZIE NA OKNÁ

SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica)  
www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk  
045/540 20 71, 0905 298 160

www.oknoslovaksro.sk

**PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE** HESTA

**ŽALÚZIE + SIETE + PARAPETY**

**GARÁŽOVÉ BRÁNY**

**INTERIÉROVÉ DVERE** JESENNÉ ZĽAVY

**DETVA** OD OÁZA, Záhradná 7/9, hestadt@centrum.sk, hestamelich@centrum.sk tel.: 0908 222 236, 0944 724 977

**PLASTOVÉ OKNÁ**  
výrobca okien a dverí z PVC a hliníka  
vonkajšie žalúzie a rolety  
garážové brány

Dobré Okno  
Zvolen, s.r.o.

EUROCOLOR

**JESENNÉ AKCIE**

REHAU

Zvolen, ul. JESENSKÉHO 4707, (bývalý areál ZDROJ)  
tel.: 0905 967 427  
dobreaknozvolen@gmail.com  
Po - Pia 9.00 - 17.00 hod.  
www.dobre-okno.sk

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

**RÝCHLOČISTIAREN PERIA**  
ŠITIE paplónov a vankúšov

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

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

**NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA**  
0905 555 863

**INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA**  
ZVOLENSKO  
0907 727 201

**OKNÁ, DVERE**  
garážové brány, sieťky, žalúzie, interiérové dvere

**JESENNÉ ZĽAVY**

**OKNOPLAST**

Ideálna chvíľa pre nové okná

www.oknadetva.sk

Záhradná 4, DETVA  
0908 239 451, 0908 265 128  
oknoplastdt@centrum.sk, www.oknoplast.com



Po - Pia  
7:00 - 15:30

Zvolenská cesta 18  
Banská Bystrica

048/416 08 08  
odbyt@brikona.sk  
www.brikona.sk



## NOVA TRIO

krbové kachle na tuhé palivo

Výkon: 7,5 kW  
Rozmery V x Š x H: 750 x 460 x 410 mm  
Priemer dymovodu: 120 mm  
Hmotnosť: 50 kg

- 25 %

266,- €  
**199,- €**

## VALCOVÉ BRIKETY

8 kg balenie, miešané drevo

- 20 %

3,00 €  
**2,40 €**



Akcia platí do 31. 10. 2024 alebo do vypredania zásob.

# 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 predsedácke je vyobrazený Kriváň - ako symbol majestátnosti slovenských hôr a hrad Devín nad sútokom riek Dunaj a Morava - ako symbol slovenských dejín. Tieto dominanty dopĺňa 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 pritažlivý 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 Z, 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

## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

**NON STOP - 0944 720 932**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

**ROVAMI**

Vášho starého tátoša ODVEZIEME A VYRADÍME priamo u Vás doma

Autorizovaný spracovateľ

## RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

ZVOLEN » 0902 457 777

www.AUTOVRAKOVISKO.sk

## OKTÓBROVÉ PRANOSTIKY

*Ak je október veľmi zelený, bude potom január hodne studený.*

*Ak opadá lístie do polovice októbra, bude mokrá zima.*

*Ak skoro v októbri sneh padá, bude mäkká zima.*

*Dažde v októbri predpovedajú úrodný rok.*

*Keď je v októbri mnoho sršňov a osí, bude dlhá zima.*

*Keď sa drží list v mesiaci októbri na stromoch pevne, to znamená krutú zimu.*

*Keď si sedliak hľadá v októbri kabanicu, neuvidí potom na jar húsenicu.*

*Keď v októbri mrzne a sneží, budúci január teplom blaží.*

*Keď v októbri prídu tuhé mrazy, v januári zima málo nás omrzí.*

*Ktorého dňa tohto mesiaca padne sneh, toľkokrát bude cez zimu padať.*

*Mnoho dažďa v októbri, mnoho vetrov v decembri.*

*Teplý október, studený november.*

*Za bielym októbrom nasleduje zelený február, za zeleným októbrom biely február.*

*Začiatok októbra hoci pekný býva, predsa v druhej polovici severák podúva.*

## Občianska riadková inzercia

**01 AUTO-MOTO / predaj**

**02 AUTO-MOTO / iné**

»Kúpim továrenský traktor, môže byť aj starý, nepojazdný. Tel: 0949350195  
 »Kúpim náhradné diely na staré autá-Škoda, Tatra, Aero, Lada, Trabant, Fiat, atď.. Tel: 0907687634  
 »Kúpim Babetu Pioniera aj nepojazdné, motor na starú Jawu 350 aj rozrobený. Tel: 0915215406

**08 STAVBA**

»Kúpim haki lešenie. Tel: 0908532682

**09 DOMÁCNOSŤ**

»Predám včelí med a domácu medovinu. Tel: 0904577495

**10 ZÁHRADA A ZVERINEC**

»Predám seno, slamu, malé aj veľké balíky. Tel: 0917825776  
 »Predám domáce BIO zemiaky, DT. Tel: 0917825776

**11 HOBBY A ŠPORT**

»Kúpim Vzduchovky, flobertky, pištole, ponúknite. Tel: 0949505827

**12 DEŤOM**

**13 RÔZNE / predaj**

**14 RÔZNE / iné**

**15 HĽADÁM PRÁCU**

»Hľadám prácu, ako pomocná sila do kuchyne, alebo v potravinárskom priemysle, mám potravinárske minimum a zdravotný preukaz. Tel: 090861820

**16 ZOZNAMKA**

## Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera ZV medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:

RP ZV 12 Predám kočič, 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 začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. Upozornenie! Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.

## Bezplatný týždenník

### ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO

EV 6201/24

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

Ročník 1, Vydanie 22, týždeň 39/2024.

Redakcia: Hronská 1 ZVOLEN zvolesko@regionpress.sk

### INZERCIA

Mariana Kučerová 0907 727 201

Distribúcia: www.regionpress.sk www.facebook.com/regionpress.sk



DISTRIBÚCIA (38.400 domácností)

### Každý týždeň:

Zvolen, Detva, Hriňová, Korytárky, Kriváň, Stožok, Vígľaš, Krupina, Bzovík, Dudince, Hontianske Nemce, Sebechleby, Babiná, Budča, Dobrá Niva, Hronská Breznica, Kováčová, Lieskovec, Očová, Pľešovec, Podzámčok, Sása, Sielnica, Sliach, Zvolenská Slatina, Kováčová, Očová, Zvolenská Slatina



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

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

## Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SÁLIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽČANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

## Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
GE	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

## Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-R5-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPÍŠSKO-LE-GL

# Aplikácia heyOBI: **REGISTRÁCIA S BENEFITMI**

Registruj sa a získaj svoj zľavový kupón!

**VÝHODNÉ**  
nákupy



STIAHNI  
SI APLIKÁCIU  
TERAZ!



**ZÁKAZNÍCKA**

OBI

Karta

**5%**

Zľavový

**KUPÓN**

\*súhlas s odberom newsletteru

obi.sk

**DOKÁŽETE**  
ČOKOL'VEK

**OBI**

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

# Pripravme si doma tekvicové semiačka

Dozrievanie tekvic v našich záhradách je už v plnom prúde. Zuzitkovat 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 prekrájate na dve časti a postupne z nej lyžicou vyberiete mäkký obsah, teda dužinu aj semiačka.

Vybraté semiačka - jadierka dôkladne očistíte od všetkých vláknien, poumyváte ich a vysušte. Potom ich rozložíte 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, hrsť bazalky, 2 strúčiky cesnaku, soľ podľa chuti

**Postup:** Do misky vložíme všetky suroviny okrem oleja. Všetko mixujeme ponorným mixérom, pričom postupne po troškách prillievame 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, gulaťaté 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 rozvaľkáme 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 očistíte, 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, petržlenový vňať

**Postup:** Tekvicu dôkladne umyte, zbavte jadierok, nakrájajte na kocky, poukladajte na plech vystlaný papierom na pečenie, pokvapkajte olivovým olejom a pečte v rúre vyhriatej na 200°C/zelzia 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, tymián

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

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

» ren

## 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.

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 rozpoznávajúcim 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 nebude vyžadovať špeciálnu obsluhu,“ objasnil minister

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.

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.



Illustračné foto. zdroj foto steveriot1 pixabay

**Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch**

decoreum.sk



SADA KEMPINGOVÉHO NÁBYTKU

**-10%**

decoreum.sk



2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT

**-10%**

Využite kód:

**OPLATISA10**

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA10 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

**FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

- Stavba troj vrstvových 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

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE od 15€/bm

**REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV**

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

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

**REALIZÁCIA SADROVÝCH OMIETOK**

Garancia kvality a dlhodobá záruka

www.sadrovky.sk

0903 924 506

**Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

0948 300 988

**NEJDE VÁM BIZNIS? KONTAKTUJTE NÁS**

kucerova@regionpress.sk  
0907 727 201

3. októbra 1789

George Washington

vd'akyvzdania

Výročia a udalosti

vyhlásil prvý Deň

VÝPREDAJ



HANKOOK driving emotion  
185/65 R15 88T  
WINTER ICEPT RS3

**49,90 €**

V PNEUSERVISOCHE  
**MIKONA**  
www.mikona.sk

**BUKOVÉ brikety**

Čistý produkt zo 100% čistého bukoveho dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby

- nízka popolnosť
- nedehtujú
- pre všetky typy pecok, sporákov a krbov

NONSTOP SLUŽBA  
0915 113 102

Rozvoz aj v sobotu

AKCIA OD 229€

ROZMER BRIKETY 155 x 90 x 60mm

výhrevnosť: 19 MJ/kg  
popolnosť: 1,3%



**Brikona**  
Obchodné centrum

Po - Pia  
7:00 - 15:30

Zvolenská cesta 18  
Banská Bystrica

048/416 08 08  
odbyt@brikona.sk  
www.brikona.sk



**REGINA**

teplovzdušné peletové kachle

Výkon: 8 kW  
Rozmery V x Š x H: 900 x 470 x 470 mm  
Priemer dymovodu: 80 mm  
Hmotnosť: 80 kg

**- 10 %**

990,- €  
**890,- €**

**PELETY RETTENMEIER**  
cena za kus pri paletovom odbere



**- 18 %**

4,99 €  
**4,10 €**

Akcia platí do 31. 10. 2024 alebo do vypredania zásob.

**INOVATÍVNY PRÍPRAVOK** utesní močový mechúr za 18 hodín!

# Prevezmite späť plnú kontrolu nad močovým mechúrom

Už 8 357 Slovákov využilo novú kúru, ktorá odstraňuje pocit neustáleho tlaku v močovom mechúre. Už prvá dávka prípravku stačí na obnovu sliznice močovej trubice, ktorá je pružnejšia a pevnejšia ako kedykoľvek predtým.

**Z**ískajte prirodzenú pomoc pri problémoch s močovým systémom. Odstráňte problém pri zdroji, utesnite močové cesty a zablokujte únik.

#### Zastavte akýkoľvek typ inkontinencie:

- z cvičenia
- naliehavý
- z preplnenia

**Prípravok je 100% účinný aj vo Vašom prípade:**

- Odstraňuje problém inkontinencie moču za 14 dní
- Utesní močový systém za 18 hodín
- 4-krát posilňuje Kegelove svaly
- 6-krát predĺži čas s plným močovým mechúrom
- Okamžite odstraňuje pocit neustáleho tlaku na močovú rúru

*„Tento prípravok je okamžitým riešením akýchkoľvek problémov s močovým mechúrom. Žiadne nepríjemné prekvapenia, žiadne škvrny, žiadne nočné vstávanie. Plná kontrola!“*

*„Hanba a neustále behanie na záchod pri pive s kamošmi bola skutočná skúška. S týmto prípravkom je to naozaj minulosťou.“*



Účinnosť prípravku je daná rastlinnou receptúrou vo vysokej, no 100% bezpečnej dávke, ktorá vďaka svojim regeneračným vlastnostiam okamžite obnovuje správny tonus svalstva panvového dna a zároveň brzdí hyperaktívny močový mechúr.

**JEDINEČNÁ PRÍLEŽITOSŤ!**

Získajte prelomový blokátor úniku moču so **100% refundáciou!**

**Revolučný prípravok Vám umožní zabudnúť na neustály tlak na cievku a trápne úniky.**

Použite prípravok, ktorý rýchlo a efektívne odstráni inkontinenciu moču bez ohľadu na zdroj a intenzitu problému.

**Jedinečné zloženie prípravku zaisťuje rýchle a účinné:**

- utesnenie močového mechúra v prípade naliehavosti a inkontinencie moču zo stresu
- na 200% spevnenie močovej trubice
- 4x silnejšie Kegelove svaly
- zníženie precitlivenosti na preplnený močový mechúr
- znovu získate plnú kontrolu nad močovým traktom
- obnovenie normálnej frekvencie močenia

**PRODUKT ZADARMO PRE PRVÝCH 30 ĽUDÍ!**

Prvých 30 ľudí, ktorí zavolajú do **04.10.2024**, má nárok na prípravok zadarmo! Objednanie je bezpečné, neriskujete. Neváhajte a získajte späť svoje zdravie ešte dnes!

**Zavolajte: 054/230 44 14**

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00  
(Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)  
Počet bezplatných balení je obmedzený!



## Deň rešpektu a športu

Na štadióne Antona Malatinského v Trnave zorganizovalo v pondelok 23. septembra 2024 občianske združenie Integrácia svietí 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 stať 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 stredoškôlkov 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 odnesie, 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

### PRIJMEME

### UPRATOVAČKU

na trvalý  
pracovný pomer  
vo Zvolene

Kontakt: 0905 583 824

### Zateká Vám strecha?

Spolahnite sa na odborníkov  
a budete kľudne spať

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 €/m<sup>2</sup>

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

STRECHAFER, s.r.o.

Božík Peter

0948 606 860

### ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606



**Vodič na domiešavači/mix  
Vodič/strojník betón pumpa**

**Platové podmienky:**  
Mzda od 1600 eur/brutto  
+ koncoročné odmeny

Presné platové podmienky sa dohodnú na pohovore

**Prax:**  
min. 3r. ako šofér na domiešavači,  
strojník betón-pumpa

**Nástup:** Ihneď - pracovná zmluva  
**VP:** C + KKV

V prípade záujmu prosím kontaktovať:  
**Ing. Tomáš Melich**  
e-mail: [melich@betondetva.sk](mailto:melich@betondetva.sk)  
mob.: +421 905 464 502  
[www.betondetva.sk](http://www.betondetva.sk)

## HOSPIC Ľubietová

**Zariadenie pre seniorov  
hľadá záujemcov na pozície:**

♦ OPATROVATEĽ/KA ♦ KUCHÁR/KA ♦ UDRŽBÁR ♦

s nástupom ihneď, resp. dohodou, možnosť ubytovania zdarma  
Nástupný plat: od 950 do 1300 € brutto + mesačné odmeny

kontakt: **0905 289 163**

**4. októbra 1865** Výročia a udalosti

Vo Viedni začala premávať **prvá konská električka**

## 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 devastáciu 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 psychologické 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 nahneváný – 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 udržať 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 vyhňte sa zdieľaniu neverených 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 telefonickéj a online podpory.

**Pomáhajte 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

## 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 jednoduchej pustomne 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.“

**Kresťanov 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 ctíť 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.omsovmilodar.sk](http://www.omsovmilodar.sk).



» acn  
zdroj foto ACN

## Spomienka

*Predobré srdce na svete sme mali, čo vedelo nás milovať.  
Už nikdy nepohľadím tvoju tvár, už nikdy Ti nepoviem,  
že si to najvdacnejšie, čo mi osud vzal.  
Ťažko je nám bez Teba, smutno je nám všetkým,  
nič už nie je také, ako bolo predtým.*

**Dňa 20. septembra 2024** sme si pripomenuli 1. výročie, čo nás navždy opustila milovaná mamička



**Mária Kučerová, rod. Smoleková z Hronskej Breznice**

*V spomienkach si na Teba spomína mamička moja drahá,  
dcéra, syn, vnučky, zať a ostatná rodina a známi.*

## Spomienka

*Život mu nedoprial s nami dlhšie byť,  
no v našich srdciach zostáva stále žiť.*

**Dňa 30. septembra 2024** si pripomínáme 5. výročie, čo nás navždy opustil



**JOZEF BUČÍK z Hontianskych Nemiec**



*S láskou spomína mama, sestra,  
synovcovia s rodinami a celá ostatná rodina.*

**kamstav**  
kompletne kamenárske služby

[www.kamenarstvo-kamstav.sk](http://www.kamenarstvo-kamstav.sk)

B. BYSTRICA, J. KRÁČA 4, CENTRUM, PRI POTOKU  
(novootvorená predajňa - presťahovaná z Radvane)  
0917 216 390

**-50%**  
na všetky pomníky

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

SPISUJEME  
OBJEDNÁVKY  
PRE ROK  
2024  
ZA  
MINULOROČNÉ  
CENY

DOPRAVA ZDARMA

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

VCHODOVÉ  
DVERE

**VCHODOVÉ DVERE  
DO BYTOV**

15-bodové bezpečnostné zamykanie  
zvukovotesniaca a tepelná izolácia  
oceľová zosilnená konštrukcia

cena od  
**409 €**  
+ montáž

záručný  
a pozáručný  
servis

DOPRAVA ZDARMA

0917 678 746  
[www.vchodove-dvere.sk](http://www.vchodove-dvere.sk)

**KAMENÁRSTVO**  
**WellStav s.r.o. DETVA**

- komplet kamenárske práce
- 1-hroby, 2-hroby, viachroby, urnové komplety
- svetlý, tmavý, farebný kameň
- obnova starých hrobov
- renovácia písma (zlato, striebro)

V cene jednohrobu, dvojhrobu alebo viachrobu ZDARMA:  
100 ks písmen, svietnik, váza, doprava + zameranie

**STAČÍ IBA  
ZAVOLAŤ  
A MY PRÍDEME  
AŽ K VÁM**

**Ľubomír Adamec**

tel.: 0903 162 933

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

**ROST**  
S.R.O.

Firma ROST, s.r.o.  
Považská Bystrica

— HĽADÁ —

**VODIČOV NÁKLADNEJ  
KAMIÓNOVEJ DOPRAVY**

- Preprava sypkých materiálov vyklápacími návesmi do krajín AT, IT, DE, FR, CZ,...
- Ťahače zn. VOLVO FH, r.v. 2019-2024
- Viac informácií telefonicky na č. 0918 706 706



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

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](http://SK.ABAINNOVATOR.COM)

## EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia  
Bez vysokotlakových  
čističov

BombaFasada  
[www.BombaFasada.sk](http://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:**

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

**Bonus:**

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

Penzión \*\*\* Oravská horárňa, Oravský Podzámok č. 396, lokalita Hruštín Zábava  
Informácie nájdete na [www.oravskahoraren.sk](http://www.oravskahoraren.sk) • Rezervácie: **0918 591 942**, [info@oravskahoraren.sk](mailto:info@oravskahoraren.sk)

**MONTER**

## ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE



Hliník

Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!

ZOSTÁVA MENEJ AKO **100** DNÍ DO VIANOČ

**0919 383 881** • [www.MONTER.sk](http://www.MONTER.sk)

Montujeme  
po celom Slovensku

**OBJEDNAVKY@MONTER.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**



DOM  
KAVY

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

**KAVOVA5**

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

# Oplatí sa!

## ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



# 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](http://gszasklenie.sk)  
0800 333 223



ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**

**NORWIT**

**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, Petroviánska 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](http://www.stannah.sk)

Pre ŽP 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](mailto:vykupparoziaeu@gmail.com)

**POKRÝVAČ- TESÁR**

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,  
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA  
ZĽABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

Vypestujte si to svoje domáce! :)

**SKLENÍKOVŇO**

**Jesenný výpredaj!**

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

Môžete nám aj zavolať!

**0915 516 672**

[www.sklenikovo.sk](http://www.sklenikovo.sk)  
Navštívte náš e-shop!