

# ŽILINSKO BYTČIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 780 domácností



Čítajte nás:

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

## KAMENÁRSTVO JANTÁR

- náhrobné pomníky
- žulové zakrytía hrobov
- urny a urnové schránky
- lampáše, vázy, kríže...



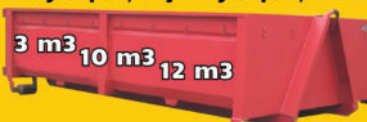
0908 252 071 Doživotná záruka na prácu

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

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

## PRENÁJOM KONTAJNEROV

Stavebný odpad, Objemný odpad, Bio odpad



AUTODOPRAVA ☎ 0903 431 746  
[www.kontajneryzilina.sk](http://www.kontajneryzilina.sk)

## SKRINE + ŠATNÍKY NA MIERU AKCIA

Hliníkové kovanie, komplet korpus, boky, dná, police, vešiakové tyče, ABS hrany, posuvné dvere

AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE

0917 346 632 [nabytokgabor@gmail.com](mailto:nabytokgabor@gmail.com) výpočet ceny cez telefón  
[www.nabytokgabor.sk](http://www.nabytokgabor.sk)

## BM KOMÍNY

## KOMINÁR

FRÉZOVANIE  
A VLOŽKOVANIE  
KOMÍNOV

MUROVANIE  
KOMÍNOV  
s nerezovou  
vločkou

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 • [www.bmkominy.sk](http://www.bmkominy.sk)

## POTREBUJETE REKLAMU

DO NOVÍN ŽILINSKO-BYTČIANSKO,  
ALEBO DO INÝCH REGIÓNOV  
NA SLOVENSKU?



☐ [zilinsko@regionpress.sk](mailto:zilinsko@regionpress.sk)

dopredaj letných zásob

## ROXORY KARI SIETE

Momentálne najlacnejšie v Žiline

KDE?  
ZBERNÉ Teplička, s.r.o.  
Poľnohospodárska ul.  
Teplička nad Váhom

KONTAKT  
0948 199 128  
[regionshop.sk](http://regionshop.sk)



## NESKORÁ KAPUSTA

Z VLASTNEJ  
PRODUKCIE  
celá, rezaná

ŽILINA - BYTČICA  
vedľa  
darčekovej predajne

0905 951 753  
0949 494 845

## ČISTENIE HROBOV

HROB 10€ 50€ 2HROB 180€ 70€  
OBNOVA PÍSMO: 2€ 1,2€ / ZNAK

DO DUŠÍČIEK STÍHAME!

ING. MIROSLAV GREISIGER  
0940 653 651, 0919 205 521  
[WWW.CISTENIEHROBU.SK](http://WWW.CISTENIEHROBU.SK)

## ŠTAHOVANIE

0911 319 509  
0918 799 309

SVD

[www.stahovaniesvasnou.sk](http://www.stahovaniesvasnou.sk)  
BYTY, KLAVIRE, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA

## BRIKETY RUF 100% BUKOVÉ

od 49€ 1m ukl.

DREVO POREZ

LETNÉ CENY  
PREDLŽUJEME  
DO SEPTEMBRA

1 tona 300€  
250€  
+ DOVOZ  
ZADARMO

ŠPECIÁLNA  
AKCIA

## PALIVOVÉ DREVO

[www.brikety-ruf.sk](http://www.brikety-ruf.sk)  
☎ 0918 898 999 ☐ [info@brikety-ruf.sk](mailto:info@brikety-ruf.sk)

## ČISTENIE HROBOV

a impregnovanie hydrofóbnou impregnáciou

jednohrob 60€ • dvojhrob 80€ 0903 977 736

## ČISTIAREŇ KÁVOVAROV

Pozárúčny servis, diagnostika, čistenie, údržba  
+421 910 36 36 06

3. októbra 1789

George Washington vyhlásil prvý Deň vd'akyzdania

Výročia a udalosti

## VÝROBA A MONTÁŽ OKIEN A DVERÍ

PLASTOVÝCH  
A HLINÍKOVÝCH

Tieniaca technika  
Sieťky proti hmyzu  
Posuvné systémy  
Pergoly



0917 173 667 [info@eko-okna.sk](mailto:info@eko-okna.sk)  
0918 392 054 [ekooknaponuky@gmail.com](mailto:ekooknaponuky@gmail.com)

**GARÁŽOVÉ BRÁNY**

J.M. Hurbana 348/4, ŽILINA **ZA BEZKONKURENČNÉ CENY**

## DREVONAB

VY SI NAVRHNETE,  
MY VYROBÍME.



- ☑ Sedačky a nábytok na mieru
- ☑ Šitie - záhradné sedenie, matrace, atď...

☑ Prečalúňovanie a opravy

PRED OPRAVOU

PO OPRAVE



[www.drevonab.sk](http://www.drevonab.sk)  
0903 525 526

OC Idea 2.posch. - Kamenná cesta 3, Žilina  
Po- Pia: 9-18, So: 9-13 Ne: zatvorené

Bezplatný týždenník

**ŽILINSKO  
BYTČIANSKO**

EV 6214/24

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

Ročník I, Vydanie 22, týždeň 39/2024.

Redakcia: Vysokoškôľakov 6  
**ŽILINA**  
zilinsko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Mgr. Dana Mráziková 0908 979 468  
Veronika Žideková 0905 362 803  
Barbora Gajdošová 0915 780 751

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



**DISTRIBÚCIA (50.780 domácností)**

**pámy týždeň:** Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Považský Chlmec, Třmové, Zádubnie, Zástranie, Závodie, Žilina, Belá, Bitarová, Dolný Hričov, Gbeľany, Horný Hričov, Kotlíčna Lúčka, Krasňany, Horný Hričov, Lietavská Lúčka, Nededza, Porúbka, Rosina, Stráža, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové, Hliník nad Váhom, Veľká Bytča, Hvozdnica, Kolárovice, Kotešová, Predmier, Štávanik, Veľké Rovné  
**ne pámy týždeň:** Bánová, Brodno, Budatín, Bytča, Mojsová Lúčka, Považský Chlmec, Třmové, Zástranie, Závodie, Žilina, Žilinská Lehota, Belá, Bitarová, Kamenná Porúba, Kónská, Kotlíčna Lúčka, Krasňany, Lietava, Lietavská Lúčka, Babkov, Lietavská Svinná, Mojs, Nededza, Nezbudská Lúčka, Otvčarsko, Podhorie, Porúbka, Rajec, Rajecká Lesná, Poltavsie, Rajecké Teplice, Rosina, Stráňany, Stráža, Strečno, Teplička nad Váhom, Terchová, Turie, Varín, Višňové

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

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

**Západné Slovensko**

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

**Stredné Slovensko**

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇECKO-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-BS
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

**Východné Slovensko**

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-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	SPIŠSKO-LE-GL

**Začali vydávať nové cestovné doklady**

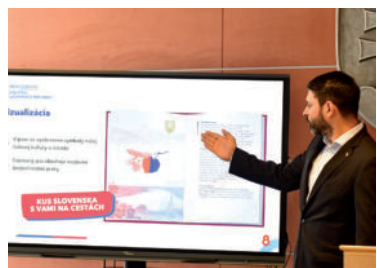
Ministerstvo vnútra SR začalo vydávať nové cestovné doklady s moderným grafickým a bezpečnostným dizajnom. Grafický dizajn, štátne a národné symboly reflektujú národnú hrdosť Slovákov a poukazujú na prepojenosť slovenského národa na jednotlivé regióny.

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

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

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

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



» ren zdroj foto Ministerstvo vnútra SR

**BRIKETY - PELETY**  
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO  
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY  
**AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY**  
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM  
0948 153 799 www.drevoza.sk

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
FRÉZOVANIE od 15€/bm  
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV  
SLOVENSKEJ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
Zľava na materiál 40%  
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV  
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV  
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA  
0948 012 507 • www.profikominy.sk

tu mohla byť  
**VAŠA REKLAMA**

**ŽALÚZIE**  
• ISO design retiazka (celotien) cena: 11 €/m<sup>2</sup>  
• ISOLINE retiazka (jednotlivý nosník) cena: 13,50 €/m<sup>2</sup> ceny vrátane montáže  
• ROLETKY: - DEŇ a NOC, - PLISE - TEXTILNE - STREŠNÉ  
• VERTIKÁL. ŽALÚZIE  
• SIEŤKY pevné, navijacie - okenné - dverové  
**OPRAVY ŽALÚZIÍ**  
0903 525 784 vlado.michal72@gmail.com

**LEXAN**  
Zľava 70% na odrezky do vypredania zásob  
polykarbonát rezanie na mieru  
Považské Podhradie  
0904 030 950  
AR TRADE - PRO www.artrade.sk

MILUMO  
Viac info: 0911 757 663  
www.milumo.sk, info@milumo.sk  
**Alternatíva kameňa**  
- moderné hroby a pomníky  
Moderné, inovatívne obloženia hrobov a výroba pomníkov z HPL materiálov  
Ušetríte až **33%** na 1-hroby, 2-horby a pomníky  
Navštívte našu vzorkovú predajňu: **Hričovské Podhradie 122, okr. ZA - budova Intertank-u**

**Súkromný pestovateľ ponúka:**  
**KAPUSTU a ZEMIAKY**  
KVALITNÚ 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

**ZBAVTE SA VLHKOSTI**  
pivnice šachty základy obytné priestory  
0907 55 77 78 obhliadka + ponuka ZADARMO

**NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY**  
OCEĽOVÉ DYMOVODY  
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY  
**komín s.r.o.**  
FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV  
0948 267 814  
kominsro@kominsro.sk  
kominsro.sk  
Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

**PREDAJ SLOVENSÝCH ZEMIAKOV**  
NA USKLUDNENIE. ŽLTÉ AJ RUŽOVÉ  
0,69 eur za 1kg  
CIBUĽA 0,75 eur za 1kg  
0915 988 336  
Nad 100kg dovoz ZDARMA

**PALIVOVÉ DREVO UKLADANÉ**  
mäkká metrovica - 53 €/pr  
klátiky štiepané - 67 €/pr  
tvrdá metrovica - 63 €/pr  
klátiky štiepané - 77 €/pr  
DOVOZ ZABEZPEČÍME  
0911 090 185  
0905 193 790

**BRIKETY DREVENÉ**  
od 220 €/paleta  
RUF /HRANATÉ/ NESTRO /VALCOVÉ/  
0915 782 120

**VÝPREDAJ**  
HANKOOK 185/65 R15 88T WINTER ICEPT RS3  
49,90 €  
V PNEUSERVISOCH MIKONA  
www.mikona.sk



ROKOV NA SLOVENSKU

31% ZĽAVA

3,49\*\*

2,39

(1 kg = 9,56)

Rajo maslo  
250 g



60% ZĽAVA

2,49

0,99

Hrušky Conference  
cena za 1 kg



LIDL STANOK  
DENNE ČISTVÉ

31% ZĽAVA

1,89\*

1,29

(1 l = 0,65)

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  
NAJNIŽŠIA CENA  
V LIDL!



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY  
MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!



\*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.  
\*\*Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 9. 9. 2024.  
Ponuka tovaru platí od 30. 9. do 6. 10. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v 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)

## Doprajte svojim očiam mladosť. Áno, aj po štyridsiatke

Robí vám problém zaostriť na blízke predmety, potrebujete si od očí vzdalovať displej telefónu či jedálny lístok, inak drobné písmená neprečítate? Ak máte viac než 40 rokov, zrejme sa u vás začína prejavovať tzv. syndróm krátkych rúk. Dá sa mu predchádzať? A musíme sa zmieriť s tým, že až do konca života budeme musieť nosiť okuliare na čítanie? Odpovedá **MUDr. Andrea Falátová**, primárka žilinskej pobočky VESELY Očná Klinika.

### Ako sa prejavuje starecká slabozrakosť alebo choroba krátkych rúk? Kedy zbystriť pozornosť?

Starecká slabozrakosť, odbornou nazývaná presbyopia, je strata schopnosti zaostrovať na blízke predmety. Súvisí s tým, že očná šošovka po 45. roku života postupne stráca svoju prirodzenú elasticitu a schopnosť zaostrovať. V dôsledku toho narastajú plusové dioptrie, teda ďalekozrakosť. Dá sa teda povedať, že toto ochorenie je vlastne prejavom starnutia. Týka sa úplne každého. Dokonca aj ľudí, ktorí ťažkosti so zrakom nikdy nemali. U krátkozrakých pacientov obyčajne prejavy presbyopie nastupujú neskôr. A objavujú sa aj u ľudí, ktorí v mladosti podstúpili operačné odstránenie dioptrickej chyby.

### Čo ak zhoršenie zraku ignorujeme?

Spočiatku môžete mať len problém zaostriť, no ak zhoršenie zraku neriešite, neskôr sa môžu pridružiť aj ďalšie nepríjemnosti. Napríklad bolesti hlavy, únava očí alebo ich začervenanie v dôsledku prekrvenia spojovky.

### Ako sa dá choroba krátkych rúk resp. starecká slabozrakosť liečiť?

Jediným riešením boli odjakživa dioptrické okuliare s plusovými dioptriami. Pacienti trpiaci presbyopiou nosili okuliare na čítanie a ak popritom potrebovali aj okuliare do dialky, museli mať dvojokuliare, alebo nosiť tzv. bifokálne okuliare. Mnohí pacienti si však na ne nevedia zvyknúť, najmä ak nikdy predtým okuliare nepotrebovali. V dnešnej dobe našťastie pacientom vieme ponúknuť aj iné riešenie - zákrok s názvom PRELEX, ktorým ich dokážeme

tejto dioptrickej chyby zbaviť rýchlo, bezpečne a bezbolestne. Je u nás veľmi vyhľadávaný. Dokonca patrí medzi najčastejšie vykonávané zákroky na našej klinike.

### V čom spočíva zákrok PRELEX? Akým spôsobom odstraňuje dioptrie?

Zákrok PRELEX je v podstate refrakčná výmena šošovky za mäkký, skladateľný multifokálny vnútroočný implantát, ktorým vám zabezpečíme absolútnu nezávislosť od okuliarov na všetky tri vzdialenosti. Výrazov "operácia" či "refrakčná výmena šošovky" sa netreba báť. Ide o pomerne rýchly, približne desaťminútový zákrok, ktorý sa vykonáva ambulantne a v lokálnej anestézii. Pacient môže ihneď po ňom v sprievode ďalšej osoby opustiť kliniku a na druhý deň sa už dokáže vrátiť do bežného života.

### Čo umožňuje také rýchle hojenie, bezpečnosť a šetrnosť tohto zákroku?

Zákrok vykonávame pomocou najmodernejšieho femtosekundového laseru, ktorý dokáže nahradiť chirurgov skalpel až zo 60% z celkového operačného postupu. Zákrok PRELEX je vďaka tomu oveľa rýchlejší, bezpečnejší, presnejší a šetrnejší k očiam. Vďaka laseru sme navyše schopní implantát vložiť do oka otvorom menším ako 2 milimetre a tento rez sa nemusí šiť, čím sa výrazne skráti aj doba hojenia. Na našich pracoviskách používame najkvalitnejšiu a najmodernejšiu technológiu na trhu, ktorá je zárukou bezpečnosti a presnosti.

### Predstava, že človeku sa namiesto vlastnej šošovky vloží umelá, však môže u niektorých ľudí vyvolať obavy. Má tento strach opodstatnenie?

Pred akýmkoľvek zákrokom na ľudskom tele treba mať určitý rešpekt, ten je v poriadku. Pri každej jednej operácii môže hroziť určité, hoci niekedy len celkom nepatrné riziko, že sa niečo nemusí podariť. Treba však povedať, že zákrok PRELEX patrí medzi najbežnejšie, najčastejšie vykonávané a najúspešnejšie operačné zákroky. Vďaka moderným technológiám je to naozaj bezpečný zákrok, pri ktorom je minimálna šanca komplikácií.

### Je zákrok PRELEX trvalý? Nemôžu sa dioptrie časom vrátiť?

Mäkký, skladateľný vnútroočný implantát, ktorým pri zákroku nahrádzame pôvodnú



šošovku, dokáže na 95% imitovať funkcie ľudskej šošovky. Pacient teda po zákroku dokáže znovu vidieť ostro. A nielen po zákroku, vnútrošošovkové implantáty najvyššej kvality, ktoré implantujeme na našich klinikách, majú doživotnú záruku. Takpovediac prežijú svojho nositeľa. Ak sa vám v oku neprejaví iné očné ochorenie, nezmení sa dĺžka oka či zakrivenie rohovky (a to by sa v dospelom veku diať nemalo), budete vidieť rovnako dobre a ostro ako dva dni po operácii. Čaká vás teda život bez okuliarov a obmedzení až do konca života.

### Tento zákrok slúži aj ako prevencia pred inými ochoreniami, ktoré súvisia s vekom. Ktoré to sú?

Áno, zákrok PRELEX má aj ďalší nesporný benefit - okrem toho, že vám zabezpečí ostrý zrak na všetky tri vzdialenosti, zabráni vzniku sivého zákalu. Je to veľmi zákerné ochorenie, ktoré sa prikráda nenápadne, no ak sa nelieči, v konečnom štádiu môže viesť až k slepote. Vnútroočný implantát sa nezakaluje, čiže pacienti, ktorí podstúpia zákrok PRELEX so zámerom zbaviť sa presbyopie, sa navyše vyhnú sivému zákalu.



### OBJEDNAJTE SA:

📍 Obchodná 9076/3D, Žilina

✉ info@veselyok.com

☎ 02/3211 4644

[www.veselyok.com](http://www.veselyok.com)

### ČO JE TO PRESBYOPIA?

Starecká vetchozrakosť alebo syndróm krátkych rúk je strata schopnosti zaostrovať na blízke vzdialenosti v dôsledku postupnej straty elasticity a akomodačnej schopnosti šošovky. Prejavom presbyopie je ďalekozrakosť, teda plusové dioptrie. Presbyopia sa zvyčajne objavuje po 40- 45. roku života.

# Aplikácia hey0BI: **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

\*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.

**DOKÁŽETE  
ČOKOLŤVEK**

**OBI**

## 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 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 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 stredoškôľakov zo žup-

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

Na štadióne boli prítomní aj pracovníci Prevencie kriminality, ktorí počas podujatia poskytovali deťom a pedagógom informácie, kde a na koho sa môžu obrátiť v prípade, že sa stanú svedkami alebo obeťami 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 zahrli aj deti. Deň rešpektu a športu mal aj charitatívny rozmer – spojený bol s benefičnou akciou, ktorej výťažok poputuje na dobročinné účely. „Som rád, že Deň rešpektu a športu ďaleko presiahol Trnavu ako dejisko podujatia. Vďaka tomu každé jedno dieťa od Bratislavy až po Sninu už oddnes vie, že sa nemusí báť povedať, že je cieľom nenávisťných prejavov, či nedajbože šikany,“ vyjadril sa riaditeľ projektu Integrácia a organizátor Dňa rešpektu a športu Slavomír Krafcák.



» ren zdroj foto Trnavský samosprávny kraj

## O Alzheimerovej chorobe

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

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

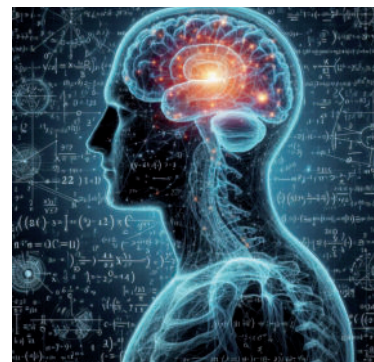
### Poruchy pamäti a demencia

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

### O Alzheimerovej chorobe

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

ktorí trpia Alzheimerovou chorobou, majú často problém sa koncentrovať, zapamätať si nové informácie, sú menej schopní logicky myslieť alebo si vytvárať úsudok. Dlhodobá pamäť spočiatku zostáva zachovaná. Postupne sa objavujú aj poruchy orientácie v čase a priestore. V pokročilejších štádiách pacienti prestávajú spoznávať svojich blízkych, nie sú schopní sa o seba postarať 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

**VCHODOVÉ DVĚRE**  
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)

**ČISTENIE PERIA**  
**ŠITIE PAPLÓNŮV**  
**VANKÚŠOV**

041-568 92 51, 0904 962 821  
ul. Na Stanicu 1032  
Žilina-Bytčica

OTV. HODINY: Pon - zatvorené, Ut-Pia: 8.00 - 17.00

**OBNOVA NÁPISOV**  
a DOSEKÁVANIE  
DÁTUMOV na  
POMNÍKŮCH

**PRIAMO NA CINTORÍNE**

čistenie dvojhrobu 100€  
**0944 229 001**

**ŠUMNÁ STRECHA**  
-nátery striech  
-nátery kostolov  
-oprava komínov

**MICHAL**  
**0908 337 893**

**EKO-PROFIL**  
OKNÁ | BRÁNY | TIENENIE

**OKNÁ | BRÁNY | TIENENIE**  
**DARUJEME VÁM 12-ROČNÚ ZÁRUKU**

TRNAVA: Piešťanská ul. - Aquapolis  
0918 463 941, 033 / 533 19 14, [tt@ekoprofil.sk](mailto:tt@ekoprofil.sk)

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

Akcia platí pri registrácii do vernostného programu, do 31.10.2024. Všetky informácie v predajniach.  
12-ročná záruka nezahŕňa dopravné náklady. Pravidlá záruky vo VOP.

**KAMENÁRSTVO RIEDL**

**MRAMOR • ŽULA • ONYX • TRAVERTÍN**

- kompletné zhotovenie hrobov a rekonštrukcie
- kuchynské dosky, schody, dlažby, obklady krbov
- rezanie materiálov vodným lúčom

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

Žilina-Považský Chlmec Varín Rajec  
Bytčianska 56 Martinčekova 55 Hollého 47  
tel.: 041/500 11 85 tel.: 041/569 12 72 tel.: 041/542 43 31

## PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

**0948 141 080**

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa



**NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA**

**NEBEZPEČNÉHO ODPADU A AZBESTOVÝCH STRIECH**

0910 336 600 • 0905 655 414  
[likvidovatazbest@gmail.com](mailto:likvidovatazbest@gmail.com)

**Rekonštrukcie domov-bytov**  
zámková dlažba, zateplenie - fasády,  
kúpeľne, maľovanie,  
izolácie domov a striech, altánky

**0907 382 062**

**DOVOZ NA ADRESU**



18 týž. mládky,  
brojlerové kuriatka  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
**0944 842 953**

**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**

**Garážové brány**  
**Domové dvere**  
**Interiérové dvere**  
**Plotové pohony**

**HÖRMANN**

**0903 82 12 12** [www.autobrany.sk](http://www.autobrany.sk)

**VYPRAŤAVANIE DOMOV, BYTOV**

**BÚRACIE PRÁCE**

**LIKVIDÁCIA NEBEZPEČNÉHO ODPADU**

**0904 865 898**



**kamstav**  
kompletné kamenárske služby

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

**MARTIN** Kollárova 79 (pri SAD Martin)  
Radi Vás navštívime: **0908 965 976**

**SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989**

**-50% na všetky pomníky**

**SPISUJEME OBJEDNÁVKY PRE ROK 2024 ZA MINULOROČNÉ CENY**

**DOPRAVA ZDARMA**

**PALIVOVÉ DREVO**

**TVRDÉ A MÄKKÉ**

sypané v kontajneri od 4 prms do 12 prms

**VEĽKOSŤ POLIENOK podľa požiadavky od 25 cm do 50 cm**

objednávky **0917 249 284**

aktuálny cenník: [www.pilavelkerovne.sk](http://www.pilavelkerovne.sk)  
doprava: 0,90 €/km

**čujte.sk**

**Ústne zdravie je dôležité**



**www.cujte.sk**

FRÉZOVANIE  
VLOŽKOVANIE  
VÝROBA  
KONTROLA  
REVÍZIA  
KONZULTÁCIA  
MERANIE SPALÍN  
STAVBA A MONTÁŽ

[www.kominykabac.sk](http://www.kominykabac.sk)  
[www.kominy-kabac.sk](http://www.kominy-kabac.sk)

**KOMÍNY KABÁČ**

+421 905 742 808  
JKABAC@ORAVA.SK  
NOVÁ 169, LIESEK

**MUROVANÉ KOMÍNY S NEREZOVOU VLOŽKOU**

- Trojvrstvový nerezovo betónový komínový systém na obvod spalín zo spotrebičov na tuhé, plyné a kvapalné palivá
- Dobré tepelnoizolačné vlastnosti
- Jednoduchá montáž
- Vysoká požiarna bezpečnosť

**POTREBUJETE REKLAMU**

**DO NOVÍN ŽILINSKO BYTČIANSKO, ALEBO DO INÝCH REGIÓNOV NA SLOVENSKU?**

**LETÁKY, VIZITKY ALEBO ONLINE PROPAGÁCIU?**

[zilinsko@regionpress.sk](mailto:zilinsko@regionpress.sk)

# Komunikujte a buďte v kontakte s blízkymi

## Povodne a psychologická pomoc pre ľudí

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

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

podobné situácie. Zdieľanie svojich skúseností môže uvoľniť emocionálny tlak.

### Komunikujte a buďte v kontakte s blízkymi

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

### Obmedzte prílišné sledovanie médií

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



Ilustračné foto.

zdroj foto Hans pixabay

poplašných správ,“ odporúčajú.

### Ak je to potrebné, vyhľadajte odbornú pomoc

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

## Nakúpte výhodne

vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

**OPLATISA**

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

decoreum

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



SADA KEMPINGOVÉHO NÁBYTKU

**-10%**

decoreum

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



SKLADACIA ZOSTAVA 4+1 STÔL +STOLIČKY

**-10%**

decoreum

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



2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT

**-10%**

**Čujte.sk**

Objavme krásy prírody  
v Nízkych Tatrách

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



**PRIJMEME PRACOVNÍČKU**  
 na upratovanie priestorov  
 v Žiline

Upratuje sa 3 x do týždňa po 3 hod.

**Mzda: 180 EUR / mesiac (brutto)**

Tel. 0905 204 906, 0905 625 625

Hľadáme šikovných  
 pracovníkov do Mobisu  
 na pozíciu balič/balička  
 automobilových komponentov

Mzda na živnosť: **7,50 €/h.** + bonus  
 Mzda na TPP: **od 750€** + bonus + stravný lístok  
**Možnosť brigády - 5€** /hodina

**0918 242 686**

**UPRATOVAČKA**

**Teplička nad Váhom** SSI GROUP

plný úväzok, na dohodu (brigády)

Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**  
 Mzda: **750-1000 EUR**/mesiac  
 Základ 4,31 - 4,60 EUR /hod.+ príplatky,  
 dochádz. bonus, prís. strava a doprava

**praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503**

**DREVENÉ SCHODY**  
 NA MIERU

DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

obhliadka ZADARMO

+421 949 826 529  
 +48 603 071 169, Podwilk 262a

**SBS LAMA SK**

prijme bezpečnostných  
 pracovníkov na obchodné  
 prevádzky

**v Žiline**

1 050 € brutto / mesiac  
 POS nutný!

**0948 002 204**

**OPERÁTOR VÝROBY**

na montážnej linke alebo motorárni  
 s nástupným BONUSOM až 300€

**1311 - 1800 €**

Teplička nad Váhom

- Zabezpečená doprava v rámci ZA kraja
- 13. a 14. plat
- Každé 3 mesiace BONUS 320€
- Ročný BONUS 400€

**VOLAJTE: +421 904 452 175**

**Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

**0948 300 988**

**PRIJMEME upratovačku**  
 na 3 hodiny denne popoludní  
**ŽILINA - Vlčince**

Mzda: **330€**/mesiac v čistom

**0948 70 70 76**

**Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV**

frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

**Zľava na materiál 40%**

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

**INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA**

zilinsko@regionpress.sk

**REGION PRESS**



S	8								
					6			5	
U	7		4		5			3	
				2				8	3
O			8					4	9
K		5	7			2			
					5			2	
U	4			7		8	9		
			3				6		

S			9				3	5	1
U				2	1		8		
					6		9	4	
D							5		
O	2		3	1					8
K					9			1	
	4	8		9		3	1		
U				8					
					5	6			4

S	6	7		4	8				3
U			2					1	
					1				
D									1
O	3	4		8			2		
K					2			5	4
				6			7	1	
U			4		3		8		5
	3					7		4	

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

**6. október 2012** Výročia a udalosti  
 Jána Slotu vo vedení SNS nahradil Andrej Danko

**7. októbra 1913** Výročia a udalosti  
 Henry Ford zaviedol výrobnú linku

## Pripravme si doma tekvicové semiačka

Dozrievanie tekvic v našich záhradách je už v plnom prúde. Zúžitkovať 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 maskrtou. 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 prekróje na dve časti a postupne z nej lyžicou vyberte mäkký obsah, teda dužinu aj semiačka.

Vybraté semiačka - jadierka dôkladne očistíte od všetkých vláknien, poumývajte 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, 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, guľaté 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 vajčká, 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 podajte podľa potreby vodu, 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, pokvapajte olivovým olejom a pečte v rúre vyhriatej na 200°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 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°Celzia asi 20 až 25 minút. Podávať môžete ako prílohu k mäsu aj rybám.

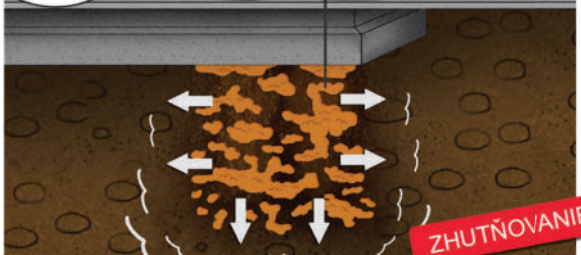
» ren

# 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**

## EKOLOGICKÉ

# ČISTENIE FASÁD

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

f 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:**

> 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 horáreň, 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)

**MONTTER**

## ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE



ROČNÉ  
**11**  
SKÚŠENOSTÍ

Hliník



Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!



ZOSTÁVA MENEJ AKO **100** DNÍ DO VIANOČ

**0919 383 881 • www.MONTTER.SK**

Montujeme  
po celom Slovensku

**OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

**POKRÝVAČ- TESÁR**



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

**OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁČ**

**ZDARMA**

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050

Oplatí sa<sup>1</sup>.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ  
ONLINE!



DOM  
KAVY

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

**KAVOVA5**

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

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA BALKÓNOV  
A TERÁS • PRÍSTREŠKY  
PREKRYTIA BAZÉNOV  
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ  
ZÁBRADLIA A BRÁNY  
**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**



ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**

**NORWIT**

**Kubota**

**VYSKÚŠAJTE SI  
ŠPIČKOVÉ  
JAPONSKÉ  
MINIBAGRE  
KUBOTA**

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

**KEDY A KDE?**

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

**Stannah**

**Darček v  
hodnote až  
do 100,- €\***

**Ponuka**

Toto hovoria naši zákazníci.  
Neni k tomu čo dodať

Služby  
**Špičkovej**  
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výtah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková ★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162** • [www.stannah.sk](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  
polovnícke zbierky.

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

Výkup mincí  
do roku 1945

**Celá SR**

**0904 474 597**  
[vykupperoziaeu@gmail.com](mailto:vykupperoziaeu@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! :)

**SKLENÍKOVÓ**

**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!