

# POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

L  
E  
X  
A  
N



Zľava 70% na odrezky  
do vypredania zásob

polykarbonát  
rezanie na mieru

Považské Podhradie  
0904 030 950

AR TRADE - PRO

www.artrade.sk

## NÁBYTOK EXKLUZIV

Streženická cesta,

Príďte si k nám vybrať novú posteľ!

Púchov

Predajňa oproti bývalému BIZNIS CENTRU

ZĽAVA 50% na iný vybraný tovar



Ponúkame:

- posteľe drevené aj čalúnene
- vályndy pevné aj s rozkladom
- ortopedické matrace
- toper na ochranu matraca
- rošty lamelové, polohovateľné manuálne aj elektrické s nastavením tvrdosti
- veľký výber poťahových látok
- možnosť výberu dennej deky aj vankúšov

Pondelo - Piatok: 9.00 - 17.00

☎ 0903 581 551

## LEA nábytok ILAVA



Zákazková výroba na mieru

Matracové centrum

VÝPREDAJ  
skladových zásob

ul. Ružová (pri kostole) • tel. 0915 972 918  
pondelok - piatok: 8,30 - 17,00 hod. sobota: 8,00 - 11,00 hod.

REKONŠTRUKCIE DOMOV  
A BYTOV • JADRÁ

ZATEPLENIE DOMOV

FASÁDY • OMIETKY

POTERY • MAĽOVKY

ELEKTROINŠTALÁCIE

SADROKARTÓNY

ZÁMKOVÁ DLAŽBA

OPLÔTENIA • STRECHY

KROVY • VÝMENA RÍN

IZOLÁCIE - FATRAFOL

0904 865 898

Pálenica Vieska s.r.o. "Máme Čas"  
"v medi na dreve" už od 1938

k dispozícii:

- individuálny prístup bez hnanja a vody
- odborná miniknižnica
- vernostný program
- drevo po dohode

0905 359 273

palenica.vieska@gmail.com  
https://palenice.sk/palenica-vieska/  
Púchov - Vieska Bezdedov 107



Facebook Pálenica Vieska

## KAPUSTA ZEMIAKY

VLASTNÝ PREDAJ Z DVORA

Zahájenie predaja 7.10.2024

Doba predaja: Po - Pi: 8.30 - 15.00 h.

Sobota len v októbri !!! 9.00-11.00 h.

Predaj sa uskutočňuje v areáli veľkoskladu v Beluši  
/smer Mojtín/, vedľa futbalového ihriska na Slatinskej ul.  
Informácie: Salaj - tel.: 042/462 5600

HELP Eco s.r.o.

Odvoz kompletných vozidiel do 50km ZDARMA

Autorizované stredisko  
PRE ZBER A SPRACOVANIE  
STARÝCH VOZIDIEL  
A PREDAJ POUŽITÝCH  
NÁHRADNÝCH DIELOV

Info: 0903 511 858  
0903 830 629

Ponúkame komplexné služby - preprava a právne úkony pri odhlásení vozidla z evidencie na doprav. inšpektoráte vybavíme bezplatne za Vás



PRIEMYSELNÝ PARK  
/smer RAVEN a.s./  
Mládežnícka 2275  
01701 Pov. Bystrica

Otvorené:  
PO - PI:  
8.00-15.30 h.

Ponúkam všetky  
stavebné  
a maliarské práce,  
striekanie striech



Kvalita a serióznosť  
0910 993 219

ČISTENIE HROBOV

IHRAB 110€ 90€ ZHROB 180€ 150€

OBNOVA PÍSM: 2€ 1.5€/ZNAK

DO DUŠIČIEK STIHAME!

ING. MIROSLAV GREISIGER

0940 653 651, 0919 205 521

WWW.CISTENIEHROBU.SK

Čistiareň peria

výroba paplónov

a vankúšov

Púchov

-Dolné Kočkovce

0915 664 775

Odvoz aj dovoz po dohode

EURO - MONT

Predaj a montáž

DREVENÉ

PARKETY

Brúsenie a lakovanie

www.brusenieparkiet.com

0917 755 577

VYPRATÁVANIE  
DOMOV, BYTOV

BÚRACIE PRÁCE

LIKVIDÁCIA

NEBEZPEČNÉHO

ODPADU

0904 865 898

### Ponuka práce: rozpočtár

Pracovná náplň:

- vypracovanie rozpočtov a tvorba cen, kalkulácií
- komunikácia s dodávateľmi materiálov
- študovanie projektovú dokumentácie

Miesto výkonu práce: Púchov

Nástup: ihneď

Platové podmienky: živnosť

T: 0907 683 635

PREDAJ  
PALIVOVÉHO  
DREVA

0911 301 185

ŤAŽBA DREVA

Súkromný  
pestovateľ  
ponúka:

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

KVALITNÚ  
KAPUSTU  
a ZEMIAKY  
z Drietomskej doliny



## Vyrezávame tekvice

Tak ako si nevieme predstaviť Vianoce bez zdobenia vianočného stromčeka, tak si rovnako nevieme predstaviť jeseň bez vyrezávania tekvic. Táto činnosť sa už stala neodmysliteľnou súčasťou jesenného obdobia a zábavou pre celú rodinu. Ak aj nemáte záhradu, obchody dnes ponúkajú dostatočný výber týchto chutných plodov a vďaka vašim šikovným rukám si môžete pekne vyzdobiť terasu či balkón.

### Ako vybrať tekvicu?

Na vyrezávanie je najvhodnejšia oranžová tekvica. Mala by byť nielen dostatočne veľká ale mala by mať aj pravidelný tvar. Tiež skúste, či nie je veľmi tvrdá, aby ste do nej mohli bez ťažkostí vyrezať potrebné otvory.

### Čo budeme potrebovať?

Aby práca išla skutočne od ruky, pozornosť treba venovať aj výberu vhodných nástrojov a pomôcok. Dôležité je pripraviť si ostrý nôž strednej veľkosti, a tiež menší nôž na vyrezávanie detailov, lyžicu na vyberanie obsahu tekvice, misku, fixku alebo pero.

### Ako na to?

• Tekvicu umyte. Okolo stonky nakreslite perom alebo fixkou kruh, prípadne iný vzor, napríklad hviezdu či štvorec. Mal by byť dostatočne veľký na to, aby ním prešla vaša päsť.

• Do nakresleného tvaru pomaly a opa-

trne vyrežte ostrým nožom otvor. Nôž pritom smerujte šikmo na stred, poklop bude na tekvici lepšie držať a nebude sa prepadať do jej vnútra. Režte tak, aby vznikol mierne lievikovitý tvar.

• Zo vzniknutého otvoru postupne lyžicou vyberte mäkký obsah, teda dužinu a následne, keď môžete vnoriť ruku dnu do tekvice, oškrabte ešte primerané množstvo dužiny tak, aby zostala stena hrubá asi dva centimetre.

• Fixkou si na tekvicu nakreslite tvár, teda oči, nos a ústa. Fantázii sa však medze nekladú a tak si na ňu miesto tváre môžete nakresliť aj iné ozdobné motívy. Postupujte pritom tak, že menším nožom vpichujete do tekvice a snažte sa vyrezať predkreslené tvary.

• Ak na tekvici ešte po vyrezaní zostali čiary od fixky, zmyte ich navlhčeným obrúskom. Do tekvice na záver umiestnite svetlo. Použití sa dá klasická alebo čajová sviečka, prípadne menšia baterka.



» ren  
K jeseni patria vyrezávané tekvice.  
foto autor rescueram3 pixabay



**KERAMIKA**  
**LUXUSNÉ KÚPEĽNE**  
Sverepec bývalá budova „Konik“

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

☎ **0949 204 816**  
✉ [keramika@keramikasro.sk](mailto:keramika@keramikasro.sk)

► obklady ► dlažby ► sanita  
► kúpeľňový nábytok ► vane  
► batérie ► sprchové kúty  
► fasádne prírodné kamene  
► imitácie tehly a kameňa  
► plávajúce a kompoz. podlahy  
► zrkadlá na mieru

**Úplne nový showroom**  
**3D grafický návrh ZADARMO!**

**Najnižšie ceny na Slovensku**





**INTEGRA s.r.o.**  
Kominové systémy

**MÁTE PROBLÉMY S KOMÍNOM?**

**Frézovanie, vložkovanie, údržba, kompletne služby**

*Viac ako 20 rokov skúseností!*

Považské Podhradie 357  
Telefón: +421 42 432 05 57  
Mobil: 0905 548 264, 0905 879 164  
Email: [integra@integra-sk.sk](mailto:integra@integra-sk.sk)  
[www.integra-sk.sk](http://www.integra-sk.sk)



**INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA**

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



**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie **-20%**

- chemická injektáž 

**100% odstránenie vlhkosti**

[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331

- BETÓNOVÉ PLOTY
- 2D/3D PLOTY
- PLETIVOVÉ PLOTY
- PODHRABOVÉ DOSKY
- BRÁNY POSUVNÉ A OTVÁRAVÉ
- OPORNÉ MÚRY

Ing. Vladimír Stacha:  
0903 658 177, 0903 556 016  
[www.plotystacha.sk](http://www.plotystacha.sk)









Zameriame, navrhujeme, postavíme. Váš plot na kľúč. Predajňa Ploty Stacha. Sládkovičova 127/1, Pov. Bystrica.




**POŽIČOVŇA NÁRADIA, TEPOVAČOV A JADROVÉ VRTANIE OTVOROV**



Bezuhlíková príklepová aku vrtáčka  
+ 2ks 2,0 Ah akumulátor

**!!! AKCIA !!! 165,- € s DPH**  
+ DARČEK



Bezuhlíková príklepová aku vrtáčka  
+ 2ks 5,0 Ah akumulátor

**!!! AKCIA !!! 219,- € s DPH**  
+ DARČEK

Uhlová brúska  
DEWALT 950W

**59,90€** AKCIA!



+ DARČEK

AKCIA!



**Čistič okien 45 €**

**SNP 1425, Pov.Bystrica, pri POŠTE - areál Práčovne 0911 137 347 [www.keraspol.sk](http://www.keraspol.sk)**



**20**  
ROKOV NA  
SLOVENSKU

**OD PONDELKA**  
OD PONDELKA 7. 10. DO NEDELE 13. 10.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**25%  
ZĽAVA**

~~6.69~~

**4.99**

Bravčová  
krkovička XXL  
cena za 1 kg  
bez kostí  
v celku



**XXL**



**52%  
ZĽAVA**

~~2.69~~

**1.29**

Mandarínky  
cena za 1 kg



*Lidl*  
**STÁNOK**  
DENNE ČERSTVE

**30%  
ZĽAVA**

~~1.99~~

**1.39**

Brokolica  
500 g balenie



**ITALIAMO**  
*Italian Style*

OBJAVTE VIAC AKO  
**100**  
PRODUKTOV  
INŠPIROVANÝCH  
Talianskom

**ITALIAMO**  
Mascarpone



**34%  
ZĽAVA**

~~4.58\*\*\*~~

**2.99**

Mascarpone  
500 g  
41 % tuku

**33%  
ZĽAVA**

~~4.49~~

**2.99**

Prosecco DOC  
Frizzante  
0,75 l



**LAVAZZA**  
TORINO, ITALIA, 1895

crema  
e gusto



**30%  
ZĽAVA**

~~19.99\*\*~~

**13.99**

Lavazza Crema e Gusto  
1 000 g  
zrnková káva  
v ponuke aj Lavazza Crema  
1 000 g, rôzne druhy za 13,99 €



**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY  
MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!**



\*\*Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 17. 9. 2024.

\*\*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akciového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 7. 10. do 13. 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)

**Bezplatný týždenník**  
**POVAŽSKO**  
**BYSTRICKO-PŮCHOVSKO**  
 EV 6203/24

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

Ročník I, Vydanie 23, týždeň 40/2024.

Redakcia: Partizánska 1128  
**POVAŽSKÁ BYSTRICA**  
 povazsko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Emília Rosinová 0907 673 930

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

**DISTRIBÚCIA** (33.590 domácností)

**Každý týždeň:**  
 Dolný Moštenec, Horný Moštenec,  
 Milochov, Orlové, Podmanín, Považská  
 Bystrica, Považská Teplá, Považské Pod-  
 hrádie, Praznov, Sebešťanová, Dolný  
 Lieskov, Domaníža, Plevník - Drienov,  
 Prečín, Pružina, Sverepec, Udiča, Horné  
 Kočkovce, Hrabovka, Nosice, Púchov, Be-  
 luša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické  
 Rovne, Nimnica, Strežnice, Visolaje,  
 Brnište, Dolná Mariková, Hatné, Horný  
 Lieskov, Jasenica, Pápradno, Stupné,  
 Dohňany, Dolná Breznica, Lúky, Lysá pod  
 Makytou, Mestečko, Záriečie



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

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

**Západné Slovensko**

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO	
HC	30.330	HĀHOVECKO-SEREĀNSKO	
KM	16.450	KOMĀRĀNSKO	
LV	30.580	LEVICĀKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NĀTRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO	
PK	22.970	PEZĀNSKO	
PN	41.870	PIEĀSTANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĀĀANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TREĀĀANSKO-DĀA-ĀL	
TT	49.930	TRĀNAVSKO	
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO	

**Stredné Slovensko**

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-ĀA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUCĀNECKO-VK-PT	
MT	38.570	MĀRTINSKO-TR	
OR	34.980	ORĀVSKO-DĀK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DĀ-ĀA	
ZH	26.880	ŽĀRSKO-ZĀ-BS	
ZA	50.780	ZĀLINSKO-BY	

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	BARĀEJOVSKO-SĀK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-ML	
KE	92.130	KOĀĀICKO	
KS	24.900	KOĀĀICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVĀNSKO	
MI	31.260	MĀĀHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPĀRĀDSKO-KĀ	
PO	49.940	PREĀOVSKO-SĀ	
SN	32.540	SPIĀSKO-ĀE-ĀL	

## Pomoc rodinám s ťažko zdravotne postihnutými deťmi

Štát spustil projekt na pomoc rodinám s ťažko zdravotne postihnutými deťmi. Jedným z hlavných cieľov nového projektu „Podpora odľahčenia opatrovateľov“ je prispieť k zlepšeniu kvality života rodín so zdravotne znevýhodnenými deťmi, zmierniť finančnú záťaž, ktorej čelia a dopriať rodičom odpodčinok. Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny budú v rámci projektu vyplácať príspevky na sociálne služby pre deti v rámci odľahčovacej služby pre ich opatrovateľov.

Projekt „Podpora odľahčenia opatrovateľov“ je určený ľuďom poberajúcim peňažný príspevok na opatrovanie dieťaťa vo veku 6 - 18 rokov, ktorému bola poskytnutá sociálna služba v rámci odľahčovacej služby. Štát im na túto formu zákonnej pomoci finančne prispeje. Podmienkou je, aby bola sociálna služba poskytnutá v období od 01. 09. 2024 do 31. 12. 2024 podľa zákona č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách a žiadateľom aj uhradená.

„Tento pilotný projekt bude fungovať od dnes ďalšie štyri mesiace a bude financovaný zo štátneho rozpočtu, následne bude plynulo pokračovať ako projekt z eurofondov. Rodičom prispejeme na túto službu vo výške ekonomicky oprávnených nákladov, to znamená, že väčšinu nákladov preplatí štát. Veríme, že aj táto pomoc zvýši záujem rodičov, aby odľahčovaciu službu využívali,“ vysvetlil minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš.

Pre získanie podpory je potrebné podať žiadosť o poskytnutie finančného prí-

spevku z projektu „Podpora odľahčenia opatrovateľov“ na príslušnom úrade práce, sociálnych vecí a rodiny. Žiadosť je možné podať osobne do podateľne úradu, poštou na korešpondenčnú adresu úradu, ktorý žiadateľovi poskytuje peňažný príspevok na opatrovanie, alebo prostredníctvom elektronického podania (cez www.slovensko.sk). Na poskytnutie príspevku neexistuje právny nárok, je možné poskytnúť ho až po schválení kompletnej žiadosti. K vyplnenému formuláru žiadosti je potrebné priložiť aj zmluvu o poskytovaní sociálnej služby dieťaťu, doklad preukazujúci úhradu za poskytnutú sociálnu službu a potvrdenie poskytovateľa sociálnej služby o výpočte úhrady v súlade s cenníkom sociálnej služby. Príspevok bude žiadateľovi poskytnutý formou refundácie. V zmysle zákona o sociálnych službách odľahčovacia služba sa poskytuje na celé dni, najviac 30 dní v kalendárnom roku. „Na úradoch práce, sociálnych vecí a rodiny sme pripravení poskytnúť žiadateľom formuláre aj všetky potrebné informácie tak, aby sme im pomohli vnieť viac pohody a potešenia do ich rodín,“ dodal generálny riaditeľ Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny Peter Ormandy.

Maximálna výška príspevku sa líši podľa formy poskytnutej sociálnej služby:

- terénna forma sociálnej služby – 9,93 Eur/hodina,
- ambulánna forma sociálnej služby – 3,97 Eur/hodina,
- pobytová forma sociálnej služby – 50,77 Eur/1 deň.

**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  
**ZĀVA na materiál 35%**

0904 157 144, 0903 874 784

**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-hroby a pomníky

Navštívte našu vzorkovú predajňu:  
**Hričovské Podhradie 122, okr. ZA - budova Intertank-u**

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE od 15€/bm

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

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

**REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

**STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA**

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDL'OVÉ
- ŠINDĀOVÉ
- HYDROIZOLĀCIE
- VÝMENA RĀN
- LIKVĀDĀCIA AZBESTU
- PRĀSTAVBY DOMOV
- VÝMENA OKIEN
- OBNOVA HOSPOD. BUDOV
- ZATEKANIE STRIECH
- ODDRENĀŽOVANIE DOMOV
- FĀSĀDY

**0948 107 877**

**KAMENĀRSTVO JANTĀR**

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

**0908 252 071** Doživotná záruka na prácu  
 www.kamenarstvojantar.sk

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

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

**0907 382 062**

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

**0944 805 999**

**VÝROBA PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH OKIEN @ DVERÍ FĀSĀD A ZIMNÝCH ZĀHRĀD**

**REHAU**

www.elasticsro.sk

**KUPIJTE OKNĀ PRIAMO U VÝROBCU**

**ILĀVA - Kpt. Nálepku 810**  
 tel.: 0905 371 379  
 elasticsro@elasticsro.sk

**PALIVOVÉ DREVO**

- metrovica
- polienka
- pelety

**0948 141 080**

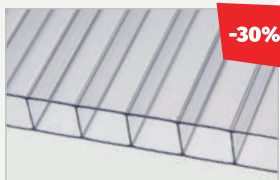
Z trvalo udržateľného Slovenského lesa

▲ ZENIT

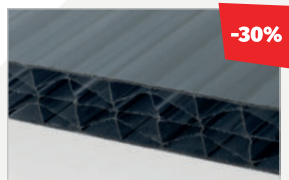
## AKCIA NA POLYKARBONÁT

REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

[eshop.zenitsk.sk/akcia](http://eshop.zenitsk.sk/akcia)



Ultralight 2/10 číra  
9,50 €/m<sup>2</sup> s DPH



Exolon 5X/16 2UV šedá  
16,51 €/m<sup>2</sup> s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk  
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

**FRÉZOVANIE  
A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvé komíny  
Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál 45% Frézovanie od 15€ / m Obliadka zdarma

**MONTÁŽ  
V CELEJ SR**

tel: 0907 265 361

**NAJLACNEJŠIE  
VYPRAŤAVANIE  
DOMOV-BYTOV,  
ZÁHRAD, POVÁL  
BÚRACIE PRÁCE**

0949 506 153

**Strecha S&A s.r.o.**

NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ

0948 062 126

**AKCIA  
na  
3D vzory**

Oprava eternitových  
plechových a plochých striech

- Oprava komínov
- Zameranie, kalkulácia  
a odborné poradenstvo ZDARMA
- Pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA

**Kovema  
STAVEBNINY**

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

# VYUŽITE PODPORU NA ZATEPLENIE

**FASÁDA  
EPS hr. 15cm  
ZA CENU  
10cm**

Podpora  
platí pri odbere  
kompletného  
zateplenia



042 436 3863 , 0915 813 689  
Hliny 2624, Považská Bystrica

**9. októbra 1874**  
založenie Svetovej poštovej únie

Výročia a udalosti

**10. októbra 1935**  
premiéra opery Porgy a Bess od Georgea Gershwina

Výročia a udalosti

**11. októbra 1975**  
sobáš Hillary Rodham a Billa Clintona

Výročia a udalosti

**12. októbra 1960**  
Studená vojna: Chruščov vyjadril svoje rozčúlenie na Valnom zhromaždení OSN búchaním topánkou o stôl

Výročia a udalosti

**13. októbra 1781**  
cisár Jozef II. vydáva tzv. Tolerančný patent - vyhlasoval obmedzenú náboženskú slobodu

Výročia a udalosti

# Odborníci radia ako správne vybrať kliešťa

## Pozor na kliešte – bývajú aktívne aj na jeseň

Jesenné obdobie nás láka na vychádzky do prírody, na turistiku aj zber šípok, jarabiny či húb. Mali by sme mať však na pamäti, že kliešte bývajú aktívne aj na jeseň, a byť tak pri pobyte v prírode naďalej obozretní.

Sezónna aktivita kliešťov má obvyčajne dva vrcholy - na jar a na jeseň. „Jesenná aktivita býva obvykle nižšia ako počas jarných mesiacov, závisí od vhodných klimatických podmienok. Vlhko a vyššie teploty počas jesene klieštom vyhovujú a môžu byť aktívne, pokiaľ teplota neklesne pod päť stupňov Celzia až do prvého snehu,“ približujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a radia nosiť primerané oblečenie, teda dlhé rukávy, dlhé nohavice zakasane do ponožiek, použiť tiež vhodný repelent a bezprostredne po návrate domov si poriadne skontrolovať pokožku a kliešťa ihneď opatrne odstrániť.

### Ako správne vybrať kliešťa

„Ak si na tele nájdete kliešťa, treba ho vytiahnuť čo najskôr. Kým na prenesenie baktérií, ktoré spôsobujú lymskú boreliózu, kliešť potrebuje byť prisatý aspoň 24 hodín, vírus klieštovej encefalitídy sa môže preniesť do pár hodín po zaklieštení. Po návrate z pobytu v prírode alebo v blízkosti mestskej zelene je preto dôležité

skontrolovať celú pokožku tela. Poriadne si prezrite najmä miesta ako podpažušie, slabiny, miesta pod kolenami a vlasatú časť hlavy. V prípade zaklieštenia odporúčame nasledujúci postup:

- Prisatého kliešťa odstraňujte pinzetou, ktorú pritlačte čo najbližšie ku koži.
- Kliešťa vyťahujte plynulým kolmým ťahom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia. Ak ho potrebujete z kože uvoľniť, opatrne ním zakývajte zo strany na stranu a opäť skúste plynulo ťahať smerom od kože. Kliešťa nevykrúčajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť - je dôležité ho nepoškodiť a nerozmliaždiť.
- Nekvapkajte na neho olej, vtedy sa začne dusiť a vyvráti natrávenú krv späť do rany. Snažte sa odstrániť celé telo kliešťa aj s hlavíčkou.
- Kliešťa po odstránení nemliaždiť prstami. Hodte ho do WC misy a ihneď spláchnite, vyhodte ho do koša v uzavretej nádobe/v uzavretom vrecúšku, prípadne kliešťa dôsledne znehybnite lepiacou páskou a takto ho vyhodte do koša.
- Po vybratí miesto prisatia ihneď dezinfikujte. Ak nie je poruke dezinfekčný prostriedok z lekárne (lieh, jódová tinktúra), použite prípravok s obsahom alkoholu. Dezinfikujte aj pinzetu a povrchy, na ktoré dopadla tekutina z poškodeného tela nariadeného kliešťa a poriadne si umyte ruky.

• Poznačte si pre istotu dátum a pravdepodobnú lokalitu, kde ste mohli kliešťa chytiť. Ak ste ho mohli mať na tele už dlhší čas (zopár dní), poznačte si aj túto informáciu. Tieto informácie môžu byť užitočné pre vášho lekára v prípade, že sa u vás neskôr objavia príznaky, ktoré sú obvyklé v prípade infekcií prenášaných kliešťami. Nasledujúci mesiac venujte pozornosť príznakom ako väčšie začervenanie v mieste odstráneného kliešťa, horúčka, bolesť svalov, bolesť hlavy či opuch a bolesť kĺbov. Ak sa vyskytnú, konzultujte svoj stav s vaším lekárom.“



Ilustračné foto.

zdroj foto JerzyGorecki pixabay

renie môže v rizikových prípadoch končiť úmrtím.

### Ochorenia prenášané kliešťami

Infikované kliešte môžu prenášať najčastejšie kliešťovú encefalitídu a lymskú boreliózu (zriedkavejšie napríklad rikettsiózu, tularémiu, Q-horúčku, ehrlichiózu či babeziózu). Ide o ochorenia, ktoré môžu zapríčiniť vážne zdravotné následky.

**Kliešťová encefalitída (KE)** je vírusové ochorenie, ktoré postihuje centrálnu nervovú sústavu - miechu/mozog. Dlhodobé následky KE môžu byť rôzneho charakteru, a to najmä neurologického - bolesti hlavy, únava, pocity znecitlivenia, mravčenia, porucha pamäti/koncentrácie - zhoršenie motorických funkcií, dlhotrvajúce kognitívne ťažkosti, ochrnutie. Ocho-

**Lymská borelióza (LB)** je bakteriálne ochorenie, ktoré ak sa nelieči včas, môže spôsobiť závažné a dlhodobé komplikácie, a to neurologické - široké spektrum od bolesti hlavy až po meningitídu, ochrnutia, kardiovaskulárne, postihnutia kĺbov - chronické bolesti svalov a kĺbov, autoimúnne ochorenia, psychické problémy.

Proti klieštovej encefalitíde existuje očkovanie, proti lymskej borelióze nie. Ochorenie sa lieči podávaním antibiotík.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» [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%**

S			3		2			
U		9	1		7			
D		1			5			
O	9	7		2		8	6	5
K			2		6			
U		7						1
	2	8						
	1	5			8	9		7

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

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

# Môžete počuť KAŽDÉ SLOVO

## Bez hádania, čo kto povedal!

**H**nevá vás, že dobre nepočujete, čo vám ľudia hovoria? Nebaví vás byť vo veľkej skupine ľudí a neustále sa pýtať, aby zopakovali, čo povedali?

### ZÍSKAJTE NOVÝ SONICKÝ ZOSILŇOVAČ SLUCHU **PureSound Pulse!**

Zosilňovač je pohodlný a diskretný a vďaka anatomickému dizajnu padne do každého ucha ako uliaty! Malé slúchadlo so špeciálnym dizajnom perfektne sedí v uchu a nevypadáva. Ak chcete:

- ✓ počuť zreteľne ľudskú reč, spev, úradníka alebo pokladníka v obchode;
- ✓ počuť zvuk rádia a TV normálne – bez zvýšenia hlasitosti;
- ✓ rozumieť aj ľuďom, ktorí hovoria potichu a nezreteľne;
- ✓ byť schopný počuť všetko a všetkých okolo seba, dokonca aj vo väčších skupinách.

Vyskúšajte zosilňovač sluchu **PureSound Pulse!** Rozhovory pri rodinnom stole, telefonovanie, počúvanie rádia a sledovanie televízie – už vám neunikne žiadny dôležitý zvuk ani dôležité slovo!



**SUPER PONUKA!**  
**LEN 1 €**

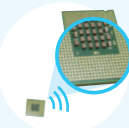
pre prvých 10 osôb

**POHODLNÝ  
A DISKRÉTNY**  
– teraz cenovo  
dostupný pre  
každého!

## SONICKÝ ZOSILŇOVAČ SLUCHU



**Pohodlný dizajn do uší** – je takmer neviditeľný



**Vstavaný digitálny mikroprocesor XDA-730** generuje vysokokvalitný a čistý zvuk



**Nabíja sa elektrinou ako mobilný telefón** a nepotrebujete k nemu kupovať batérie!



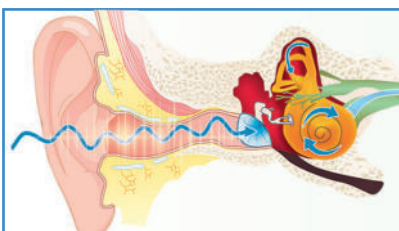
**5 silikónových štipľov v 4 rôznych veľkostiach** umožňujú správne nasadenie zosilňovača k uchu

**NOVÝ MODEL**  
v našej ponuke!



**PONUKA!**  
Zavolajte  
ešte dnes a  
vyskúšajte ho!

Sada obsahuje načúvací zosilňovač v elegantnej krabičke, 5 silikónových štipľov do uší a nabíjačku



- ✓ Zlepšenie každodenného pohodlia
- ✓ Jednoduché použitie
- ✓ Moderný zvukový mikroprocesor



Získajte zosilňovač  
**len za 1 €!**



### JESENNÁ AKCIA!

Len do **11.10.2024** máte šancu získať zvukový zosilňovač **len za 99€ 1 €!**

Áno! Len za **JEDNO EURO** (plus poštovné) dostanete nový, originálny načúvací zosilňovač **PureSound Pulse!**

Ak potrebujete zosilňovač pre obe uši, zavolajte nám – momentálne prebieha akcia!



**tel. 043/230 21 43**

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00.

Cena hovoru je rovnaká ako pri bežnom hovore na pevnú linku.

# Nepredpokladaný nález v rímskokatolíckom kostole Stredoveké nástenné maľby v Sáse

V rímskokatolíckom Kostole sv. Kataríny Alexandrijskej v Sáse, ktorý je národnou kultúrnou pamiatkou, došlo pri obnove interiéru sakristie k nepredpokladanému nálezu stredovekých nástenných malieb. Maľby na klenbe a východnej stene sakristie boli objavené počas prác na oprave omietok a novom nátere klenby a stien.

„Pri prácach na oprave omietkovej vrstvy a realizácii nového náteru na klenbe a stenách sakristie došlo k uvoľneniu častí narušených a nestabilných starších omietkových vrstiev. Pri miestnom zisťovaní boli maľby identifikované na dvoch miestach priestoru – na východnej stene bola identifikovaná časť výjavu Ukrižovaného Krista, vo vrchole klenby zasa tvár Krista a vpravo na klenbe symbol evanjelistu sv. Mareka. Ďalej boli vnímateľné dva konsekračné kríže,“ priblížila Andrea Gregová, historička umenia, Krajský pamiatkový úrad (KPÚ) Banská Bystrica. Na základe nepredpokladaného nálezu KPÚ Banská Bystrica rozhodol o realizácii reštaurátorského výskumu a následnom spracovaní návrhu na reštaurovanie.

## Prebehli reštaurátorské práce

Až na základe realizovania prvej záchranej etapy reštaurátorských prác Rudolfom Borošom v roku 2023 bolo možné identifikovať rozsah, ikonografiu a kvalitu zachovaných nástenných malieb na klenbe, východnej a častiach severnej a západnej steny sakristie. „Na čelnej východnej stene sakristie bol identifikovaný pôvodný lomený oblúk gotického okenného otvoru, ktorý bol sekundárne upravený do súčasnej pravouhlej podoby. Pod okenným otvorom bol nájdený odtlačok pôvodného murovaného oltára a vpravo západne od oltára sa zachoval otvor v stene, pravdepodobne sanktuárium. V horizontálnom páse medzi oltárom a okenným otvorom boli nájdené tri portréty – v strede Ježiš Kristus a po bokoch dve neznáme svätice. Na ľavej severnej strane okenného otvoru bola nájdená postava svätice s korunou a vedľa nej stavba. Na pravej západnej strane bol odkrytý výjav Ukrižovania Krista s postavou sv. Jána Evanjelistu na pravej strane v ruke s atribútom – knihou. Vo vrchole klenby je Maiestas Domini – polpostava Krista v mandorle v životnej veľkosti. Po jeho pravej severnej strane klenby sú symboly evanjelistov s nápisovými pás-



Celkový pohľad na nález v sakristii.

autor foto Andrea Gregová

kami Matúša - človek s krídlami, respektíve anjel a Mareka - lev s krídlami. Na protilahlej strane južnej sú symboly Jána - orol a Lukáša - býk s krídlami. V pásoch na stenách sa pod symbolmi evanjelistov zachovali fragmenty malieb svätíc,“ objasnila Andrea Gregová a dodala, že maľba zatiaľ nebola vyhodnotená z umelecko-historického hľadiska, no napriek tomu sú už dnes jednoznačné jej pamiatkové hodnoty či

už historická, tak aj technická, výtvarná a umelecko-remeselná. „Na základe konzultácií s reštaurátorom Rudolfom Borošom je maľba pravou freskou s veľmi kvalitným technologickým vyhotovením,“ uzavrela.

Rímskokatolícky Kostol sv. Kataríny Alexandrijskej bol postavený na návrší nad obcou Sása koncom prvej polovice 13. stor.

» ren

## O tretinu viac lásky

Mačka si pochutí na troch,  
vy zaplatíte len dve!

**2+1  
ZDARMA!**

Akcia neplatí na akciový a zľavnený tovar





Prijmem na TPP  
šikovného, samostatného  
**DISPEČERA**

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

75-011

Prijmem na TPP  
šikovného, samostatného  
**DISPEČERA traktoristov**

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

75-011

**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**

75-006

**UPRATOVAČKA**

Teplička nad Váhom



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**

85-011

**HĽADÁME mechanikov  
a elektromechanikov**

na práce v Považskej Bystrici

Tel: **0907 432 761**



75-083

Spoločnosť Bartošek s.r.o. **hľadá**  
pracovníkov na pozície:

**PREDAVAČKA - 1250€** plus príplatky

**EXPEDIENT - 1400€** plus príplatky

**VODIČ C - 1450€** plus príplatky

Kontakt: **0903 195 369**

75-008

**Ponúkam veľké množstvo  
STAVEBNÝCH PRÁČ**

**0948 372 983**

51-0144



V I K O spol. s r.o.  
Považská Teplá 531  
017 05 Považská Bystrica  
**www.scotka.sk**

**Ponúkame voľné pracovné miesto:**

**Zvárač CO<sub>2</sub> Mzda: 13,90 €/hod**

**Montážny pracovník / Montážna partia**

**Mzda: 11,60 €/hod**

Práca na plný úväzok alebo na živnosť

Kontakt: **0911 577 790, personalista@scotka.sk**

75-077

**BM KOMÍNY**

**KOMINÁR**

**FRÉZOVANIE  
A VLOŽKOVANIE  
KOMÍNOV**

**MUROVANIE  
KOMÍNOV  
s nerezovou  
vločkou**

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 ■ **www.bmkominy.sk**

47-043

**SBS hľadá zamestnancov  
do objektu  
v Považskej Bystrici**

Mzda 4,31 €/hod. + príplatky + odmeny.  
Práca možná aj na dohodu.  
Preukaz SBS/kurz nutný.

Viac informácií: **0905 390 244**

22-0117

**Žiť doma nezávisle**

Spoločnosť Stannah je naj dôveryhodnejším výrobcom  
stoličkových výťahov na Slovensku.

Táto rodinná firma sa usiluje o podporu  
slobody a bezpečnosti vývojom  
vysokokvalitných a používateľsky  
nenáročných výťahových riešení.  
Bezpečné domovy sú našou prioritou.  
Aby ľudia mohli naďalej bývať doma,  
aj keď sa schody alebo šikmé plochy  
stanú prekážkou v pohybe.

Pre všetkých klientov sa nájdu  
stoličkové výťahy, ktoré vyhovujú ich  
požiadavkám a túžbam napriek  
špecifikám konkrétnych domov.  
Navyše nepretržitý servis na celom  
Slovensku poskytuje pokoj  
používateľom a ich blízkym.



Spoločnosť Stannah pomáha svojim  
zákazníkom získať za určitých  
okolností štátnu pomoc až do výšky  
98 % ceny lanovky.

Dohodnite si bezplatnú, nezáväznú  
odbornú obhliadku schodiska už  
dnes a opäť získajte nezávislosť.

Zavolajte **Zadarmo**  
**0800 162 162**  
**www.stannah.sk**

**Stannah**

**DOVOZ NA ADRESU**



**18 týž. mládky,**  
brojlerové kuriatka 1-3 dňové  
brojlerové kurčatá 2,8-3,5 kg  
**www.hydinashop.sk**  
**0944 842 953**

59-0019



**INZERCIA**  
povazsko@regionpress.sk



**Sadíme  
cibuľoviny**



**www.cujte.sk**



zofio foto - press. Meziung pruhavay

**SAMOZBER MALÍN - JABLÍK**

**UŽ IBA DO KONCA OKTÓBRA!!!**

**BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190**

**PREDAJ JABLÍK  
HRUŠIEK  
A SLIVIEK NA  
KVAS**

**0903 426 217,**



**AKCIA!!! SLIVKY NA KVAS 0,55€/kg**

**V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM**

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



20-0023

**Google**  
Reviews



Vynikajúca pomoc, produkt je  
výborný a kvalitný. Bonusom je  
profesionálny prístup firmy  
Stannah. Doporučujeme.  
Škoda je len že sme nemali túto  
pomôcku o pár rokov skôr.

p. Studený



## Šípky, jarabina vtáčia aj rakytník

# Nazbierajte si drobné plody plné zdravia

Počas jesennej prechádzky prírodou iste natrafíte na kríky šípkov či strom s oranžovočervenými plodmi jarabiny vtáčej alebo tiež strom rakytníka s vetvičkami pokrytými ostrými trnmi a žiarivými oranžovými plodmi. Všetky tieto drobné plody sú veľmi bohaté na vitamín C, a tak si ich nezapodajte nazbierať do zásoby.

### Šípky

Šípky sú plodom ruže šípovej, ktorá hojne lemujú poľné aj lesné cesty. Ich liečivú silu poznali aj naše staré mamy. Šípky obsahujú množstvo vitamínov. Bohaté sú na vitamín C, ale aj A, B1, B2, P a K. Nájde sa v nich aj pektín, triesloviny, silice, minerálne látky draslík a vápnik. Ich súčasťou sú cenné flavonoidy a karotenoidy. Šípky posilňujú imunitu, prečistia obličky, močové cesty a zbavujú nás únavy. Šípky pomáhajú pri vstrebávaní železa v organizme a ochraňujú pred zápalmi. Sú podporným prostriedkom pri hojení rán a účinným bojovníkom s baktériami. Ich využitie je široké a pripraví si z nich okrem čaju môžete džem, kompót, sirup a dokonca aj víno.

### Zber šípok

Šípky spoznáte podľa ich oranžovej až tmavočervenej farby. Zbierajte ich v čistom prostredí mimo frekventovaných ciest. Dôležité je zbierať zrelé, suché a nezamrzuté plody. Ideálnym obdobím na zber šípok je október a začiatok novembra.

### Sušenie šípok

Šípky preberte, odstráňte poškodené a nahnité plody a zvyšky okvetia. Následne šípky umyte a na utierke ich dôkladne osušte. Šípky môžete sušiť v sušičke, v rúre alebo na slnku. Ak sa rozhodnete pre sušenie v rúre, stačí šípky nasypať na plech vyložený papierom na pečenie a sušiť ich pri teplote asi 70 stupňov Celzia, pričom dvierka rúry nechajte pootvorené. Šípky priebežne kontrolujte, aby sa nepripáliť. Najšetrnejšie je však ich sušenie na vzduchu. Šípky je potrebné nasypať na sito alebo plech vyložený papierom na pečenie a sušiť ich na slniečku. Šípky priebežne kontrolujte, či náhodou neplesnivujú.



Jarabina vtáčia.

zdroj foto vlcou pixabay

Po usušení ich vložte do uzatvárateľnej nádoby a skladujte na tmavom mieste najviac jeden rok.

### Šípkový džem

**Suroviny:** 1 kg očistených šípkov, 800g kryštalového cukru, šťava z 2-3 citrónov, voda

**Postup:** Plody šípkov rozpolte a obrátenou stranou lyžičky z nich odstráňte semiačka aj chlípky, pričom postupujte od okvetia smerom k stopke. Očistené šípky dôkladne umyte pod tečúcou vodou, potom vložte do širokého kastróla a zalejte vodou tak, aby boli všetky dostatočne ponorené. Šípky varte do mäkkka. Potom ich rozmixujte. Ak chcete dosiahnuť úplne jemnú konzistenciu džemu, môžete šípky ešte prepaširovať cez jemné sitko. Zmes vráťte späť do hrnca, pridajte cukor a šťavu z 2 až 3 citrónov. Varte do zhutnutia. Hotový šípkový džem naplňte do čistých pohárov a každý pohár otočte hore dnom na približne 15 minút.

### Jarabina vtáčia

Jarabina vtáčia je strom dorastajúci do výšky 16 až 20 metrov. Jej plody sú guľaté oranžovočervené bobule. Dozrievajú na jeseň a na strome ich možno



Rakytník.

zdroj foto Uschi\_Du pixabay

pozorovať až do polovice zimy. Jarabina rastie na okrajoch lesov a hojne sa vyskytuje aj v parkoch.

### Priaznivé účinky jarabiny na zdravie

Jarabina má vysoký obsah vitamínu C. Nachádzajú sa v nej tiež karotenoidy,



Šípky.

zdroj foto danielam pixabay

kyselina jablčná, železo, vápnik, jód, flavonoidy, triesloviny, pektín, fytoestrogény, čo sú látky podobné ženským hormónom, ďalej horčík, draslík či vápnik. V ľudovom liečiteľstve sa oddávna využíva ako podporný prostriedok hormonálnej rovnováhy u žien. Zmierňuje silné krvácanie, podporuje vylučovanie žlče, upravuje peristaltiku čriev, pôsobí

### Dajte pozor!

Neodporúča sa konzumácia čerstvých plodov jarabiny, pretože obsahujú kyselinu parisorbovú, ktorá môže spôsobiť podráždenie sliznice žalúdka a čriev a zapríčiniť tak nevoľnosť. Sušením a tepelnou úpravou táto vlastnosť zaniká. Rovnako sa jej radšej vyhnete, ak trpíte zvýšenou zrážanlivosťou krvi, zvýšenou žalúdočnou kyselinou či častými hnačkami.

### Rakytník

Rakytník rešetliakový je strom dorastajúci do výšky približne dva metre. Jeho vetvičky sú pokryté ostrými trnmi a vášmu pohľadu iste neuniknú jeho žiarivé oranžové plody, ktoré dozrievajú od augusta až do októbra. Rakytník rastie zväčša pozdĺž ciest.

### Blahodárne účinky rakytníka na zdravie

Rakytníku sa pripisuje množstvo priaznivých účinkov na naše zdravie a naši predkovia ho využívali pri liečbe rôznych ochorení. Obsahuje vitamíny skupiny B, C, A, E a K a je výbornou posilou pre náš imunitný systém. Pre veľmi vysoký obsah vitamínu C je tiež skvelým pomocníkom pri prevencii jesenného nachladnutia či chrípky. Rakytník zlepšuje trávenie a pomáha pri žalúdočných problémoch rôzneho charakteru. Konzumácia jeho plodov alebo pravidelné používanie rakytníkoveho oleja môže pomôcť s liečbou kožných ochorení, akými sú ekzémy či akné. Rakytník má pozitívny vplyv aj na cievy.

### Dajte pozor!

Ak máte ťažkosti so žľazníkom alebo pankreasom, rakytníku sa radšej vyhnete. Majte tiež na pamäti, že vo všeobecnosti sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Vždy sa o ich použití radšej poraďte s odborníkom.

### Džem z jarabiny

**Suroviny:** 1 kg jarabiny, 1 kg cukru

**Postup:** Plody jarabiny umyte, zalejte vodou a krátko povarte. Následne precedte, vložte späť do hrnca, podlejte vodou a pridajte cukor. Zohrievajte na miernom ohni až kým sa cukor nerozpuští. Potom varte ešte 5 minút a priebežne zbierajte vytvorenú penu. Ešte horúcu marmeládu plňte do čistých záväracích pohárov a otočte hore dnom. Nechajte vychladnúť pod utierkou.

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



UŽ OD  
379 €

DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA

galerica

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

## ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55

galerica.sk

46-0003

# 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

65-001

## 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

91-0155

## Oplatí sa!

### ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



DOM  
KAVY

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

## KAVOVA5

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

## Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechťov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

## AKCIA 2+1 ZADARMO

KOLAGÉN  
FORTE 2 v 1  
**38,90**  
EUR  
/1 KS

HOVÄDZÍ  
KOLAGÉN FORTE  
**45,90**  
EUR  
/1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

užívaním predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*

MEDIKA  
EXPERT

Môžete teraz  
objednať na:

www.medikaexpert.sk  
alebo na tel.:

**0904 552 345**

Volajte v pracovné dni:  
od Pondelka do Piatka,  
od 10:00 do 16:00 hod.

33-0028

# 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**

**VYSKÚŠAJTE SI  
ŠPIČKOVÉ  
JAPONSKÉ  
MINIBAGRE  
KUBOTA**

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

**13.00 hod. autogramiáda Štefana Svitka**

**KEDY A KDEP**

**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

**Váš domov, vaša sloboda**

Spoločnosť Stannah má ideálne riešenie, s ktorým sa dostanete do každej časti svojho domu. Naše stoličkové výťahy ponúkajú bezpečie a istotu. Spoločnosť Stannah zmenila životy 99 % našich klientov. Zverte nám návrat pohodlia do vášho domova.

Zavolajte nám už dnes a získajte bezplatnú cenovú ponuku.

**0800 162 162**  
Zavolajte zadarmo | [www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

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

**Stannah**  
Vám zmení život.

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

\*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  
ŽLABOV KOMPLETNÁ  
VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

**KOMTECH - Správa budov, s.r.o.**

- ✓ Komplexné kominárske služby
- ✓ Servis a údržba plynových kotlov a rozvodov plynu
- ✓ Preplach podlahového kúrenia
- ✓ Striekané PUR izolácie

**+421 914 706 703**  
[info@komtech.sk](mailto:info@komtech.sk)  
[www.komtech.sk](http://www.komtech.sk)

**MÁTE  
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva  
- chemická injektáž

**ZĽAVY 20%**

**STOP**  
vlhkým múrom  
**0918 671 541**