

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 750 domácností

Ochrana detí pred respiračnými ochoreniami

Deti patria medzi citlivú vekovú skupinu, ktorá ochorie najčastejšie na akútne respiračné ochorenia. Tými sú prevažne ochorenia vírusovej etiológie - chrípka a chrípke podobné ochorenia, COVID-19, ochorenie vyvolané rhinovírusmi, infekcie spôsobené respiračným syncytiálnym vírusom a ďalšími vírusmi; menej často sú to ochorenia bakteriálne vyvolané streptokokmi, stafylokokmi a inými baktériami. Viete ako môžete deti chrániť pred respiračnými ochoreniami?

Jednou z dôležitých zásad prevencie ochorení prenášaných kvapôčkovou infekciou je podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) zdravá strava a vitamíny.

Zdravá strava a vitamíny

- podávať deťom hodnotnú a pestrú stravu je nevyhnutnosťou, nakoľko zdravá výživa je jedným zo základných determinantov ich zdravého rastu a vývinu,
- najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinku,
- vitamín C je najlepšie zabezpečiť prísunom dostatočného množstva ovocia a zeleniny,
- dôležité je učiť deti pravidelnej dennej konzumácii ovocia a zeleniny, a to počas celého roka, nielen v čase zvýšeného výskytu respiračných infekcií,

Čo môže pomôcť?

- počas ochorenia je potrebné zabezpečiť deťom zvýšený prísun vitamínu C, jeho bo-

hatým zdrojom je napríklad paprika, chren, citrusové ovocie, kivi, zelené vňate, kel, kapusta,

- v období od októbra do apríla dopĺňať deťom vitamín D, ktorý je dôležitý pre imunitný systém, nakoľko v chladných mesiacoch je pre deti náročnejšie získavať ho prostredníctvom slnečného žiarenia,
- deťom prospievajú aj omega 3 kyseliny, ktoré sú obsiahnuté napríklad v rybom tuku, oleji z tresčej pečene či rakytníkovom a chia oleji,
- imunitu možno podporiť aj betaglukánmi,

Nezabúdajme!

„Ak už dieťa ochorie, rodič by mal v spôsobe aj dĺžke liečby dodržiavať pokyny ošetrojúceho lekára, liečiť dieťa doma v pokoji a brať do úvahy jeho zdravotný stav. Ochorenie je potrebné vyliečiť a „neprechodiť ho“, pretože príliš skorý návrat nedoliečeného dieťaťa do kolektívu predlžuje jeho zotavenie a zároveň zvyšuje riziko nakazenia ostatných detí,“ radí PhDr. Alena Gregušová, PhD., MPH hlavný odborník hlavného hygienika SR pre odbor hygieny detí a mládeže.



zdroj foto silviarita pixabay

» ren

PLASTOVÉ OKNÁ

Dodanie do 14 dní 0907 295 570

Sledujte nás na facebooku!



2x Bratislava, Malacky, Trnava, Nitra, Trenčín, Žilina, Vlkonov

Poukaz na **STK BEZ STRESU.sk** len za 79 €

Happy Hours po celý deň

Poukaz je možné uplatniť na ktorejkoľvek prevádzke TUV SÚD STK na službu TK+EK pre vozidlá kat. M1 a N1 do 3,5 tony. Nie je možné kombinovať s inými zľavami. Platnosť do 31. 12. 2025.

STAVEBNÉ PRÁCE

HRUBÉ STAVBY

ZÁMKOVÉ DLAŽBY

0907 520 629

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 80 € DVOJHROB 120 €

Obnova písma 1,50 €/znak

Dušičky sa blížia, ale stíhame!

Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.cisteniehrobu.sk

AKCIA do 20.10.2025

SERVIS Okná a dvere Dodávka a montáž

30 rokov

LUNA 1

luna1@luna1.sk 0905 382 202 www.luna1.sk

NOVINKA

Plisovaná dverová sieť

OPRAVY STRIECH

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

Volajte 0917 114 686

21. októbra 1805

Bitka pri Trafalgare, víťazstvo loďstva Spojeného kráľovstva nad spojenou flotilou Francúzska a Španielska

Výročia a udalosti

Pálenica Horná Súča

www.palenicasuca.sk



Prevádzkovateľ:

JS DISTILLERY s.r.o.,

Horná Súča 1228, 913 33, SR

Prevádzka:

BUDOVA OBCHODU A SLUŽIEB - MUŠTÁREŇ a PÁLENICA

Horná Súča 1272, 913 33 SR

Objednávky a bližšie info na tel. č. 0905 175 498

Bezplatný týždenník
TREŇANSKO
 DUBNICKO-ILAVSKO
 EV 6224/24
 vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
 so sídlom Pekárska 7489/40A,
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
 Ročník II, rok 2025
 Redakcia: Bratislavská 31
TREŇČÍN - Zlatovce
 trenciansko@regionpress.sk
INZERCIA
 Mgr. Lenka Černá **0908 979 512**
 www.regionpress.sk
 www.facebook.com/regionpress.sk



DISTRIBÚCIA (60.750 domácností)

pápmý týždeň: Bohunice, Bolešov, Červený Kameň, Dubnica nad Váhom, Dulov, Ilava, Kameničany, Košeca, Ladce, Ladce-Tunežice, Nová Dubnica, Pruské, Slavica, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smrie, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Luborča, Nemšová, Neparadza, Omšenie, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mliečce, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Zamarovce
nepápmý týždeň: Bohunice, Bolešov, Borčice, Dubnica nad Váhom, Ilava, Košeca, Nová Dubnica, Pruské, Adamovské Kochanovce, Malé Blerovce, Bobot, Bobotská Lehota, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smrie, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Kostolná - Záriečie, Melčice - Lieskové, Horné Motešice, Klúčové/Nemšová, Neparadza, Omšenie, Opatovce, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mliečce, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Veľké Blerovce, Zamarovce

Yzdavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlaj 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	DUNAJSKÓSTREDSKO	
GA	34.390	GALANŤSKO-SALANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TD	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TREŇANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKÓBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČENECKO-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-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

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

Zmena pri výplate dôchodkov v hotovosti

Dôchodcovia, ktorým Sociálna poisťovňa dôchodok vypláca v hotovosti prostredníctvom Slovenskej pošty, budú od novembra 2025 pri preberaní dôchodku u doručovateľov alebo priamo na pošte podpisovať nový doklad – poštový poukaz.

„Pre dôchodcov sa tým nič zásadne nemení, mení sa len doklad, ktorý podpisujú pri preberaní penzie. Doteraz podpisovali takzvaný kvitančný list,“ informuje Sociálna poisťovňa a dodáva, že o tejto zmene bude Slovenská pošta a Sociálna poisťovňa dôchodcov zároveň informovať vopred ešte počas októbra prostredníctvom osobitných letákov, ktoré im doručia ich poštoví doručovatelia alebo budú k dispozícii v pobočkách pošty.

V hotovosti dvoma spôsobmi

Hotovostná výplata dôchodku je možná naďalej v zásade dvoma spôsobmi, a to dorúčením dôchodku poštovým doručovateľom na adresu bydliska alebo vyplatenie dôchodku priamo na pošte. Dôchodky pritom Sociálna poisťovňa prostredníctvom Slovenskej pošty vypláca v párne dni – čiže od 2. do 24. dňa kalendárneho mesiaca.

Čo sa (ne)zmení od novembra 2025

• Tak, ako doteraz, prinesie poštový doručovateľ dôchodcovi dôchodok v deň jeho výplaty. Dôchodca sa preuká-

že občianskym preukazom alebo iným dokladom totožnosti a podpíše poštový poukaz. Ak poštový doručovateľ dôchodcu nezastihne doma, dôchodok mu nechá na pošte.

• Dôchodca, ktorý si chodí preberať dôchodok na poštu si ho, tiež ako doteraz, v deň výplaty dôchodku môže vyzdvihnúť na pošte. Preukáže sa občianskym preukazom alebo iným dokladom totožnosti, podpíše poštový poukaz a pošta mu vyplatí dôchodok.

• Poštový poukaz na výplatu dôchodku je platný štandardne 30 dní odo dňa výplatného termínu. Do tohto času je potrebné si dôchodok prevziať. Po tomto termíne sa dôchodok vráti do Sociálnej poisťovne a pre jeho opätovnú výplatu bude potrebné Sociálnu poisťovňu kontaktovať.

• „Zavedenie výplaty dôchodkov poštovými poukazmi nebude pre dôchodcov predstavovať nijakú komplikáciu a v súvislosti s touto zmenou nepociťtia negatívny dopad,“ uvádza Sociálna poisťovňa.

Sociálna poisťovňa vypláca poštou v hotovosti približne tridsať percent dôchodkových dávok. Zvyšných sedemdesiat percent si poberatelia nechávajú poslať na bankové účty.

» ren

MVDr. Monika Vychlopen Mizeráková
VÁŠ RODINNÝ VETERINÁR
 +421 904 045 153
 Vyhľadajte veterinára v okolí Bratislavy

Sledujte nás na INSTAGRAME
 @trenciansko_sk

RÝCHLOČISTIAREN PERIA
 ŠITIE paplónov a vankúšov
AKCIA pri predložení inzerátu
 čistenie+vankúšik, alebo nákupná taška **ZDARMA**
 ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
 Tel:0905 267 750 TREŇČÍN

KAMENÁRSKE PRÁCE
VŠETKY PRÁCE STIHNEME DO VŠETKÝCH SVÄTÝCH
OBHLIADKA ZDARMA **DODANIE DO 1 TÝŽDŇA** **ZĽAVA 40%**
BEZ ZÁLOHY Všetky druhy kameňa skladom **0901 713 626**

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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
 od 15€/bm
 • PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
 • ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
 • OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
 SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%
 0948 012 507 • www.profikominy.sk

Kamenárstvo 0902 118 250
 www.tna.sk
 Galantsko-Saliansko
Trenčín, Opatová - za motorestom MAJÁK
NAJVÄČŠÍ VÝBER EKLUZÍVNYCH POMNÍKOV
KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE Serióznosť a kvalita

16. októbra 1793 **Výročia a udalosti**
Mária Antoinetta, manželka Ľudovíta XVI.
bola počas Francúzskej revolúcie sťahť.

20. októbra 1740
nastúpila na trón Mária Terézia, rakúsko-uhorská cisárovná, „Matka Európy“.
Výročia a udalosti

STAVOKOV
Príjme ihneď na TPP alebo ŽIVNOSŤ
BALIČ - NÁKLADKA, VÝKLADKA A BALENIE OCEĽOVÝCH KONŠTRUKCIÍ
 • Platové podmienky: od 8€/h TPP od 11€/h SZČO
ZÁMOČNÍK - USTAVOVANIE NADROZMERNÝCH DIELOV OKOLO MOSTOV
 • Platové podmienky: od 8-10€/h TPP od 12€/h SZČO
PALIČ - ÚKOSOVAČ
 • Platové podmienky: od 12€/h SZČO
 Kontakt: kondrat@stavokov.sk a mobil 0948 238 663

Predaj bytov v centre Trenčína
 MPB realty
0911374467

ČISTENIE KANALIZÁCIE VRANÁK - 0903 457 792

Euro Kamenárstvo s.r.o Saratovská 2373, 0908 190 831 Trenčín-Juh (proti cintorínu)
JESENNÁ AKCIA
10% ZĽAVA NA VŠETKY OBJEDNÁVKY
 montážne práce • betónové základy • pomníky
 prekrytia • obklady • obnova písma + dopísanie dátumu
DOPRAVA ZDARMA PO CELOM SLOVENSKU

Občianska riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Kúpim motocykel Jawa, Simson, MZ, dychové nástroje, heligonku, akordeón, husle aj poškodené. 0915876860.

» Kúpim starý moped jawa stadion starého pioniera, babetu jawa 90, simsona aj pokazené dlho odstavené prípadne diely som zberateľ, platím ihneď po núknite 0915 215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

» Predám 4 hnedé stoličky, 5 tapacirovaným sedadlom 50e. 0949043692

4 DOM A ZÁHRADA

» Kúpim haky lešenie 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

kúpim ľudové kroje 0902708047

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera TN medzera číslo rubrikymedzera Text inzerátu

Príklad: RP TN 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia realit je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.

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

NAJLACNEJŠIE UMELE VENCE

Pozývame vás na

PREDAJNÚ AKCIU UMELÝCH VENCOV PRIAMO OD VÝROBCU

CENY OD **3,50 €**

PONÚKAME ŠIROKÝ VÝBER VENCOV V PLASTOVÝCH KVETINÁČOCH

V PONUKE MÁME AJ KYTICE A NÁPLNE DO KAHANCOV

CENTRUM POD JUHOM (bývalá Coop Jednota) parkovisko - Soblahovská ulica

Otváracie hodiny: PO-PIA 9,00-17,00, SO 9,00-13,00
Viac informácií na: 0908 097 452, 0907 174 587

22. októbra 1978 Výročia a udalosti
pápež Ján Pavol II. bol oficiálne uvedený do úradu pápeža.

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

Obhliadka a cenová ponuka zdarma.
0904 005 299

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky, brojlerové kuriátka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

Zateká Vám strecha?

Spoláhňte sa na odborníkov a budete kľudne spať - opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 €/m²
Výber z viac druhov materiálov - obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

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

MAĽBY interiérov a exteriérov
0907 295 570

MUŠTÁREŇ BIOPLANT OSTRATICE

rezervácie
0908 648 775



od 50kg na počkanie

5l a 3l samočapovacie balenia s vakuovým uzáverom

Ak nemáte vlastné ovocie, muštujeme aj z našich jablák

od 0,65€/l

www.mustaren.com

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž **STOP VODA**
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

čujte.sk
Tekvicová sezóna je v plnom prúde
www.cujte.sk

LAUGARICIO CUP
medzinárodná výstava zvierat & preteky v králičom parkúre
KRÁLIČÍ HOP
TRENČIANSKE STANKOVCE
18. - 19. október 2025
AREÁL ZÁKLADNEJ ŠKOLY
sob.: 09:00 - 17:00
ned.: 09:00 - 12:00
KRÁLIČÍ HOP - len SOBOTA
poradenstvo o chove, predaj ovocných kríkov
Informácie: 0905 744 599

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**

ODKÚPIME BYT, DOM, POZEMOK
Môže byť aj zadĺžený. Platba v hotovosti.
0948 107 877

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV
frézovanie od 15€/m
- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá
Zľava na materiál 40%
0911 322 495, 0907 362 202, frézovanievložkovanie@gmail.com

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY
PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY
- odstránenie nečistôt - ZAMERANIE ZDARMA
- penetrácia - BEZ ZÁLOHY
- vynikajúca - prvotriedny materiál
nepriepustnosť vody zn. Index mineral design
- vzhľad škridle - záruka 25 rokov a dlhodobé skúsenosti
- vysoká životnosť
0950 266 604
ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLŔOVÝCH STRIECH na KĽÚČ
www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

SADROKARTÓN 0907/295 570
Znižovanie stropov, podkrovia, priečky

ZEETEX 205/55 R16 91H WH1000
46,90 €
V PNEUSERVISOCH **MIKONA**
www.mikona.sk

Právo na prvé zamestnanie

Pre tisícky mladých ľudí, ktorí doposiaľ nenašli na Slovensku pracovné uplatnenie sa otvárajú nové možnosti. „Projekt Právo na prvé zamestnanie pokračuje vo svojej druhej fáze a pomôže im získať požadované pracovné zručnosti a zároveň umožní zamestnávateľom získať nových pracovníkov,“ informuje Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR.

Zamestnávateľom bude preplatených až 80 % nákladov na mzdu, maximálne do výšky 1 010 eur mesačne na obdobie 9 mesiacov. Po uplynutí tohto obdobia je podmienkou udržanie zamestnanca ďalších 6 mesiacov. Žiadať o príspevok na podporu pracovného miesta v rámci tohto projektu možno elektronicky podaním žiadosti na príslušný úrad práce prostredníctvom elektronickej schránky.

Pracovné miesta pre 1906 ľudí

Prvá fáza projektu priniesla podľa rezortu práce výrazné úspechy. „Vytvorili sme alebo našli pracovné miesta pre 1906 ľudí,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš a doplnil, že „86 percent z týchto ľudí sú mladí ľudia vo veku do 30 rokov, zvyšok tvoria starší uchádzači, ktorí doteraz na Slovensku nepracovali.“ Zásadné je, že 76 percent zamestnaných sa udržalo na pracovnom trhu aj po skončení projektu, čo minister označuje za kľúčový cieľ. „Aby ľudia neostali zamestnaní len počas fungovania dotácie, ale aby sa na trhu práce udržali aj sami,“ doplnil minister Erik Tomáš.

Druhá fáza projektu s rozšírenou podporou

Druhá fáza projektu prináša rozšírenú podporu o 5 100 nových pracovných miest s možnosťou preplatenia až osemdesiatich percent mzdy zamestnanca, maximálne do výšky 1 010 eur mesačne po dobu deviatich mesiacov. Minister pripomenul, že zamestnávateľ musí po ukončení tohto obdobia zamestnanca udržať v práci ďalších šesť mesiacov, čo zabezpečuje dlhodobú udržateľnosť pracovných miest. Novinkou je tiež trojmesačná podpora mentora, ktorý pomáha človeku zaučiť sa v danom zamestnaní a etablovať sa na pracovnom mieste.

Podmienky upravili

Podmienky zaradenia do projektu sú mierne upravené podľa vekovej kategórie – absolventi vysokých škôl sa môžu prihlásiť po troch mesiacoch evidencie na úrade práce, absolventi stredných škôl po jednom mesiaci, pričom základnou podmienkou zostáva, že človek doteraz na Slovensku nepracoval súvisle aspoň šesť mesiacov. „Chcem vyzvať všetkých mladých ľudí, aby sa informovali na príslušnom úrade práce alebo na webovej stránke Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny a využili tento jedinečný program,“ povedal minister práce a zdôraznil aj význam financovania tohto projektu z eurofondov, ktoré umožňuje projekt rozšíriť a flexibilne reagovať na záujem trhu práce.

» ren

Pozývame vás na nákup ovocných výpestkov

ŠIROKÝ SORTIMENT DOBRÉ CENY

- Jablone, hrušky
- Slivky
- Marhule, broskyne
- Čerešne, višne
- Drobné ovocie: ríbezle, egreše, josta, vinič, čučoriedky, brusnice, tiesky

0908 977 926

Aktuálne informácie nájdete na Facebooku, Instagrame a www.bioplant.sk

Sledujte nás na facebooku!

Trenčiansko Dubnícko-Ilavsko

STRECHY, TESÁRSKE A POKRÝVAČKÉ PRÁCE

zateplenie domov, rekonštrukcie, prístavby, nadstavby, omietky, potery, maľovky, nátery striech, elektroinštalácie, izolácie domov, výmena rín, jadrá, zámková dlažba, optotená, altánky

ZĽAVA PRE SENIOROV 10 %

0948 107 877

www.elasticsro.sk

REHAU

VÝROBA PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH OKIEN a DVERÍ

FASÁD A ZIMNÝCH ZÁHRAD

KUPOJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU

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

V ponuke máme aj **PROTIPOŽIARNE DVERE**

ŽALÚZIE, SIEŤKY PROTI HMYZU PREDAJ, MONTÁŽ 0907 29 55 70

INZERCIA

0908 979 512

topinox®

NEREZOVÉ ZÁBRADLIA BRÁNY

0902 462 528 www.topinox.sk

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostného pracovníka na obchodné prevádzky

v Dubnici nad Váhom

1 200 € / brutto
POS nutný! Nástup ihneď.

0914 333 342

PRIPRAVTE VAŠE OKNÁ NA ZIMU

Nepremeškajte akciu!

Nastavenie, utesnenie a premazanie všetkých okien a dverí v jednej domácnosti iba 45€

0908 029 285 Akcia platí do 30.11.2025

22. októbra 1978 Výročia a udalosti

pápež Ján Pavol II. bol oficiálne uvedený do úradu pápeža.

AGI Električná 23, Trenčín **e-mail: agi@agi.sk**

www.agi.sk **Po - Pia: 08:00 - 17:00**

TRAKTOROVÉ KOSAČKY MALOTRAKTORY

T18 – 93.4HD – AV2 – C3

Stará cena: 3899,-€
Nová cena: 3099,-€

POSEZÓNNY VÝPREDAJ TRAKTOROVÝCH KOSAČIEK!

0901 900 590

ŠIROKÝ SORTIMENT PÍL A KROVINOREZOV ZNAČKY STIHL A HUSQVARNA

Pesto z bazalky, petržlenovej vňate či sušených paradajok

Pripravme si chutné domáce pestá

Pesto je omáčka, ktorá sa vyrába rozdrvením bylín, orieškov, cesnaku, syra, olivového oleja a soli a používa sa na dochutenie cestovín, šalátov či pizze. Hoci sa zvyčajne stretávame s klasickým bazalkovým pestom, jestvuje veľa ďalších kombinácií s použitím iných bylín, korení či orechov.

Pesto z bazalky

Budete potrebovať: 2 šálky čerstvých lístkov bazalky, strúčik cesnaku, 30 g nasucho opražených píniových orieškov, 30 g syru parmezán, 60 ml olivového oleja, soľ, mleté čierne koreníe, pár kvapiek citrónovej šťavy.

Postup:

Lístky bazalky umyte pod tečúcou vodou a poriadne osušte. Do kuchynského elektrického sekáča alebo

viacokom a vložte do chladničky.

Pesto z petržlenovej vňate

Budete potrebovať: 2 hrste čerstvej petržlenovej vňate, 1/2 šálky olivového oleja, 1/4 šálky vlašských orechov alebo píniových orechov, 1/4 šálky strúhaného parmezánu, 2 strúčiky cesnaku, šľava z polovice citróna, soľ a mleté čierne koreníe

Postup:

Čerstvú petržlenovú vňať umyte pod tečúcou vodou a poriadne osušte. Do kuchynského elektrického sekáča alebo mixéra vložte cesnak, vlašské orechy a dôkladne rozsekať. Postupne po dávkach pridávajte petržlenovú vňať a prilievajte olivový olej. Nakoniec pridajte strúhaný parmezán, pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ, mleté čierne koreníe a domixujte.



Pesto z medvedieho cesnaku.

zdroj foto Couleur pixabay

orechov a postupne prilievajte olivový olej tak, aby vznikla vami požadovaná konzistencia.

Suroviny: 400g cestovín, 1 pohár hotového pesta, 2 lyžice extra panenského olivového oleja, soľ a mleté čierne koreníe podľa chuti, strúhaný parmezán na posypanie



Pesto chutí výborne aj s hriankou.

zdroj foto AstralEmber pixabay

mixéra vložte cesnak, nasucho opražené vychladnuté píniové oriešky a dôkladne rozsekať. Postupne po dávkach pridávajte bazalku a prilievajte olivový olej. Mixujte krátko, aby prehrievaním bazalka nezhorkla a nestratila svoju zelenú farbu. Nakoniec pridajte strúhaný parmezán, pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ, koreníe a domixujte. Pesto preložte do uzatvárateľnej nádoby, jeho povrch zalejte olivovým olejom, uzatvorte

Pesto z medvedieho cesnaku

Budete potrebovať: medvedí cesnak, panenský olivový olej, soľ, orechy – vlašské, píniové alebo lieskové – podľa vlastného výberu (môžete vynechať)

Postup:

Medvedí cesnak poriadne umyte pod tečúcou vodou a dobre osušte. Následne ho vložte do mixéra, pridajte soľ podľa chuti, obľúbený druh

Pesto z tekvicových semiačok

Budete potrebovať: 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 tekvicový olej.

Pesto zo sušených paradajok

Budete potrebovať: 200 g sušených paradajok, 2 strúčiky cesnaku, 1 hrst bazalky, 1 hrst vlašských orechov, 70 g strúhaného parmezánu, 100 ml extra panenského olivového oleja, štvrt KL čili vloček, soľ, mleté čierne koreníe

Postup:

Sušené paradajky vložte do mixéra, pridajte očistený, prepolený cesnak, lístky čerstvej bazalky, vlašské orechy a strúhaný parmezán. Počas mixovania postupne po troškách prilievajte olivový olej. Na záver pesto dochuťte soľou, mletým čiernym korením a môžete pridať aj čili vločky podľa chuti.

Ako skladovať pesto?

Pesto skladujeme v uzatvárateľných nádobách v chladničke. Tam by malo vydržať približne týždeň. Ak ho chcete používať pri príprave varených pokrmov, môžete ho zamraziť a to tak, že ho vložíte do formy na ľad, a tak uskladníte v mrazničke.

Použitie

Pesto sa veľmi hodí na ochutenie varených cestovín. Použiť ho však môžeme aj na dochutenie omáčok. Výborne tiež chutí aj ako nátierka na chlieb opečený na suchej panvici.

Cestoviny s pestom

Ponúkame vám jednoduchý recept na rýchlu večeru, ktorá isto nesklame:



Pesto sa veľmi hodí na ochutenie varených cestovín.

zdroj foto pixabay

Postup:

• Cestoviny uvarte v dostatočnom množstve vriacej osolenej vody. Na panvici si zohrejte olivový olej, pridajte pesto a krátko prehrievajte, aby sa dobre uvoľnili chute.

• Uvarené cestoviny scedte, ihneď ich vložte do panvice k pestu a následne premiešajte tak, aby omáčka cestoviny rovnomerne obalila. Na záver pokrm dochuťte mletým čiernym korením a soľou.

• Pri servírovaní môžete jedlo ozdobiť strúhaným parmezánom a posypať bylinkami.

Náš tip

• Ak použijete na pesto peknú uzatvárateľnú nádobu, doplníte ju vlastnoručne vyrobenou visačkou s popisom a ozdobíte vhodnými drobnými dekoráciami, môže poslúžiť aj ako originálny darček.



Pesto môže poslúžiť aj ako originálny darček. zdroj foto Einladung_zum_Essen pixabay

NOVINKA! ZYN ponúka slobodu v užívaní

Pohodlný zážitok bez dymu? Nikotínové vrecúška ZYN s novou príchuťou Spearmint a novými variantami Black Cherry a Cool Mint ponúkajú diskretnosť, viac slobody užívania a sú bez zápachu. Nechýba ani rozšírené portfólio rady Mini Dry.

Vrecúška ZYN si postupne nachádzajú cestu u dospelých užívateľov menej rizikových bezdymových alternatív už aj na Slovensku. Nezanechávajú cigaretový zápach, škvrny na zuboch a pri používaní neobťažujú ani svoje okolie.

Sú diskretné a neobťažujú vaše okolie

Poskytujú pohodlný zážitok, dospelý užívateľ nemusí prerušovať svoju aktivitu. Môžu byť napríklad ideálnou voľbou pre dospelých fajčiarov pri cestovaní či šoférovaní – dajú sa jednoducho používať kedykoľvek a kdekoľvek, či už v interiéri, alebo exteriéri. ZYN je lepšou voľbou pre dospelých fajčiarov, ktorí chcú prejsť na menej škodlivú alternatívu bez dymu v porovnaní s cigaretami.

Dospelí užívatelia si môžu zvoliť intenzitu nikotínu podľa svojej chuti. Nikotínové vrecúška, ktoré nevyžadujú žiadne zariadenia, sú k dispozícii v dvoch veľkostiach –

štandardná veľkosť vrecúška s vyváženým zážitkom a bohatou chuťou vo veľkosti ZYN REGULAR MOIST a naopak jemnejší zážitok s jedinečnou chuťou v menšej a pohodlnej veľkosti ZYN MINI DRY. Nižší obsah nikotínu, ale viac chuti? Prijemný zážitok v podobe Mini dry spočíva v pomalom uvoľňovaní nikotínu a tiež jednotlivých príchuť vrecúšok.

ZYN uvoľňuje nikotín a chuť, stačí si vrecúško vložiť do úst medzi hornú peru a ďasná. Obsahuje o 99% menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*. Neobsahuje tabak. Obsahuje nikotín, arómy a iné prísady.

***Dôležitá informácia:** Toto nemusí nevyhnutne predstavovať zníženie rizika o 99%. O 99% menej škodlivín znamená priemerné zníženie 9 škodlivých chemických látok, ktoré Svetová zdravotnícka organizácia odporúča znížiť v cigaretovom dyme a nezahŕňajú nikotín. Hodnotenie je na základe porovnania dymu z referenčnej cigarety a látok uvoľňovaných z nikotínového vrecúška ZYN. Viac informácií na ZYN.com.



Foto: PMI

ZYN nie je bez rizika. Obsahuje nikotín, ktorý je návykový. Je určený výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

Špecialista na Tepelné čerpadlá

Úsporné kúrenie pre staršie domy

- ✓ Energetická účinnosť A+++
- ✓ Záložný el. ohrev v TC
- ✓ Vhodné pre radiátory

- ✓ Tichá prevádzka 35dB
- ✓ Vysokoteplotné 75 °C
- ✓ Okamžitá realizácia

BEZPLATNÁ OBHLIADKA

Zelená domácnostiam

PONDELOK – NEDELA
IME LINKA
7:00 – 21:00

IME[®]
www.ime.sk

IME 5/5/5 ZÁRUKA

5 ROKOV NA TEPELNÉ ČERPADLO
5 ROKOV NA SYSTÉM A MONTÁŽ
5 ROKOV BEZPLATNÝ SERVIS

Viac informácií a bezplatná obhliadka

0948 106 722

KAMENÁRSTVO

AKCIA OKTÓBER

- Žulové hroby - široký výber
- Realizácia prác 2 týždne
- Brúsenie a oprava prepadnutých hrobov

ZDARMA: chodník • doprava
• obhliadka • 40% zľava na písanú a doplnky



Kamenárstvo Majstrov **0910 444 002**

	5		3		7		9		
S					9	1		8	5
U	9				8		6	3	
D		8				5		7	
O	6		7						4
K	4	1	3						
U		5							
		9		6					1

Prijmeme

- zručného mechanika
- zručného autoelektrikára

Miesto výkonu Ilava

Bližšie informácie: **0905 449 843**

REALIZÁCIA / VEĽKOOBCHOD

ELEKTRICKÉ KÚRENIE

VYKUROVACIE FÓLIE
ROHOŽE, KÁBLE
TEPELNÉ ČERPADLÁ
KLIMATIZÁCIE

interclima.sk

0911 069 257

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,- €

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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

Pretože Stannah zmení Váš život.

*Táto ponuka je k dispozícii do 31.10.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

pred do

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

**BOMBA
FASÁDA**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

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

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

-10% Z CENY PRÁCE

OBHLIADKA A PONUKA ZDARMA

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!
Kontakt: Janek - 0919 495 628

**POKRÝVAČ STRIECH
MAISTER 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

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

0948 88 88 55 galerica.sk

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2 m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

REGIONPRESS

Vyleť s nami!

- Inzercia**
- Tlač**
- Distribúcia**
- Online**

+421 908 979 512
trenciansko@regionpress.sk