

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Pomoc pre ľudí závislých od hrania

Hoci sú na liečenie rôznych typov závislostí zamerané prevažne špecializované zariadenia v gescii rezortu zdravotníctva, aj Ministerstvo financií Slovenskej republiky (MF SR) participuje na jednej podstatnej časti tejto problematiky: je to závislosť od hrania hazardných hier. Do portfólia rezortu patrí aj regulácia hazardu, zabezpečovaná prostredníctvom Úradu pre reguláciu hazardných hier.

Jednou z podporných aktivít pre tých, ktorí majú problém s gamblingom, je bezplatná Linka pomoci pre problémy s hraním, ktorú prevádzkuje Ministerstvo financií Slovenskej republiky v spolupráci s Úradom pre reguláciu hazardných hier. Už niekoľko mesiacov sa na číslo 0800 131 000 môžu obrátiť nielen ľudia, ktorí čelia problémom s hraním hazardných hier, ale aj ich blízki. Poradenstvo im telefonicky poskytnú adiktológovia z Odborného liečebného ústavu psychiatrického, n.o., Predná Hora. „Na linku sa obracajú najčastejšie ľudia, ktorí podľahli kurzovým stávkam, výherným prístrojom či on-line kasinám,“ informoval tlačový odbor MF SR a doplnil, že linka je prvým kontaktom pri hľadaní odbornej pomoci či pri krízovej intervencii, zároveň poskytuje informácie o dostupných zdravotníckych zariadeniach pre liečbu závislostí. Samotnú zdravotnú starostlivosť je možné následne vyhľadať podľa usmernenia odborníkov individuálne.

Volajúci je väčšinou muž

Zo štatistických údajov, zaznamenaných počas uplynulého pol roka (február až júl 2025) je možné identifikovať typického klienta Linky pomoci: volajúci je väčšinou muž, ktorý neuvádza svoj vek ani bydlisko a volá z pozície závislého. Najčastejšie hľadá pomoc pre problémy so závislosťou od výherných prístrojov (automaty), od kurzových stávk, vrátane internetových a internetových kasín. Na Linku pomoci sa obracajú aj príbuzní alebo známi ľudí so závislosťou od hazardných hier, ale medzi volajúcimi sú zastúpení i oveľa menšej miere. „Volajúci so závislosťou od hrania hazardných hier sa najčastejšie pýtajú na možnosti liečby svojej diagnózy, prípadne na register vylúčených hráčov. Prejavujú aj záujem o to, aké sú možnosti intervencie a psychologické podpory,“ priblížil tlačový odbor MF SR.

Doteraz realizovali odborníci z Prednej Hory na Linke pomoci približne dvetisíc hovorov. Priemerný telefonát trval okolo piatich minút – vyplýva to z polročných štatistik. Aktuálne je možné telefonicky konzultovať od 9.00 do 01.00 hodiny, po 1. februári 2026 by však už mala byť Linka pomoci pre problémy s hraním k dispozícii nonstop.

Viac informácií je na webovej stránke: <http://www.problemshranim.sk>

» [ren](#)

Ponúkam všetky
stavebné
a maliarske práce,
striekanie striech



Kvalita a serióznosť
0910 993 219

OPRAVY
STRIECH

+ VÝMENA STREŠNEJ
KRYTINY - PLECHOVEJ,
ŠKRIDLOVEJ
Hydroizolácie
Dodanie + montáž

Volajte 0917 114 686

BRIKETY
DREVENÉ

od 220
€/paleta

RUF /HRANATÉ/
NESTRO /VALCOVÉ/
0915 782 120

Prijmeme

- zručného mechanika
- zručného autoelektrikára

Miesto výkonu Ilava

Bližšie informácie: 0905 449 843

OPRAVA • SERVIS • REVÍZIE
PLYNOVÝCH KOTLOV
Kontakt: 0915 761 021

CÍGER
ZUBNÁ AMBULANCIA

0948 958 101

www.ciger.sk

info@ciger.sk

PRIJÍMAME
NOVÝCH
PACIENTOV

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
brojjerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

**FRÉZOVANIE
A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Ohliadka
komínov od 15€/m zdarma

MONTÁŽ
V CELEJ SR

tel: 0907 265 361

REGION
PRESS

S okamžitým nástupom **prijmem**

do TPP mladú posilu muža alebo
ženu na dlhodobú spoluprácu
na pozíciu **dispečera,**

ktorého náplňou práce bude práca s PC,
prehľad v sklade, starostlivosť o servis áut, o STK
a EK áut, riadenie servisu.

Podmienkou je mať logické myslenie,
vodičský preukaz sk. B
a minimálne stredoškolské vzdelanie.

Ak máte záujem, ale bojíte sa, že z tohto niečo
neviete, radi vás zaučíme.
Práca je v Ilave. Ak máte radi prácu, kde
sa stále niečo deje, tak zavolajte.

kontakt: 0905 449 843

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

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

Otvorené:
PO-PI:
8.00-15.30 h.

PLASTOVÉ
OKNÁ 2500 KŠ
IHNEĎ K ODBERU

DVERE 5000 KŠ
IHNEĎ K ODBERU
A ZÁRUBNE

PODLAHY 11.000 M²
IHNEĎ K ODBERU
LAMINÁT, KOMPOZIT A VINYL

U D O

POVAŽSKÉ PODHRADIE 346

www.UDOSK.sk | 0800 185 185

Bezplatný týždenník

**POVAŽSKO
BYSTRICKO-PŮCHOVSKO**

EV 6203/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Partizánska 1128
POVAŽSKÁ BYSTRICA
povazsko@regionpress.sk

INZERCIA

Emília Rosinová 0907 673 930

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (33.590 domácností)

Každý týždeň:

Dolný Moštenec, Horný Moštenec, Milochov, Orlové, Podmanín, Považská Bystrica, Považská Teplá, Považské Podhradie, Praznov, Šebestánová, Dolný Lieskov, Domaníža, Plevník - Drienové, Prečín, Pružina, Sverepec, Udiča, Horné Kočkovce, Hrabovka, Nosice, Púchov, Beľuša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické Rovne, Nimnica, Streženie, Visolaje, Brvište, Dolná Mariková, Hatné, Horný Lieskov, Jasenica, Papradno, 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	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREĎSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIAŇSKO	
HC	30.330	HÍHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVIČKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

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

Východné Slovensko

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

Slovenská detská mapa zvíťazila na svetovej súťaži

Slovensko zaznamenalo výnimočný úspech na 32. medzinárodnej kartografickej konferencii (ICA), ktorá sa konala v auguste tohto roka vo Vancouveri. V najmladšej vekovej kategórii prestížnej súťaže detských máp Barbara Petchenik Children's Map Competition získala 1. miesto kresba Michaely Mičicovej z Materskej školy v Kátove. Porotu zaujala hravá interpretácia glóbusu s postavkami na bicykloch „na ceste okolo sveta“.

V kanadskom meste Vancouver sa v auguste konala 32. medzinárodná kartografická konferencia spojená s mimoriadnym valným zhromaždením Medzinárodnej kartografickej asociácie ICA. Konferencia sa uskutočnila v priestoroch kongresového centra, slávnostne otvoreného počas výstavy EXPO 86. Zúčastnilo sa na nej 743 odborníkov z viac ako 60 krajín.

Výstava kartografických produktov

Medzinárodná kartografická konferencia je tradične spojená s výstavou kartografických produktov. Toto významné podujatie predstavuje najnovšie pokroky v kartografii z celého sveta. Slovensko reprezentovalo celkovo 7 produktov od rôznych autorov, organizácii a firm - dva atlasy, jedna mapa a štyri mapové portály.

Zlato pre Slovensko

Ďalšou významnou medzinárodnou výstavou bola tradičná súťaž v detskej kresbe mapy s názvom Barbara Petchenik Children's Map

Competition. V tomto roku v štyroch vekových kategóriách súťažilo 180 detských kresieb z 34 krajín. V najmladšej vekovej kategórii zvíťazila kresba zo Slovenska. Glóbus doplnený veselými postavkami na bicykloch na ceste okolo sveta od Michaely Mičicovej z Materskej školy v Kátove zaujal medzinárodnú porotu, ktorá ho ocenila prvým miestom. Medzinárodná koordinátorka súťaže, Monika Kopecká, predstavila na výstave aj panel s kresbami detí zo Slovenska. Výnimočný slovenský úspech komentovala takto: „Uspieť v silnej konkurencii detí z celého sveta nie je jednoduché, ale Miška to dokázala. Som úprimne rada, že využila šancu, ktorú jej táto súťaž ponúkla a získala výnimočné ocenenie. Teším sa aj zo všetkých ostatných detí, ktoré mali odvahu zapojiť sa do súťaže a vytvorili naozaj krásne mapy.“

Informácie a foto poskytl Slovenská akadémia vied (SAV)



Vitázná práca zo súťaže Detská mapa sveta a jej talentovaná autorka Michaela Mičicová, ktorej diplom odovzdala medzinárodná koordinátorka súťaže Monika Kopecká.

» ren

INTEGRA s.r.o.
Kamenné vložkovanie

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
www.integra-sk.sk

ploty **brány**

www.plotystacha.sk

**EXKLUZÍVNE BRÁNY
BETÓNOVÉ PLOTY
2D/3D PLOTY
PLETIVOVÉ PLOTY
PODHRABOVÉ DOSKY
OPORNÉ MÚRY**

Zameriame, navrhujeme, postavíme. Váš plot na kľúč.

Predajňa Ploty Stacha. Sládkovičova 127/1, Pov. Bystrica.

Ing. Vladimír Stacha:
0903 658 177
0903 556 016

KERAMIKA
LUXUSNÉ KÚPEĽNE
Sverepec bývalá budova „Konik“

0949 204 816
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

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 80 € DVOJHROB 120 €
Dosekávanie písma
Rok, dátum 100 €, text 10 €/znak
Obnova písma 1,50 €/znak
Dušičky sa blížia, ale stíhame!
Ing. Miroslav Greisiger AKCIA
0940 653 651, 0919 205 521 do 10.10.2025!
www.cisteniehrobov.sk

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

STRECHY, TESÁRSKE A POKRYVÁČSKÉ PRÁCE
zateplenie domov, rekonštrukcie, prístavby, nadstavby, omietky, potery, maľovky, nátery striech, elektroinštalácie, izolácie domov, výmena rín, jadrá, zámková dlažba, oplotenia, altánky
ZĽAVA PRE SENIOROV 10%
0948 107 877

KAMENÁRSTVO JANTÁR

- 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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
od 15€/bm

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profkominy.sk

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV
frézovanie od 15€/m

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

Zľava na materiál 40%

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



od pondelka 6. 10. do 12. 10.

Sa oplatí.

Mascarpone
41 % tuku
(1 kg = 6,30)



UŠETRITE
-31 %

3.15

Prosecco
DOC Frizzante
bielé, suché
(1 l = 3,99)



s Lidl Plus
-34 %



0,75 l

2.99 4.59

CENOVÝ HIT

27.99

s Lidl Plus kupónom
pri nákupe nad 30 €

-28 %



0,15

19.99

Jar Platinum
tablety
do umývačky riadu

140 tabliet

SILVERCREST

Digitálna
teplovzdušná
fritéza
kus



CENOVÝ
HIT

39.99

POZNATE
TVR
CENOVÝ
TRHAK
TYŽDŇA

Každý deň
to najlepšie
sa oplatí.

1 kg balenie 10 kg balenie

nová úroda

Mandarínky
odroda Satsumas

-39 %

1.39 2.29

s Lidl Plus
-43 %

1.29

0,33

NAJMEŠZIA
CENA
v LIDL
tento rok

CENOVÝ
HIT

3.29

Konzumné zemiaky
varný typ B - prílohové
neprané

Lidl
STÁNOK
DENNO CENTRE

Mleté bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
z plečka
30 % tuku



3.99

s Lidl Plus



3.79



Kuracie
stehenné
rezne XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



-25 %

4.89 6.59

Porúka tovaru platí od 6. 10. do 12. 10. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Obyč. v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponákaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

Práca namiesto dávok vstupuje do praxe

V uplynulých dňoch vstúpila do platnosti iniciatíva Práca namiesto dávok. Ak človek, ktorý môže pracovať, odmietne vhodnú pracovnú ponuku z úradu práce, sociálnych vecí a rodiny, príde o dávku v hmotnej núdzi, respektíve pomoc v hmotnej núdzi mu bude krátená. Informovalo o tom Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR s tým, že cieľom je motivovať ľudí k návratu na pracovný trh.

„Ak človek odmietne pracovnú ponuku po prvý raz, dávka v hmotnej núdzi mu bude odobratá na jeden mesiac. V prípade opakovaného odmietnutia sa dávka odoberie na tri mesiace. Za dôvod na odobratie dávky v hmotnej núdzi bude považované napríklad aj porušenie pracovnej disciplíny,“ objasnil rezort, podľa ktorého je cieľom ministerstva práce aj zabrániť situáciám, keď osoba po prijatí pracovnej ponuky ostane práceneschopná s cieľom vyhnúť sa práci a zároveň naďalej poberať dávky. „V spolupráci so Sociálnou poisťovňou bol zavedený mechanizmus, v rámci ktorého môžu posudkoví lekári po novom navrhnúť zrušenie falošných PN-iek. V tomto roku už predpokladáme úsporu 100 miliónov eur,“ priblížilo ministerstvo.

Prednosť budú mať pracovné ponuky reálneho zamestnania - pokiaľ úrady práce, sociálnych vecí a rodiny takéto ponuky nebudú mať k dispozícii, ponecháva sa možnosť aktivačných príspevkov určených

na aktivačné práce. „Ak sa človek rozhodne vykonávať len takzvané malé obecné služby, dostane aktivačný príspevok v základnej výške, ktorá je v súčasnosti 88,40 eur. Pokiaľ ale popritom nastúpi na vzdelávací alebo rekvalifikačný kurz, tak dostane 1,5 násobok tohto aktivačného príspevku a pokiaľ si nájde popri tom aj reálne zamestnanie, tak určitú dobu bude dostávať až dvojnásobok tohto aktivačného príspevku. Naším cieľom je, aby čo najviac ľudí pracovalo,“ doplnil minister práce Erik Tomáš. Pri malých obecných službách už nebude platiť, že si človek môže odpracovať služby len v obci, kde býva. Tento systém sa rozširuje na väčšie územie – obce sa budú môcť medzi sebou dohodnúť, v rámci svojich združení, na tom, kde môžu občania poberajúci dávky v hmotnej núdzi pracovať. Bude však platiť, že prednosť bude mať pracovná ponuka pred aktivačnými prácami.

Zmeny sa dotknú všetkých osôb v hmotnej núdzi, ktorých je na Slovensku viac ako 120-tisíc, vrátane spoluposudzovaných osôb. Podľa údajov ministerstva práce je z tohto počtu viac ako 43-tisíc ľudí schopných pracovať. Práve na túto cieľovú skupinu sa chce rezort práce zamerať. „Preto, aby sa ľudia mohli zapojiť do práce, je nevyhnutné im vytvárať reálne pracovné príležitosti. Pilotné projekty v rámci iniciatívy „Práca namiesto dávok“ sme spustili už v oblastiach životného prostredia, pôdohospodárstva aj dopravy,“ uzavrel rezort práce. » ren

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» KUPIM STARY MOPED JAWA STADION STAREHO PIONIERA BABETU JAWA 90 SIMSONA AJ POKAZENE DLHO ODSTAVENE PRIPADNE DIELY SOM ZBERATEL PLATIM IHNEJ PO-NUKNITE 0915 215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) PB (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP PB 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „PB“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET S.r.o.)

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk

od 9,10 € od 8,19 €



KOBEREC 4959B CHEAP HNEĎA

-10%

decoreum.sk

od 18,00 € od 16,20 €



KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

Využite kód:

OPLATISA10

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

www.elasticsro.sk

REHAU

VÝROBA PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH OKIEN a DVERÍ

FASÁD A ZIMNÝCH ZÁHRAD

KUPUJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU

ILAVA – Kpt. Nálepku 810
tel.: 0905 371 379
elasticsro@elasticsro.sk

V ponuke máme aj PROTIPOŽIARNE DVERE

Strechy, krov, zateplenie domov, fasády, rekonštrukcie domov, bytov, nadstavby, prístavby, zateplenie fasád, jadrá, potery, ometky, maľovky, oprava komínov, izolácie - Fatrafol, oplotenia, zámková dlažba, injektáž a podrezanie domu, výmena rín, voda, kúrenie, elektroinštalácie

0902 266 147

REGIONPRESS

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

- Vypratávanie domov, bytov, garáží, povál, pivníc
- Búracie práce
- Likvidácia nebezpečného odpadu
- Pílenie stromov

0902 266 147

KAMENÁRSKE PRÁCE

VŠETKY PRÁCE STIHNEME DO VŠETKÝCH SVÄTÝCH

OBHLIADKA ZDARMA DODANIE DO 1 TÝŽDŇA

BEZ ZÁLOHY Všetky druhy kameňa skládom

ZĽAVA 40%

0901 713 626

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného slovenského lesa

Prebieha samozber malín 6€/kg

Samozber jabĺk 1€/kg Samozber sliviek 0,90€/kg
Samozber hrušiek 1,20€/kg

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

PREDAJ SLIVIEK NA KVAS 0,55€/kg
JABLKÁ NA KVAS 0,35€/kg
0903 426 217,
0911 153 041

V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSŤNÉ PODMIENKY

www.samozberjablk.sk, www.samozbersliviek.sk

OSTRATICE FRUCTOP

Ostrý Kameň, Orlie skaly, rozhľadňa aj hradisko Vydajte sa na jesenné potulky prírodou

Oblubujete potulky jesennou prírodou a chýba vám inšpirácia? Ponúkame vám zopár tipov na príjemné nenáročné výlety.

Buková - Ostrý Kameň

Ak chcete stráviť príjemný deň v prírode a spoznať miesto, ktoré dýcha históriou, vydajte sa na Ostrý Kameň. Jeho meno je pravdepodobne odvodené od skaly, na ktorej je postavený a už v 13. storočí slúžil ako jeden z pohraničných hradov Uhorska a chránil takzvanú českú cestu. V 18. storočí hrad stratil svoju funkciu. V súčasnosti jeho niekdajšia mohutnosť zaniká v hustom poraste.

Trasa: K hradu sa môžete vypraviť z parkoviska pri vodnej nádrži Buková. Nájdete tam rovnomerný turistický rázcestník, od ktorého je potrebné sa vydať smerom na juh po žltej značke. Pri rázcestníku pod Ostrým kameňom pokračujte po červenej - Cesta hrdinov SNP. Po približne 1,5 km mierneho stúpania prídete k zrúcanine hradu, postaveného na vápencovom podloží západnej časti hrebeňa Zárub.

Orlie skaly

Ak obľubujete krásne výhľady, môžete podniknúť vychádzku na Orlie skaly, z ktorých je výhľad na široké okolie.

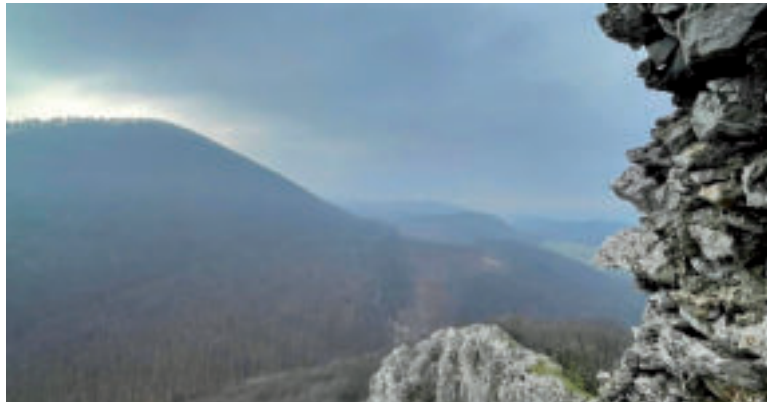
Trasa: Túra začína v obci Šterusy

a parkovať je možné pri obecnom úrade. Trasa vedie po zelenej turistickej značke Náučným chodníkom Šterusy-Rebro-Sprosná-Orlie skaly. Chodník je veľmi dobre značený, takže stačí vyraziť a užívať si prírodu. V rámci náučného chodníka je inštalovaných viacero infopanelov, vďaka ktorým sa môžete dozvedieť viac o flóre, faune i histórii tohto územia. Nájdete tam aj lavičky, na ktorých si môžete oddýchnuť. No, a ak budete mať trochu šťastia, cestou narazíte na srnky, jelene a vo výnimočných prípadoch aj muflóny. Naspäť je možné vrátiť sa po zelenej značke. Alternatívou je neznačená trasa smerom na obec Kočín - Lančár vedúca po lesníckych zväznicach. Tento okruh meria 11 km a je možné ho absolvovať aj na horskom bicykli.

Z Chtelnice k rozhľadni Klenová

Ak plánujete nenáročný výlet, ktorý zaberie približne dve hodiny a zvládnu ho aj rodiny s deťmi, vyberte sa k rozhľadni pod Klenovou. Hoci toto miesto patrí medzi menej známe ciele v Malých Karpatoch, určite stojí za návštevu.

Trasa: Výlet sa začína pri rázcestníku Výtok, chata Dolina. Na tomto mieste je možné nechať aj auto. Vydajte sa potom po zelenej turistickej značke smer Pustá Ves a pod Drieňovým vrchom prejdite na



Ostrý Kameň.

zdroj foto KOČR Trnavský kraj

červenú, ktorá vedie popod vrch Klenová. K protipožiariarnej monitorovacej veži, ktorá slúži aj ako rozhľadňa, vás zavedie žltá turistická značka. Ďalej okruh vedie po žltej a následne na juh po červenej miestnej značke. Následne po zelenej späť k rázcestníku Výtok, chata Dolina. Ak si vyhradíte viac času, určite navštívte aj zrekonštruovaný barokový kaštieľ v Chtelnici.

Náučný chodník Molpír

Ak túžite po vychádzke s deťmi a zároveň chcete spoznávať históriu, môže byť pre vás ideálnou voľbou výlet k Hradisku Molpír.

Trasa: Východiskovým bodom je parkovisko pri Kostole Narodenia Panny Márie v Smoleniciach. Trasa vedie priamo od kostola k Hradisku Molpír. V areáli archeologickej lokality môžeme nájsť pozostatky kamenných múrov, kamenno-zemných valov, brán a veží. Areál je rozdelený na tri nádvorja. Nájdete tam niekoľko informačných panelov. Z hornej časti hradiska sú pekné výhľady na okolie.

Informácie a foto poskytla Krajská organizácia cestovného ruchu (KOČR) Trnavský kraj

» ren

Kovema
STAVEBNINY

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

Nie sú náročné na pestovanie a majú mnohoraké využitie Tekvicová sezóna je v plnom prúde

Tekvice sú neodmysliteľnou súčasťou jesene a poznáme ich nespočetné množstvo druhov. Sú výbornou pochúťkou, ale tiež zdrojom mnohých zdraviu prospešných látok. Dopestovať si ich môžeme aj v našich záhradách.

Účinky na zdravie:

Podľa odborných štúdií nájdeme v tekvici 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.

Pestovanie:

Tekvice sú jednoročné rastliny a nie sú náročné na pestovanie. Oblubujú kypnú pôdu, ktorú môžeme obohatiť kompostom. Semiačka vysievame na záhony začiatkom mája, do vopred

z nej pripravujeme prívarok či placky.

Tekvica maslová

Maslová tekvica svojim tvarom pripomína veľkú hrušku a vyznačuje sa zaujímavou maslovo-orieškovou chuťou.

Tekvica špagetová

Po tom ako ju tepelne upravíte, nájdete v jej vnútri vlákna, ktoré pripomínajú špagety.

Tekvica hokkaido

Je obľúbená aj preto, že ju netreba pred tepelnou úpravou zbaviť šupky a môžeme ju variť, dusiť, grilovať aj piecť.

Zber:

Tekvice zbierame postupne ako dozrievajú, zvyčajne počas celého leta a jesene. To, že je už tekvica vhodná na zber, nám pomôže určiť jej schmúca stopka.



Tekvice sú neodmysliteľnou súčasťou jesene.

zdroj foto ArmbrustAnna pixabay

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.

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 vložte všetky suroviny okrem oleja. Všetko mixujte ponorným mixérom, pričom postupne po troškách prilievajte olivový olej. Pesto môžete použiť na ochutenie cestovín, prípadne ako nátierku na chlieb opečený na suchej panvici.

Krémová polievka s tekvicovými semiačkami

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



Pesto z tekvicových semiačok môžete použiť na ochutenie cestovín.

zdroj foto nils9three pixabay

Postup:

Zeleninu najskôr umyte. Tekvicu, mrkvu, zemiaky a cibuľu očistite. Z tekvice vyberte lyžicou mäkký obsah, teda dužinu aj semiačka 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 res-

tujte. Následne podlejte podľa potreby vodou, pridajte soľ a na miernom ohni duste, kým zelenina nezmäkne.

Následne polievku v hrnci rozmixujte 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.

Tekvicová majonéza:

Suroviny: 1 kg tekvice, 1 cibuľa, 2 páľivé papriky alebo feferónky, 4 strúčiky cesnaku, 130 ml oleja, 2 KL soli, 1 KL mletého čierneho korenia, 2 PL kryštálového cukru, 3 PL plnotučnej horčice, 50 ml octu

Postup:

Tekvicu umyte, očistite, lyžicou z nej odstráňte semiačka aj mäkké vnútro či dužinu a pokrájajte na kocky. Papriky umyte, cibuľu a cesnak očistite a všetko pokrájajte na menšie kocky. Na panvici si rozohrejte olej, vložte zeleninu a duste do mäčka, približne hodinu.



Tekvicové semiačka sú plné vitamínov.

Engin_Akyurt pixabay

pripravených hniezd. Ide o mierne, do zeme vyhlbenú jamu, do ktorej vložíme štyri semiačka vzdialené od seba približne päť centimetrov. Polievame ich ku koreňom, nie na listy.

Spracovanie:

Plody tekvice môžeme skladovať v chladnej miestnosti aj niekoľko týždňov. V našej kuchyni má mnohoraké využitie, od polievok, prívarkov, omáčok až po placky. Výborne chutí aj vypražená v cestíčku, pečená, plnená či grilovaná. Rovnako ju však môžeme aj zavárať. Z tekvicových semiačok si môžeme pripraviť chutnú a zdravú maškrtu.

Domáce tekvicové semiačka

Suroviny: tekvica

Postup:

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

Vybraté semiačka - jadierka dôkladne očistite od všetkých vlákien, 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 nezhoreli.

Náš tip:

Tekvicové semiačka by sme mali



Tekvicovú polievku môžete pri servírovaní ozdobiť tekvicovými semiačkami.

zdroj foto Atlantiza pixabay

Oblúbené odrody tekvic:

Biela tekvica

Našou asi najznámejšou tekvicou je veľká oválna biela tekvica. Zvyčajne

Oplatí sa!TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
 - renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**DO 30.9.
ZĽAVA
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871

Oravská 30 Horeňov

Zlatá jeseň v Oravskej horárni

DOVOLENKA iba za 260,- €
(1 dôchodca na 6 dní / 5 nocí)
Pôvodná cena: 360,- €

Cena zahŕňa:
5x plnú penziu chutných jedál, 1 x zájazd za krásami Oravy, a BONUSY!

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Volné Termíny:
27.10. – 1.11., 10.11. – 15.11., 17.11. – 22.11.2025,
24.11. – 29.11., aj mikulášsky pobyt 1.12. – 6.12.2025

Penzión *** Oravská Horáren, Oravský Podzámk 396, lokalita Hruštín Zábava

POKRÝVAČ- TESÁR
profesionálne strešné práce

OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁČ

**-10%
Z CENY
PRÁČE**

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

- renovácia striech, renovácia garáží
- pokládka plechovej strešnej krytiny
- oprava a renovácia žlabov
- kompletná výmena striech
- zateplovacie práce

ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA

Kontakt: +421 949 623 050

Oplatí sa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**

91-0184

**VYBERTE SI
PNEUMATIKY
Z POHODLIA
VÁŠHO DOMOVA**

www.MAZELI.sk

0908 797 733

Pov. Podhradie 376 - PRIEMYSELNÁ ZÓNA

PNEUSERVIS

91-0184

čujte.sk

*Prípravme si chutné
nátierky na každý deň*

www.cujte.sk

91-0184

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 rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

Kolagén Forte 2v1

KOLAGÉN FORTE 2 v 1 39,90 EUR

47,05 EUR HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

91-0184

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 antioxidantáciu 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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONTY

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%**

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Domov dôchodcov môže počkať!

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 24.10.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk



pred do

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

98-001

ABA
INNOVATOR

zastavenie sadania budov

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu

zastavíme sadanie budov

injektážou syntetickej živice

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

PRACUJEME
PO CELOM
SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽI
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

-10%
Z CENY PRÁCE

OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

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

vykupparoziaeu@gmail.com

91-0184

46-0006

91-0001

66-227