

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 750 domácností

DOM, BYT,
ZÁHRADA



Téma týždňa
v tomto čísle

Deň rešpektu a športu

Na štadióne Antona Malatinského v Trnave zorganizovalo v pondelok 23. septembra 2024 občianske združenie Integrácia sviety 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 poslanstvom podujatia je dať deťom istotu, že na svoje problémy nie sú samé a poukázať 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 vytvoriť 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 „býť 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 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

2. októbra 1995

Oasis vydali jeden z najúspešnejších albumov vôbec – (What's the Story) Morning Glory?

Výročia a udalosti

NAJLACNEJŠIE UMELE VENCE

Pozývame vás na

PREDAJNÚ AKCIU UMELÝCH VENCOV Priamo od výrobcu **CENY OD 3,50 €**

PONÚKAME ŠIROKÝ VÝBER VENCOV V PLASTOVÝCH KVETINÁČOCH

V PONUKE MÁME AJ KYTICE A NÁPLNE DO KAHANCOV

POZOR ZMENAI! PREDAJ SA USKUTOČNÍ LEN POD JUHOM (V MERINE NIE) PREDAJ POD SÍDLISKOM JUH, SOBLAHOVSKÁ ULICA, CENTRUM POD JUHOM (BÝVALA COOP JEDNOTA) - PARKOVIŠKO

OTVÁRACIE HODINY: PO - PIA 9:00 - 17:00, SO 9:00 - 13:00
INFO: 0908 097 452, 0908 722 273

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ VRTUĽNÍKOVEJ ZÁCHRANNEJ ZDRAVOTNEJ SLUŽBY v TRENČÍNE

Sobota 12. októbra od 10:00 do 14:00 hod.

AIR ATE
AIR TRANSPORT EUROPE
organizátor

Letisko Trenčín: Legionárska 3007, Trenčín
(príjazd cez mestskú časť Nozdrkovce)

- + Ukážka vrtuľníka EC 135 a zásahu leteckých záchranárov s použitím palubného navigáka (v prípade priaznivého počasia)
- + Prehliadka záložného vrtuľníka a hangáru s odborným výkladom záchranárov
- + Nácvik resuscitácie na KPR simulátoroch
- + "Zachráňme Macka Lacka" pod vedením Slovenského Červeného kríža
- + Prehliadka vozidla záchranej zdravotnej služby
- + Vystúpenie folklórneho súboru STAVBÁR
- + Program a súťaže pre deti pod vedením Slovenského animačného tímu
- + Ďalšie podrobné informácie na www.ate.sk alebo FB: Air - Transport Europe, letecká záchranná služba

partner partner partner produkcia

ČISTENIE HROBOV
HROB 110€ 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

VÝPREDAJ

185/65 R15 88T
HANKOOK WINTER
ICEPT R53
49,90 €
V PNEUSERVISOCH
MIKONA
www.mikona.sk

PREDAJ SLOVENSÝCH ZEMIAKOV
NA USKLADNENIE.
ŽLTÉ AJ RUŽOVÉ
0,69 eur za 1kg

CIBUĽA
0,75 eur za 1kg

0915 988 336
Nad 100kg dovoz ZDARMA

UMÝVANIE OKIEN 0905 505191
AJ POMOCOU HOROLEZECKEJ TECHNIKY

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

Bezplatný týždenník
TREŇANSKO
 DUBNICKO-ILAVSKO
 EV 6224/24

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

Ročník I, Vydanie 22, týždeň 39/2024.

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

INZERCIA

Ing. Adriána Trunková 0908 979 152

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (60.750 domácností)

párny 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, Veľčice, Ivanovce, Luborča, Nemšová, Neparadza, Omšenie, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mýtie, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Zamarovce

nepárny 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, Veľčice, Ivanovce, Kostolná - Záriečie, Melčice-Lieskové, Horné Motešice, Klúčové, Nemšová, Neparadza, Omšenie, Opatovce, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mýtie, 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.

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

» Predam sudky na kapustu 10 l za 10? a 17 l za 17?. 0905 501 512

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim Vzduchovky, flobertky, pistole ponúknite. 0949505827

» KUPIM LUDOVE KROJE 0902708047

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

Poslite SMS na číslo 8866 v tvare:
 RPmedzera TN medzera
 Číslo rubrikmedzera Text inzerátu

Priklad:
 RP TN 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 týždeň, v ktorých týždňoch chcete inzerovať. **Upozomenie!** Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **TN** zamerajte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

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 ochrane 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 poslané operáčnemu stredisku. Myslíme, 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.

» ren

Ilustračné foto. zdroj foto steveriot1 pixabay

Nakupte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

59.00 53.10 EUR

SADA KEMPINGOVÉHO NÁBYTKU

-10%

decorem.sk

89.00 80.10 EUR

2-KOMOROVÝ BOTNIK - LOFT

-10%

Využite kód: OPLATISA10

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

Euro Kamenárstvo, s.r.o.
 Saratovská 2373, Trenčín-Juh (oproti cintorínu)
 0908 190 831 www.eurokamenarstvo.sk

Výpredaj pomníkov zo skladu

OBJEDNÁVKY DO KONCA NOVEMBRA ZA MINULOROČNÉ CENY

montážne práce • betónové základy • pomníky prekrytia • obklady • obnova písma + dopísanie dátumu

AKRA

UPRATOVACIE SLUŽBY

0950 642 630
twigysa@gmail.com

4. októbra 1865 Výročia a udalosti
 Vo Viedni začala premávať prvá kónská električka

DOBROVOLNÁ DRAŽBA Pozemky Chocholná-Veľčice
 Najnižšie podanie: 55 313,00 EUR

Termín konania dražby: dňa 21.10.2024 o 13:00 hod.
 Miesto konania dražby: Administratívno-technologické centrum Facility System Hub, miestnosť: Meeting room II (Meeting room 2), Bratislavská 614, 911 05 Trenčín
 Dražobná zábezpeka: 5 500,00 EUR

Predmet dražby:
 Pozemky (orná pôda) parc.č. 1957/126 a 192/1 o celkovej výmere 7 514 m², spoluvlastnícky podiel v 1/1. Pozemky (lesné pozemky) parc. č. 774/14 a 774/5 o celkovej výmere 95 643 m², spoluvlastnícky podiel v 1/4. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 3038, 2959, 3108, k. ú. Chocholná-Veľčice.

Kontakt: 0911 833 859, krajicek@heypay.sk, www.heypay.sk

HeyPay dobrovoľné dražby

Predaj mladých nosníc

12-týždňové vysokoznáškové mladé plemeno DOMINANT

7 €/ks **Predaj kŕmnych zmesí**

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

Dovoz priamo na adresu 0940 658 399
 0905 355 145

Farma Frajkovci: 160 Veľčice
frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

042 202 1228 BOLEŠOV **Farmárik** 2007 0948 300 335 ČAKAJOVCE

WWW.MOBILNA-MUSTAREN.SK

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



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!



*Doporučená bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

**Zľava určená z najvyššej 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



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 cibuľovinách 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 zavlievajte.



» ren zdroj foto stevepb pixabay

SAMOZBER MALÍN - JABLÍK

PREDPOKLAD SAMOZBERU DO KONCA OKTÓBRA NEZMEŠKAJTE PRÍLEŽITOSŤ!

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190



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



VODA - KÚRENIE - PLYN - SERVIS

0911 270 769

lvoda.kurenie.plyn@gmail.com

www.luna1.sk
DODÁVKA - SERVIS - MONTÁŽ
OKNÁ
LUNA1
PLAST - DREVO - HLINÍK
LUNA1 @ luna1.sk
0905 382 202

Zateká Vám strecha?

Spolahnite sa na odborníkov a budete šťastní!

- 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

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

VÝROBA PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH

OKIEN @ DVERÍ
FASÁD A ZIMNÝCH ZÁHRAD



www.elasticsro.sk

V ponuke máme aj PROTIPOŽIARNE DVERE

KUPUJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU
ILAVA - Kpt. Nálepku 810
tel.: 0905 371 379
elasticsro@elasticsro.sk

4. októbra 1865

Výročia a udalosti

Vo Viedni začala premávať prvá konšká električka

BALA-THERM s.r.o.

VODA · KÚRENIE · PLYN

balatherm@gmail.com

KONTAKT: 0911 399 973

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
ZĽAVA 35%
na materiál
0904 157 144, 0903 874 784

PLOCHÉ STRECHY

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

0904 644 980

<https://sites.google.com/view/strechygalis>

Ovocné sady

PÁLENICA KRÁSNO

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

Profesionálne čistenie fasád, striech, dlažieb a rín

JPM s.r.o.
PROFESIONÁLNE ČISTENIE fasád a striech

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 navrátime 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, keramiky, 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

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
ČOKOL'VEK

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 odobraním newslettera. Viac v podmienkach akcie dostupné v aplikácii hey0BI, na obi.sk a v predajniach OBI.

BESTSELLER medzi antimykotickými prípravkami – ničí 100% buniek húb a dermatofytov za 7 dní

Od MYKÓZY K NEKRÓZE

– tá cesta je kratšia ako si myslíte!

PLEŠŇOVÁ INFEKCIA POSTUPNE OTRÁVI CELÝ ORGANIZMUS, NIČIAC ORGÁNY A IMUNITNÝ SYSTÉM

Vyskúšali ste už všetko a neprijemné plesne sa Vám stále vracajú a sťažujú Vám život?

Nová kúra už od prvej dávky nemilosrdne ničí biotopy patogénnych dermatofytov a raz a navždy eliminuje každý typ mykózy. Chráňte seba a svojich blízkych pred vážnymi komplikáciami – vyhubte plesne skôr, ako sa rozšíria vo Vašom tele!

Podľa štatistík sa odhaduje, že až 86 % populácie je infikovaných mykózou, hoci si to ani neuvedomujú. **Táto zákerná choroba má spočiatku len nepriame príznaky**, o.i.: začervenanie, svrbenie, nadmerné potenie, nepríjemný zápach, zmena zafarbenia pokožky alebo nechtov, či pocity slabosti. Takéto zdanlivo neškodné problémy sa dajú ľahko podceňiť – to je však neprípustná chyba!

Mykóza si medzi tisíckami Slovákov potajomky vyberá svoju daň!

Len počas minulého roku zomrelo na neliečenú plesňovú infekciu viac ako 8-tisíc osôb. Deje sa totiž to, že bunky húb z jedného ohniska choroby prenikajú priamo do krvného obehu, šíria sa po celom organizme a napádajú vnútorné orgány, čím spôsobujú ich nezvratné poškodenie a oslabujú imunitný systém. Výsledkom je, že aj malé mykózoové zmeny, napríklad na nechtach alebo



DÁVAJTE SI POZOR:

Ak nezačnete OKAMŽITE bojovať s plesňami, vystavujete sa

- ✓ **vnútrotelovej mykóze** – plesňová infekcia celého organizmu
- ✓ **predčasnému starnutiu** - pocity a vzhľad osoby staršej o 10 rokov
- ✓ **nekróza tkanív a orgánov** – dysfunkcie vnútorných orgánov a nervového systému
- ✓ **neplodnosť a impotencia** – bez šance na uspokojivý sex a zväčšenie rodiny
- ✓ **vážne choroby!**

v ústnej dutine, môžu viesť k vážnym ochoreniam.

Plesne prežijú na povrchoch aj 1,5 roka!

Plesňová infekcia je jednou z najťažšie liečiteľných. Aj pri zachovaní správnej hygieny sa ňou môžeme ľahko nakaziť a zbaviť sa jej hraničí takmer so zázrakom. **Prečo je väčšina liekov dostupných na trhu neúčinná? Vysvetľujeme:**

„Po prvé, všetko, čo môžu obľúbené prípravky spraviť, je dočasne zmierniť príznaky viditeľné voľným okom – pôsobia povrchno, takže nie sú schopné účinne ničiť spóry húb.“

Po druhé, bojujú vílučne len s jedným druhom húb (a už bolo identifikovaných viac ako 210 000!) – akonáhle ich prestanete používať, plesne sa vrátia. **Ak ju chytil niekto z našich príbuzných, určite čoskoro nakazí celú rodinu.** Aby ste zabránili šíreniu infekcie, mali by ste okamžite



Monika J. (39 r.) Košice

Už vyše roka mám od plesní pokoj!

„Pracujem ako inštruktorka plávania, takže polovicu života trávim v bazéne. Neustále som dostávala mykózu chodidiel. Už som mala dosť svrbenia a hanby, pretože všetci znechutene pozerali na moje zažltnuté, popraskané „papúry“. Nakoniec sa plesne rozšírila aj na genitálie! Nič mi nepomáhalo, až MycoSupport Max zafungovala. Už po prvej dávke som pocítila úľavu a prestala som sa škrabať ako šialená. Po kúre sa všetko vrátilo do normálu a moje chodidlá vyzerajú zdravo.“

aplikovať kúru, ktorá preniká do najhlbších tkanív a nemilosrdne zabíja všetky patogény mykózy. Našťastie, na Slovensku je už dostupný prípravok MycoSupport Max, vytvorený práve s týmto cieľom.“

MycoSupport Max – silná zbraň v boji proti každému druhu mykózy

Nezáleží na tom, či trpíte mykózou kože, nechtov, chodidiel, ústnej dutiny alebo intímnych partií. Jedinečná receptúra MycoSupport Max založená na 100% na prírodných zložkách, silnejších ako bežné antibiotiká, vďaka čomu bleskovo bojuje proti mykóze, bez ohľadu na miesto jej výskytu. **Bioaktívne látky prenikajú do najhlbších vrstiev pokožky, nechtov a slizníc, zaručujú...**

3 OKAMŽITÉ VÝSLEDKY:

1. **Vyhubenie 100% mykózných micel** – zastavenie rozmnožovania sa patogénnej mikroflóry v tkanivách a šírenia buniek húb do ďalších orgánov. Kompletne očistenie tkanív a krvi od nahromadených spór dermatofytov.
2. **Odstránenie bolesti a nepríjemných neuduhov** – zmiernenie obťažujúceho svrbenia a pálenia, zníženie začervenania, podráždenia, olupovania sa kože a kožných zmien, bieleho povlaku, zafarbenia, nadmerného potenia a nepríjemného zápachu.
3. **Regenerácia a ochrana pred návratom infekcie** – obnovenie prirodzeného, zdravého vzhľadu pokožky a nechtov. Výživa a obnova infikovaných tkanív. Vytvorenie ochrannej bariéry na povrchu tkanív, ktorá zabraňuje opätovnej infekcii.

Plesne nemá šancu – zmeny miznú už po 2 dňoch!

MycoSupport Max je biotechnologická revolúcia. Úplne neutralizuje plesňovú infekciu, zabíja spóry húb v krvi a vnútorných orgánoch, čím eliminuje ohniská choroby v tele. Vďaka tomu sa

zdravotný stav pacientov bleskovo vracia do normálu. Klinické testy dokazujú vysokú účinnosť kúry! Formula produkuje protilátky, vytvárajúc rezistenciu voči patogénom mykózy - to zabraňuje jej opätovnému výskytu. Osobne sme tento prostriedok odporučili už viac ako 350 pacientom, ktorí sa mykózy zbavili za necelých 7 dní a nikto z nich sa ku mne nevrátil s návratom problému.

MycoSupport Max

- ✓ Okamžite bojuje s neprijemnými príznakmi
- ✓ Preniká do najhlbších tkanív a odstraňuje príčinu mykózy
- ✓ Regeneruje organizmus už od prvej dávky
- ✓ Zabraňuje návratu infekcie
- ✓ Je 100%-ne prírodná a bezpečná na použitie

Nedovoľte, aby Vás mykóza zožierala zvnútra

MycoSupport Max je absolútnym hitom posledných mesiacov – svojimi vlastnosťami predčí všetky doteraz známe antimykotické prípravky. Ide o formulu, ktorú si za menej ako 24 hodín zakúpilo viac než 470 tis. Európanov! Ak nechcete, aby Vám mykóza nakazila celý organizmus, zavolajte a znovu získajte radosť zo života bez strašných plesní! Na Slovensku je kúra dostupná len prostredníctvom telefonického predaja.

-100%

Jedinečná AKCIA!

Prvých 30 osôb, ktoré zavolajú do 07.10.2024, získajú špeciálnu zľavu **-100%** od výrobcu! Revolučný antimykotický prípravok MycoSupport Max získate **ZADARMO!** Neváhajte – rozhoduje poradie volajúcich.

Zavolajte:

032/877 74 29

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00
(Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)

Produkt nebude nikdy dostupný v klasickom predaji!

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

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 psychologickéj 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,“ hovorí 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 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

DRAŽBA - Nebytové priestory v polyfunkčnom objekte SEKO&DAPA súp. č. 6972 na ul. Legionárska v obci Trenčín, okres Trenčín (LV č. 8872)

D 900524 Podlahová plocha: 4002,77 m²

Vyvolávacia cena: 1.962.000,- €

Dražobná zábezpeka: 25.000,- €

Dátum konania dražby: 16.10.2024

Čas konania dražby: 12.00 hod.

Obhliadky: 30.09.2024 o 14:00 hod.
09.10.2024 o 14:00 hod.

Miesto konania dražby: Hotel Magnus, Považská ulica 1706/35, 911 01 Trenčín (salónik C)

LICITATOR
info: 0918 834 834, 041/763 22 34, www.licitor.sk

Nekupujte, dražte!



91-009

NAJLACNEJŠIE VYPRAŤAVANIE DOMOV-BYTOV, ZÁHRAD, POVÁL BÚRACIE PRÁCE

☎ 0949 506 153

20-0036

čujte.sk

Objavme krásy prírody v Nízkych Tatrách

www.cujte.sk

zdroj foto: Vlad Slupný

KAMENÁRSTVO 0910 444 002

AKCIA NA POMNÍKY OKTÓBER

1-hroby, 2-hroby žulové
Zlavy pre dôchodcov

Nové pomníky, dvíhanie prepadnutých, brúsenie, konzervácia proti machu a plesni, obnova písma. Všetky práce vykonáme do Sviatku Všetkých svätých

91-009

Zateplenie domov-fasády
rekonštrukcie domov-bytov,
izolácie domov a striech,
nátery striech, oprava komínov,
výmena rýn, výmena krytiny, altánky

0944 805 999

20-0036

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
Objekt - Dubnica nad Váhom

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0944 242 848

78-0086

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

STOP VODA

20-0026

Súkromný pestovateľ ponúka:

KAPUSTU a ZEMIANKY
z Drietomskej doliny

Otváracie hodiny:
UT až PIA 10,00-17,00
SOBOTA 8,00-12,00

Drietoma č. 77
0918/76 10 92 • 032/649 93 24

05-0054

Prijmem na TPP
šikovného, samostatného
DISPEČERA

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

75-011

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

Trenčín, Opatová - za motoreštom MAJÁK

NAJVÄČŠÍ VÝBER EKLUZÍVNYCH POMNÍKOV

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE **Serióznosť a kvalita**

05-0093

DRAŽBA - 1/3 4-izbového bytu č. 4 na ul. K. Šmidkeho v bytovom dome súp. č. 2629 v obci Trenčín, okres Trenčín (LV č. 6164)

D 5090824 Podlahová plocha: 80 m²
Výmera pozemku: 3,95 m²

Vyvolávacia cena: 36.400,- €

Dražobná zábezpeka: 10.000,- €

Dátum konania dražby: 16.10.2024

Čas konania dražby: 11.30 hod.

Obhliadky: 30.09.2024 o 15:00 hod.
09.10.2024 o 15:00 hod.

Miesto konania dražby: Hotel Magnus, Považská ulica 1706/35, 911 01 Trenčín (salónik C)

LICITOR info: 0918 834 834, 041/763 22 34, www.licitor.sk

Nekupujte, dražte!



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

KOSTIČ/KA BALIČ/KA - Vykostovanie hydiny, balenie a označovanie tovaru.

Mzda: 700 € v čistom + odmeny. **BRIGADA/TPP**

Pracovná doba 6 hodín. Nástup možný ihneď

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

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

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS na obchodnú prevádzku - **TRENČÍN**

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0944 242 848

Sledujte nás na facebooku!

Trenčiansko Dubnícko-Ilavsko

Hľadáme šikovného kolegu/kolegynku do tímu

ŠPECIALISTU PRE PREDAJ A PRVÝ KONTAKT SO ZÁKAZNÍKMI pre **TRENČIANSKO-DUBNICKO-ILAVSKO**

Mzdové podmienky (brutto): 1 000 - 1 200 EUR/mesiac + odmeny za výsledky

Svoju žiadosť spolu so životopisom pošlite na e-mailovú adresu: job@regionpress.sk

REGION PRESS



VÝKUP DRUHOTNÝCH SUROVÍN

Otvorené po-pia 7:00 - 16:00 sobota 8:00 - 12:00

Kasárenská 9 (bývalé NAZA), Trenčín

www.laurie.sk • obchod@laurie.sk tel. 0950 460 456

doctor optic OČNÁ OPTIKA

OBCHODNÝ DOM FIX DUBNICA NAD VÁHOM
0917 027 571

CHCETE OKULIARE NA VŠETKY VZDIALENOSTI?

MULTIFOKÁLNE SKLÁ

ZĽAVA 40%

ŠIROKÝ VÝBER OKULIAROVÝCH RÁMOV

MERANIE ZRAKU BEZ ČAKANIA

AKCIA PLATÍ OD 1. 9. DO 31. 10. 2024.

[OPTIKADROPTIK](https://www.facebook.com/optikadroptik) [DR.OPTIK_SK](https://www.instagram.com/dr.optik_sk) [WWW.DROPTIC.SK](http://www.droptic.sk)



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 vytvárajú 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 znižovať riziko poklesu poznávacích procesov v dôsledku starnutia a Alzheimerovej choroby.“



» [ren](#)
Ilustračné foto. zdroj foto David_SMC pixabay

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 jednoduché 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.

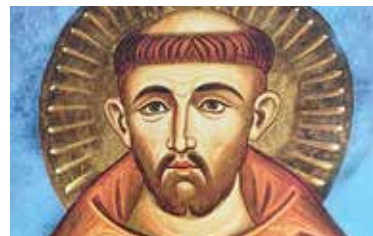
Veľkého svätca z Assisi poznáme najmä pre jeho radikálne prijatie chudoby a lásku k zvieratám. Keď sa však začítame do jeho spisov, možno nás prekvapí, že najčastejšie píše o svojej láske k Ježišovi v Eucharistii. Napríklad v liste bratom na generálnej kapitule: „Vyzývam vás všetkých, moji bratia, aby 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.“

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 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.omsovymilodar.sk.



» [acn](#)
zdroj foto ACN

SBS LAMA SK
prijme bezpečnostných pracovníkov na obchodné a neobchodné prevádzky
v Trenčíne a Nemšovej
1 100 € brutto / mesiac
POS nutný!
0914 333 342

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?
SKÚSTE TO
INZERCIU
v našich novinách
0908 979 512

VYPRAŤAVANIE DOMOV, BYTOV
BÚRACIE PRÁCE
LIKVIDÁCIA NEBEZPEČNÉHO ODPADU
0904 865 898

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

Spoločnosť Bartošek s.r.o. HĽADÁ PREDAVAČKU DO MÄSIARSTVA
Mzda: 1250€ plus príplatky
Miesto práce: Soblahov
Kontakt: **0903 195 369**

KOMINÁRSTVO
• FRÉZOVANIE
• VLOŽKOVANIE
• ODDECHTOVANIE
• STAVBY KOMÍNOV
OBHLIADKY ZDARMA
www.krbyakominy.sk **0904 947 422**

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**

PRIJMEME VODIČA KAMIÓNU na repnú kampaň 2024
Transport poľnohospodárskych komodít kamiónom v rámci Slovenska
Vodičský preukaz C, E
Tel.: **+421 903 246 581** Vieme byť aj flexibilný
Životopis poslať na: pd.ackerland@gmail.com

čujte.sk
Ústne zdravie je dôležité
www.cujte.sk

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

CSS - LIPOVEC v Hornom Srní prijme do pracovného pomeru
• Vedúcu zdravotníckeho úseku
• Sestru
• Opatrovateľku
Bližšie informácie poskytneme na tel. čísle 0901 918 590

POKRÝVAČ- TESÁR
RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ, ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!
Kontakt: Janek - **0919 495 628**

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 roztlacte 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.

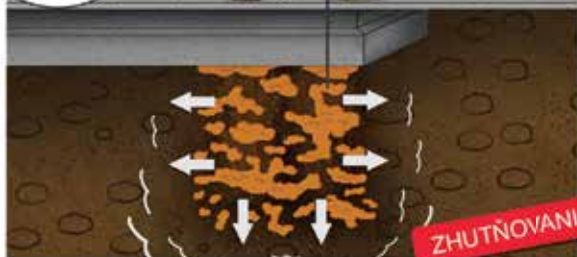
» ren

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
žľabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁČ

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!



DOM
KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MCVNT

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%**

98-005

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, 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

98-008

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 výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková ★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo
0800 162 162 • www.stannah.sk

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

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

91-0001

KUPIM 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

46-0069

POKRÝVAČ- TESÁR

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

91-0150

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!

24-0245