

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 750 domácností

Súťaž „Zimná krajina na pohľad(nicu)”

Štátna ochrana prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) si v roku 2025 pripomína 25. výročie svojho vzniku ako samostatnej odbornej organizácie. Pri tejto príležitosti vyhlasuje už piaty ročník úspešnej grafickej súťaže „Zimná krajina na pohľad(nicu)”, ktorá spája tvorivosť mladých ľudí s posolstvom ochrany prírody.

Téma a cieľ súťaže

Zimná krajina v sebe nesie pokoj, ticho aj silu prírody. Práve zimný obraz prírody je inšpiráciou aj pre piaty ročník grafickej súťaže „Zimná krajina na pohľad(nicu)”, ktorá je určená pre študentov vo veku 15 až 26 rokov stredných a vysokých škôl, základných umeleckých škôl či záujmových krúžkov, ktorí majú záujem tvorivo vyjadriť vzťah k zimnej prírode a jej ochrane.

„Úlohou súťažiacich je vytvoriť grafický návrh s motívom zimnej krajiny, ktorý zároveň reflektuje prvky ochrany prírody, život zvierat a rastlín počas zimy, kolobeh života v prírode, ticho a harmóniu zasnenej krajiny,” informoval Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR a doplnil, že cieľom súťaže je podporiť a povzbudiť mladých ľudí vo vnímaní krás zimnej prírody a jej ochrany, rozvíjať ich citlivosť k prírodnému prostrediu, k hodnotám krajiny a jej prirodzených cyklov a zároveň ich viesť k hlbšiemu uvedomeniu si zodpovednosti za ochranu prírody.

vembra 2025. „Ocenené budú tri najlepšie návrhy, pričom vybrané víťazné práce budú použité ako oficiálne tlačene alebo elektronické pohľadnice so zimnou tematikou,” objasnil Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR a dodal, že porota sa pri hodnotení zaslaných prác zameria nielen na výtvarnú úroveň a estetiku návrhu, ale aj na originalitu, nápaditosť a grafické spracovanie. Dôležitým kritériom pri hodnotení bude aj začlenenie témy ochrany prírody v kontexte Slovenska.

„Súťaž Zimná krajina na pohľad(nicu) si počas predchádzajúcich rokov získala obľubu medzi mladými výtvarníkmi z celého Slovenska. Od svojho prvého ročníka, vyhláseného v roku 2021, sa do nej zapojilo už viac ako 450 mladých tvorcov z rôznych škôl a umeleckých inštitúcií, pričom mnohé práce sa stali súčasťou výstavy ŠOP SR a boli využité ako vianočné pohľadnice,” uviedol generálny riaditeľ Štátnej ochrany prírody SR Roman Fajth.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto AlainAudet pixabay

Podmienky účasti

Súťažné práce je možné zasielať do 30. no-

• Vypratávanie domov, bytov, garáží, povál, pivníc
• Búracie práce
• Likvidácia nebezpečného odpadu
• Pílenie stromov
0902 266 147

13-0001

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

07-0028-4

**NEVYHADZUJTE KNIHY
DARUJTE ICH NÁM**
0907 701 786

75-015

DOVOZ NA ADRESU

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

59-0025

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE
od 15€/bm

• PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPEOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

**REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV**

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
**ZĽAVA
na materiál 45%**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

INZERCIA
0905 719 148

48-0003-1

**GEOMETRICKÉ PLÁNY
VYTYČOVANIE POZEMKOV**
tel.: 0905 705 680

13-0314

**VYKUPUJEME
ORECHOVÉ KMENE**
0917 649 213
www.palivovedrevo.sk

10-0032

DOM NÁBYTKU LEA ILAVA

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



JESENNÉ
ZĽAVY

Parkovisko vedľa
predajne **ZDARMA**

**ŠIROKÝ VÝBER MATRACOV A POSTELÍ
VÝPREDAJ SEDACÍCH SÚPRAV A OBÝVACÍCH STIEN**

46-0024



TRENČÍN 18.11.2025
Kino Hviezda



Dolná Súča 27.11.2025
Dom kultúry

www.13opona.sk

f 13.opona
@ divadlo_13.opona



ticketportal

46-0050

Bezplatný týždenník
TRENČIANSKO
 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
TRENČÍN - Zlatovce
 trenciansko@regionpress.sk
INZERCIA
 Simona Pellerová **0905 719 148**
 www.regionpress.sk
 www.facebook.com/regionpress.sk



DISTRIBÚCIA (60.750 domácností)

páry týždeň: Bohunice, Bolešov, Červený Kameň, Dubnica nad Váhom, Dulov, Ilava, Kameničany, Košeca, Ladce, Ladce-Tuňežce, Nová Dubnica, Pruské, Slavica, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smie, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Luborča, Nemšová, Neparadza, Omšenie, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mliečce, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Tepliče, Trenčianska Turmá, Trenčín, Veľká Hradná, Zamarovce

nepáry týždeň: Bohunice, Bolešov, Borčice, Dubnica nad Váhom, Ilava, Košeca, Nová Dubnica, Pruské, Adamovské Kochanovce, Malé Bierovce, Bobot, Bobotská Lehota, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smie, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Kostolná - Záriečie, Melčice - Lieskové, Horné Motešice, Kľúčové/Nemšová, Neparadza, Omšenie, Opatovce, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mliečce, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Tepliče, Trenčianska Turmá, Trenčín, Veľká Hradná, Veľké Bierovce, Zamarovce

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

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-ŠALIAANSKO	
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	
TO	41.930	TOPOULCIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DICA-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	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	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Pozorujte Kométu C/2025 A6 Lemmon

Kométa C/2025 A6 Lemmon je aktuálne jasnejšia, ako najslabšie okom viditeľné hviezdy. Pre všetkých pozorovateľov však bude vhodné, aby si vzali na pozorovanie aspoň triédr. Do konca roka ešte astronómovia SAV očakávajú až 6 komét jasnejších ako 12. magnitúda.

Kométa C/2025 A6 Lemmon bola objavená 3. januára 2025 D. Carsonom v rámci programu Mount Lemmon Survey. „Následne bola nájdená aj na predobjavových snímkach z 12. novembra 2024. Pôvodne bola klasifikovaná ako asteroid, až neskôr bola objavená malá hmlovitá kóma s priemerom 2,2 oblúčkovej sekundy. Pri prilete do vnútornej Slnčnej sústavy mala kométa obežnú dobu približne 1350 rokov, počas súčasného prechodu vnútornou Slnčnou sústavou sa jej obežná doba skrátila na približne 1155 rokov,“ vysvetľuje Ján Svoreň z Astronomického ústavu SAV, v.v.i.

Zmeny dráh, a tým aj obežných dôb komét, spôsobujú blízke prelety okolo planét Slnčnej sústavy, najmä Jupitera a Saturna, ktoré svojou gravitáciou ovplyvnia neporovnateľne menšie kometárne jadrá. „Kométa je na retrográdnej dráhe (dráha okolo Slnka v opačnom smere ako sa pohybuje všetkých 8 planét a väčšina asteroidov) so sklonom 143,7 stupňa k rovine ekliptiky. Perihéliom (najbližším bodom dráhy pri Slnku) prejde 8. novembra 2025 vo vzdialenosti 0,53 astronomickkej jednotky od Slnka,“ povedal astronóm.

Kométa je veľmi intenzívne pozorovaná po celom svete. Odhady jasnosti hovoria, že celková jasnosť je vyššia ako jasnosť najslabších hviezd viditeľných voľným okom. Napriek tomu, pravdepodobnosť pozorovania voľným okom je nízka. Dôvodom je, že kométy, na rozdiel od hviezd, sú plošné objekty. Kým jasnosť hviezd vzhľadom na rozlíšenie je sústredená do jedného bodu, jasnosť kométy sa rozloží na väčšiu plochu, čo nám značne sťažuje pozorovanie. Astro-nóm preto odporúča vziať si na pozorovania aspoň triédr. „Kométa bude pozorovateľná večer po západe Slnka nízko nad severozápadným obzorom. Na orientáciu nám dobre poslúži Veľký voz – kométa sa bude pohybovať vľavo pod ním (viď priložená mapka). Koncom októbra bude zapadať 4 hodiny po západe Slnka, v novembri 2 hodiny po západe Slnka. Kométa sa bude pohybovať zo súhvezdia Veľká medvedica cez súhvezdia Polovné psy, Pastier a Had do súhvezdia Hadonos,“ dodáva Ján Svoreň.



Vyhľadávacia mapka kométy C/2025 A6 (oranžová čiara s dátumami) v októbri a novembri 2025. zdroj foto SAV pixabay



STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA TECHNICKÁ

Dubnica nad Váhom

POZÝVAME VÁS NA DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ
12.11.2025

Študijné odbory:

- mechanik nastavovač
- mechanik mechatronik
- mechanik elektrotechnik
- grafik digitálnych médií
- technik informačných a telekomunikačných technológií

Nadstavbové štúdium:

- strojárstvo
- elektrotechnika

Učebné odbory:

- nástrojár
- strojní mechanik
- elektromechanik

ŠTUDIJ ODBORY, KTORÝCH HODNOTU OCENÍ PRIEMYSEL 5.0

www.sosdca.sk

Stredná odborná škola technická
Dubnica nad Váhom

info@sosdca.tsk.sk
042/4456223

Bratislavská 439/18
Dubnica nad Váhom, 018 41

0902 118 250
www.tna.sk

Kamenárstvo

Trenčín, Opatová - za motorestom MAJÁK

NAJVÄČŠÍ VÝBER EKLUZÍVNYCH POMNÍKOV

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE Serióznosť a kvalita

SERVIS

Okná a dvere

Dodávka a montáž

LUNA 1

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

NOVINKA

Plisovaná dverová sieť

30 rokov

ČISTENIE KANALIZÁCIE

VRANÁK - 0903 457 792

NAJVÝHODNEJŠIA
DOSTUPNÁ
PÔŽIČKA

0905 555 863

PLOCHÉ
STRECHY

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

0904 644 980

www.strechygalis.sk

Súkromný pestovateľ ponúka:

KAPUSTU
a ZEMIAKY

z Drietomskej doliny

Drietoma č. 77

0918/76 10 92 • 032/649 93 24

SUPER CENA



74,90 €

V PNEUSERVISOCH
MIKONA
www.mikona.sk

ELEKTRICKÉ
KURENIE

VYKUROVACIE FÓLIE
ROHOŽE, KÁBLE
TEPELNÉ ČERPADLÁ
KLIMATIZÁCIE

interclima.sk 0911 069 257

WILLIMAN

OKNÁ - DVERE

ZĽAVA 30%

Termín dodania - 14 dní

Vzorkovne PB: Budova "Zatko" pri Kauflande, alebo v areáli OSBD

www.williman.sk 0907 974 791



Sa oplatí.

1 kg iba
1.35



-32 %

2.69
3.99

Pomaranče
2 kg balenie

2 kg

Konzumné zemiaky
10 kg balenie
varný typ B
prílohové
neprané



10 kg

CENOVÝ HIT

2.99



1 kg iba
0.30

3.89
6.35



s Lidl Plus
-45 %



3.49
6.35

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku
bez kostí



Morčací
prsny rezeň
1 kg balenie



-25 %

6.99
9.39

od pondelka 3. 11. do 9. 11.

Pečenie s Lidlom sa oplatí.



NAJNÍŽŠIA CENA
v tomto roku

CENOVÝ HIT

250 g

1.59
Maslo
(1 kg = 6,36)



NAJNÍŽŠIA CENA
v tomto roku

**UŠETRITE¹
-38 %**

3.25
Med kvetový
950 g
(1 kg = 3,42)

¹Späta na individuálnu cenu v porovnaní s
predĺženou v štandardnej ponuke výrobku.



NAJNÍŽŠIA CENA
v tomto roku

s Lidl Plus

1+1



1.59* 3.18**
Salko tradičné
397 g

v ponuke aj Salko
karamelové 397 g
za 1,75 €
(1 kg = 4,01)

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 1,59 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 3,18 €
Cena za 2 kusy = 3,38 €



Klasik
Tuzemský um
0,5 l
25 % alkoholu
(1 l = 7,98)



**UŠETRITE¹
-20 %**

3.99

¹Späta k odporúčanej balnej
kvalite výrobku (predĺženej cene výťažku).

CRIVIT
FIND YOUR MOVE

Crivit
Lyžiarska
bunda
kus

Lyžiarska výstroj
pre celú rodinu.

od str. 30

**UŠETRITE¹
-37 %**

24.99

¹ v porovnaní s cenou 39,99 platnou dňom 21. 10. 2025 na lidl.sk



aj online

Pokračujeme v dlhodobom zlacňovaní stoviek produktov.

Ponuka tovaru platí od 3. 11. do 9. 11. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby a ťažké vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

Pravidelná kontrola prsníkov zachraňuje životy

Rakovina prsníka sa na Slovensku týka tisícok žien. Každoročne u nás pribudne približne 3300 prípadov. Najspôhlivejšou preventívnou metódou na odhalovanie nádorov prsníka u žien je skriningová mamografia. Významnú úlohu však zohráva aj pravidelné mesačné samovyšetrenie prsníkov a pravidelná preventívna prehliadka u gynekológa.

Výskyt karcinómu prsníka stúpa po 45. roku života, kedy je diagnostikovaných približne 90 % prípadov. „Takmer každej piatej žene je ochorenie zistené až v pokročilom alebo metastatickom štádiu, kedy je prognóza vo väčšine prípadov menej priaznivá,“ uvádza na sociálnej sieti Ministerstvo zdravotníctva SR a dodáva, že:

Kľúčovú úlohu pri včasnom odhalení ochorenia zohráva:

- skriningová mamografia,
- pravidelné mesačné samovyšetrenie prsníkov,
- preventívna prehliadka u gynekológa.

Skriningová mamografia

„Najspôhlivejšou preventívnou metódou na odhalovanie nádorov prsníka u žien je skriningová mamografia. Na toto vyšetrenie hradené zo zdravotného poistenia majú nárok ženy vo veku 45 až 75 rokov. Využíva nízku dávku ionizujúceho žiarenia, ktorá je starostlivo kontrolovaná, prísne regulovaná a je porovnateľná napríklad s absolvova-

ním jedného zaoceánskeho letu,“ približuje rezort zdravotníctva, pričom vyšetrenie odporúča absolvovať na preverenom mamografickom pracovisku, ktoré v prípade podozrivého nálezu zabezpečí nadväzujúce vyšetrenia a ďalšiu odbornú starostlivosť: <http://bit.ly/4hjzVAo>.

Poznajte svoje telo

Pravidelné samovyšetrenie prsníkov pomáha podľa odborníkov lepšie navnímať ich tvar a vzhľad a včas spozornieť pri každej zmene. Okrem hrčiek, ktoré však nemusia byť automaticky zhubné, treba spozornieť aj pri iných príznakoch na prsníkoch:

- pomarančovej koži,
- výtoku z bradaviek,
- vŕhanutí alebo zmeny tvaru či polohy bradavky,
- začervananej pokožke,
- opuchu časti alebo celého prsníka a zmeny jeho veľkosti.

Užitočné informácie nájdete na <https://www.onkokontrola.sk/>

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto marijana1 pixabay

SNH TRADE

**KOMPLEXNÁ
STAVEBNÁ ČINNOSŤ**

**VÝKOPOVÉ
A ZEMNÉ PRÁCE**

28€/HOD

**DOVOZ PIESKU
A SYPKÝCH MATERIÁLOV
PRENÁJOM KONTAJNERA**

☎ 0904 877 454 ✉ SNHTRADESRO@GMAIL.COM 📍 UHROVEC

ŽP EKO DELET

**VÝKUP
FAREBNÝCH
KOVOV**

ZA VÝNIMOČNÉ CENY

NOVÉ MESTO NAD VÁHOM

0911 611 780

TRENČÍN

0911 712 583

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

**VÝKUP DRUHOTNÝCH
SUROVÍN**

Otvorené Kasárenská 9 (bývalé NAZA), Trenčín

po-pia 7:00 - 16:00 www.laurie.sk • obchod@laurie.sk

sobota 8:00 - 12:00 tel. 0950 460 456

Prebieha samozber malín 6€/kg

Samozber jabĺk 1€/kg

**JABLKÁ
NA KVAS
0,35€/kg**

0903 426 217,
0911 153 041

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

ukončenie samozberu cca 16.novembra

V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSŤNÉ PODMIENKY

www.samozberjablk.sk, www.fructop.sk

OSTRATICE
FRUCTOP

INZERCIA

0905 719 148

BIALUCK
KOMPLETNÉ STAVEBNÉ PRÁCE

**REALIZÁCIA STAVIEB
- FÉROVÉ CENY,
BEZPLATNÁ KALKULÁCIA**

- ✓ Výstavba rodinných domov na kľúč
- ✓ Hrubé stavby, strechy, prístavby
- ✓ Rekonštrukcie bytov a domov
- ✓ Fasády, zateplenie, obklady, dlažby

☎ **0905 701 341**

KONTAKT



BOBRIA SILA V AKCII

TEPLO DOMOVA

10 kg



**heyOBI
PONUKA**

2,90 10 kg
bez aplikácie heyOBI
3,29 10 kg

EKOMAX TVRDÉ TEHLOVÉ BRIKETY EKOBRIK HARD

Vysoká výhrevnosť 18 MJ/kg s dlhou dobou horenia, 10 kg v balení. Paletová cena (od 96 bal.): 2,99 €/10 kg (0,3 €/kg). OBI č. 4062147 a i. (0,33 €/kg)

**heyOBI
PONUKA**

18,69 ks
bez aplikácie heyOBI
21,99 ks

ELEKTRICKÝ TEPLOVZDUŠNÝ VENTILÁTOR

2 stupne výkonu 1 000/2 000 W, 3 funkcie ventilátora: studený, teplý a horúci vzduch, automatická regulácia teploty, termostat, ochrana proti prehriatiu, do interiéru (stupeň krytia IP20). OBI č. 2643609



189,99 ks

KRBOVÉ KACHLE THORMA KERPEN II

Výkonový rozsah: 2,5 - 7,5 kW; tepelný výkon: 48 - 124 m³. OBI č. 2041358



10 kg



3,99 10 kg

REKORD UHOĽNÉ BRIKETY

Vysoká výhrevnosť 5,3 kWh/kg, 10 kg v balení. OBI č. 1646512 (0,40 €/kg)

79,99
-18 %
64,99

PLYNOVÉ KACHLE PB FOSTER

Tepelný výkon: 4,2 kW, rozmer 76 × 45 × 42 cm. OBI č. 1341510



369,99
-5 %
349,99

TIM SISTEM KRBOVÉ KACHLE ČAROBNA

Menovitý výkon: 7 kW, rozmer 83,5 × 49 × 51 cm, farba - čierna, hnedá, šedá, červená. OBI č. 2176691 a i.



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 1. 11. do 30. 11. alebo do vypredania zásob.

 obchodník
roka 2024
cena verejnosti


NAJDŮVERYHODNEJŠIA
ZNÁCHA
2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

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**

Prijmeme

- zručného **mechanika**
- zručného **autoelektrikára**

Miesto výkonu Ilava

Bližšie informácie: **0905 449 843**

Nové strechy plechové, škridlové, hydroizolácie, oplechovanie komínov a výmena rín

ZĽAVA 10%

☎ **0944 091 085**

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, frezovanievložkovanie@gmail.com**

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž **STOP VODA**

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI MOBIS

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

- Operátor výroby - Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrtročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie

Plat: **8,18 € – 8,81 €/hod**

Príplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,30 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: **Žilina – Gbeľany / Nováky**

kontakt: **praca@mobis.com**
041 515 8158, 041 515 8169, 0903 056 831

POTREBUJETE REKLAMU DO NOVÍN TRENČIANSKO ALEBO DO INÝCH REGIÓNOV NA SLOVENSKU?

ONLINE PROPAGÁCIU, POMOC SO SOCIACNÝMI SIEŤAMI?

0905 719 148

OČNÁ OPTIKA doctor optic

IBA 3.-9.11.

RÁMY OD 39€

SKLÁ OD 9,20€

MULTIFOKÁLNE SKLÁ OD 70€

LEPŠÍ ZRAK NEMUSÍ STÁŤ VEĽA

OD FIX DUBNICA NAD VÁHOM

☎ **0917 027 571**

WWW.DROPTIC.SK

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:

RP PD 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
vyšle 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 neu-
verejňujeme. V prípade záujmu
o zverejnenie tohto typu inzerátu
kontaktujte našich obchodníkov.
SMS je možné podať aj v novinách
v iných regiónoch. V takom prípa-
de nahradte písmena „PD“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý náj-
dete v tiráži.

(Službu platbarnobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Občianska riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Kúpim motocykel Jawa
Simson MZ dychové nástroje
heligonku akordeón husle aj
poškodené 0915 876 860

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTKO

4 DOM A ZÁHRADA

» Kúpim haky lešenie 0908
532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim ľudové kroje
0902708047

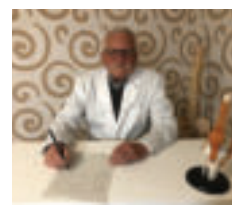
» Kúpim po starenci z hure
stare sukne, Konopné gate,
košele škrobenice vlnáky,
bluzky. Veci ku krojom,-
čepce, stuhu, oplecká. Ob-
razy taniere, hrnky sošky
a iné. Tiež starú motoriku
a súčiastky z motoriky do
800eu. Tel: 0904582551

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

Budúcnosť liečby kĺbov a kostí už dnes! Protónová terapia v uzavretom nukleárnom systéme dáva nádej aj pacientom, ktorí boli doteraz odkázaní iba na injekcie či operáciu!



O bližšie informácie sme požiadali primára z Centra liečby kĺbov MUDr. Vladimíra Hudeca.

Protónová terapia skutočne prináša revolúciu v liečbe pohybového aparátu, pretože predstavuje spojenie vedeckého pokroku v regeneračnej medicíne a špičkovej modernej technológie. Uzavretý nukleárny aplikačný systém totiž umožňuje najnovšie medicínske poznatky skĺbiť a účinne aplikovať na ľudské kĺby či chrbticu. Iba v ňom je totiž možné dosiahnuť spolupôsobenie viacerých špecifických elektromagnetických polí na dosiahnutie maximálneho regeneračného účinku na bunky kĺbových a kostných štruktúr. Pre pacientov, ktorí hľadajú alternatívu k operáciám a dlhodobému užívaniu liekov, môže byť kľúčom k novému začiatku - bez bolesti a bez obmedzení.

Čo to znamená v praxi?

Znamená to, že liečba nukleárnou magnetickou rezonanciou sa opäť posunula na kvalitatívne vyššiu úroveň. Technológia uzavretého nukleárneho systému otvorila nové možnosti liečby a dokážeme pomôcť pacientom aj s diagnózami či ochoreniami, pri ktorých to doteraz nebolo možné.

Aké sú efekty liečby?

Regeneračný účinok protónovej terapie na bunky a tkanivá je naozaj výnimočný, o čom svedčia početné lekárske štúdie z celého sveta, ale najmä reakcie pacientov na liečbu. Účinok sa prejavuje v každej jednej bunke liečenej časti tela a výsledkom je napríklad zväčšenie objemu chrupkovej vrstvy v kĺboch pri liečbe artrózy, či zvýšenie hustoty kostnej hmoty pri liečbe osteoporózy. Protónovú terapiu môžeme teraz oprávnenne nazývať regeneračnou medicínou budúcnosti, pretože sa priamo zameriava na odstránenie príčiny ochorenia a nie iba na potlačenie bolesti. Napríklad pri liečbe primárnej osteoporózy sa dosahuje až 95% - ná účinnosť liečby. Dokážeme nielen spomaliť odbúravanie kostnej hmoty, ale aj naštartovať anabolizmus, teda zjednodušené povedané budo-
vanie kostí.

Ako prebieha terapia?

Pacient sa uloží na lôžko a kľudne si môže napríklad zdiemnuť. Celý systém je totiž riadený inteligentným počítačom, ktorý optimalizuje priebeh terapie podľa diagnózy pacienta za účelom maximalizácie regeneračného účinku na poškodené bunky a tkanivá. Podľa MUDr. Hudeca je terapia

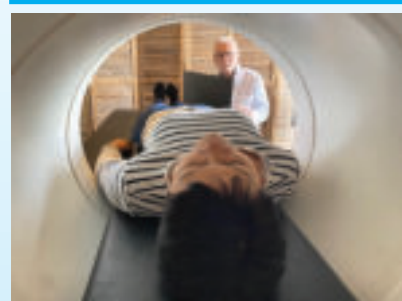
bezpečná a účinná. „Chodia k nám aj pacienti, ktorí už vyskúšali všetky dostupné neinvazívne možnosti liečby kĺbov. Avšak nikdy som u pacientov nevidel tak evidentné zlepšenie klinického stavu, ako po absolvovaní protónovej terapie. Liečba je bezbolestná a nemá žiadne vedľajšie nežiadúce účinky. Nehrozí žiadne riziko infekcie, krvácania či zrastov,“ zdôrazňuje primár. Výhodou je, že pacient nemusí prerušiť svoje pracovné či pohybové aktivity. Ustúpenie bolesti a zlepšenie pohyblivosti kĺbu často nastupuje už počas terapie. Je to celosvetovo najúčinnnejšia neinvazívna terapia na ošetrovanie kĺbových a kostných ochorení. Napriek tomu, že sa dlhodobo skúša viacero metód na opravu poškodenej chrupavky, žiadna z nich nedosahuje taký účinok ako protónová terapia“ vysvetľuje MUDr. Hudec.

Kde vám uľavia od bolesti?

Na Slovensku je protónová terapia poskytovaná v špecializovaných centrách nukleárnej regeneračnej medicíny Sun Medical® v Levcích, Piešťanoch, Trebišove a Bratislave. Pacientom vychádzame v ústrety poskytovaním terapie aj vo večerných hodinách a taktiež počas víkendových dní. Je to veľmi dôležité, pretože terapia musí byť poskytnutá intenzívnou formou niekoľko dní po sebe bez prestávky, inak stráca účinnosť - dopĺňa doktor Hudec.

Kontakt na centrum:

Ak máte záujem o protónovú terapiu kĺbov, kostí či chrbtice, stačí zavolať na číslo 0949 67 77 99 a dohodnúť si termín vstupnej lekárskej konzultácie. Odborní lekári posúdia váš zdravotný stav a odporúčia najvhodnejší spôsob



terapie. Sun Medical centrum, A.Kmeťa 39, Levice, www.medtec.sk Liečbu je možné absolvovať aj v našich pobočkách v Trebišove (tel. 0915 333 561), Piešťanoch (tel. 0940 000 488) a Bratislave (tel. 0940 989 878).

Terapiu odporúča aj jeden z najúspešnejších lovenských futbalových trénerov:

„Všetky informácie o tejto terapii som si dôkladne preveril a rozhodol som sa ju v Levcích absolvovať. Môžem konštatovať, že som veľmi prekvapený výborným efektom na moje kolena. Viem o tom, že túto terapiu vo svete využívajú aj vrcholoví športovci v rámci regenerácie a liečby poškodených kĺbov. Nukleárnou terapiu určite odporučím aj slovenskému futbalovému hráčovi ako i reprezentantom, ktorých trápia problémy s kolenami či chrbticou,“ netají spokojnosť Karol Pecze, ktorého bohatá kariéra a prínos slovenskému futbalu sú neoceniteľné a jeho meno je spojené s mnohými úspechmi v histórii slovenského i zahraničného futbalu.

Sun Medical centrum,
A.Kmeťa 39, Levice

www.medtec.sk
tel. 0949 67 77 99

Vytvorme si „vankúš proti stresu“ Dajme si pozor na dlhodobý stres

Duševné zdravie je rovnako dôležité ako fyzické, a ak hovoríme o duševnom zdraví, nemôžeme opomenúť vplyv stresu. Hoci sa so stresovými situáciami stretáva každý z nás takmer denne, treba sa mať na pozore.

Stres je síce prirodzená reakcia, avšak, ak je dlhodobý, zvyšuje podľa odborníkov riziko vážnych ochorení. „Aktívny prístup k prevencii stresu je kľúčový pre udržanie duševného aj fyzického zdravia. Pravidelná prevencia môže zabrániť vzniku stresu alebo aspoň zmierniť jeho dopady,“ uvádza na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a ponúka odpovede na nasledovné otázky:

Má hovorenie o strese význam?

Áno. Verbalizácia - hovorenie:

- pomáha myšlienky „vyložiť na stôl“, keď ich vyslovíme nahlas uvedomíme si ich jasnejšie
- znižuje pocit, že sme v tom sami
- otvára priestor na spätnú väzbu alebo pomoc.

Hovorením nielen komunikujeme, ale aj uvoľňujeme bolesť, spracovávame emócie, nachádzame úľavu.

Môže byť zdrojom stresu aj človek sám?

Tu je niekoľko spôsobov, ako si človek

môže nevedomky vytvárať stres:

- Neustála snaha byť bezchybný vedie k frustrácii a vyčerpaniu.
- Keď odsúvame povinnosti, stres sa kumuluje a následne prichádza v intenzívnejšej forme.
- Nerealistické očakávania od seba alebo od druhých. Keď skutočnosť nezodpovedá predstavám, vytvára to napätie.
- Negatívne vnútorné myšlienky/rozhovory – kritika typu „nie som dosť dobrý“ či „to určite pokazím“ len posilňuje úzkosť.
- Keď si na seba naložíme príliš veľa a zabúdame oddychovať, stres je takmer nevyhnutný.

Dobrá správa je, keď si uvedomíme, že si stres vytvárame aj sami, môžeme s tým niečo spraviť. V niektorých situáciách napríklad pred prezentáciami či skúškami si namiesto: „Toto nezvládnem“ môžeme povedať „Je to výzva, ale môže ma posilniť“. Nejde tu o úplné odstránenie stresu, ale o zmenu spôsobu, akým ho vnímame, ako na stres reagujeme. Takýto posun myslenia môže pri spomínaných situáciách znížiť úzkosť a zvýšiť výkonnosť.

Ako si vytvoriť „vankúš proti stresu“?

Ide o vytvorenie si preventívnych návykov, ktoré tlmia stres ešte predtým, než príde:

- pravidelné pohybové aktivity



Ilustračné foto.

zdroj foto yogabelloso pixabay

• pevné denné rituály čiže činnosti, ktoré vykonávate každý deň v rovnakom čase alebo poradí. Slúžia na vytvorenie štruktúry, stability a pocitu kontroly nad dňom. Keď viete, čo vás čaká, cítite sa pokojnejšie, dávajú dňu zmysel a rytmus, pomáhajú budovať návyky, napríklad ranné cvičenie, čítanie. Stabilný rytmus dňa pomáha telu lepšie zvládnuť záťaž.

- pestovanie záľub
- silná „sieť“ ľudí, na ktorých sa môžete obrátiť

Pomáhajú znížiť stres krátke „mikroprestávky“?

Mikroprestávky, aj keď trvajú len pár minút, môžu mať prekvapivo silný účinok

na zníženie stresu a zlepšenie celkovej pohody.

Stačí:

- Minúta vedomého dýchania – hlboký nádych, pomalý výdych
- Krátka prechádzka
- Pozrieť sa z okna – pár minút pozorovania prírody alebo oblohy vie osviežiť
- Uvoľnenie krku a ramien – pár kruhovými pohybmi môžete uvoľniť napätie

Ak cítite, že potrebujete podporu, neváhajte sa obrátiť na kvalifikovaných odborníkov na Národnej linke na podporu duševného zdravia. Každý rozhovor je anonymný a bezplatný: **0800-193-19**

» ren

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji.
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor.
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou.
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu.
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie.

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne. Od jednoduchých po komplexné cviky.

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete.

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba.

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov.

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota.

Zoroslav Kollár: V politike chýba: pokoj, zdravý rozum, slušnosť a odbornosť.

Frustrácia z vývoja krajiny a zodpovednosť za budúcnosť Slovenska ho dostali do politiky. Úspešný právnik a podnikateľ Zoroslav Kollár má všetko na to, aby žil pokojne v zahraničí, no nikdy o tom neuvažoval. Chce, aby na Slovensku zostali žiť aj jeho dvaja synovia. Jeho strana Právo na Pravdu ešte oficiálne neexistuje, no prieskumy jej už dávajú preferencie nad 3 %. Pre Kollára je to dôkaz, že ľudia si naozaj želajú zmenu. V rozhovore hovorí, ako ju chce dosiahnuť a čo konkrétne zmeniť. Zároveň sú témy, o ktorých nebude nikdy diskutovať ako je napríklad počet pohlaví „Boli dve, sú dve a budú dve!“ a tvrdo odmieta takéto účelové odvracanie pozornosti od skutočných problémov Slovenska.



Otázku, čo vás motivovalo vstúpiť do politiky dostávajú pomerne často, no ruku na srdce, nikdy ste naozaj nerozmýšľali usadiť sa a podnikat' v zahraničí?

Úprimne, nikdy som nad tým nerozmýšľal. Precesoval som celý svet a povedzme si pravdu, každá krajina má svoje problémy. Otázne je, ako sa k ich riešeniu pristupuje. Bohužiaľ, u nás politici problémy krajiny a občanov neriešia už dlhé roky, riešia iba svoje vrecká. Naša ekonomika je v katastrofálnom stave a politici to ľuďom taja. Za posledných päť rokov sa Slovensko extrémne zadlžilo a to nielen za Matoviča, ale aj za Fica. Platíme stámiľióny za úroky na pôžičkách a štát pomaly ale iste smeruje ku krachu... a zatiaľ politici tancujú na palube „slovenského Titanicu“ a užívajú si. Slovensko je na ceste stať sa druhým európskym Gréckom, kde sa prestali vyplácať dôchodky a ľudia si nemohli vybrať peniaze z bank. To všetko sa stalo v Grécku v roku 2015. Ako človek, ktorý tu chce zostať žiť som si po 35 rokoch podnikania vo veku 60 rokov povedal, že zvyšné roky života venujem službe našej krajiny. Politika a jej preklad z pôvodného gr. slova „politiké“, totiž doslova znamená umenie správy štátu. Uvedomil som si, že ak chcem Slovensku pomôcť, ak chcem niečo naozaj zmeniť, tak musím byť súčasťou politiky.



Pred pár dňami sa vám podarilo odovzdať 20 tisíc hlasov na registráciu strany, občianske združenie Právo na Pravdu má dokonca až 3000 členov. Čakali ste taký záujem ľudí?

Od môjho prvého politického videa sa mi ozývajú stovky ľudí. Sú nahnevaní. Frustrovaní. Majú dosť toho, ako na Slovensku nefunguje takmer nič. A vidia, že my nie sme ako tí ostatní. Nerozprávame, konáme. Starí politici si plnia svoje sny a na ľudí zabudli okamihom zvolenia do funkcie alebo do parlamentu. My prinášame reálne riešenia, pomáhame stovkám ľuďom už dnes. Postavili sme sa za ľudí v Drahovciach proti absurdnému veternému parku. Odhalili sme ako prví škandál pri tendri na záchranky, ako sa cez politikov a ich kamarátov presúvajú miliardy eur na úkor bezpečnosti občanov. Za tieto peniaze by sme mohli postaviť nové nemocnice a školy. Zachránili sme 200 detí v Richnave pred zatvorením školy. V agentúre SCIO Martina Klusa vám namerali 3,17 percentné preferencie a to ešte strana neexistuje a nerobili ste ani kampaň. Bolo to pre vás veľké prekvapenie?

Často hovorím, že radšej som pripravený ako pre-

kvapený, ale áno, bol som milo prekvapený. no tak ako som už povedal, ľudia sú frustrovaní. Chodím teraz veľa po Slovensku a mnohí sa na mňa obracajú s prosbami aj hnevom, pretože sú v zúfalej situácii a nikto im nevie pomôcť. Druhý dôvod momentálnych preferencií hnutia je, že sa politika presunula aj na sociálne siete, kde sme taktiež veľmi aktívni. Ľudia nás spoznávajú, vidia čo robíme. Vidia konkrétne výsledky, nie prázdne reči. A preto v nás vidia šancu na skutočnú zmenu.

Politológovia hovoria, že máte šancu, lebo budete nová strana a ľudia sú už zo sľubov „starých politikov“ sklamaní a neveria im. Myslite si, že to je vaša výhoda?

Po 35 rokoch ľudia vidia, čo v politike chýba: pokoj, pokora, zdravý rozum. A tiež slušnosť a odbornosť. Pozrite sa, ako to funguje. Každý politik si dá na posty svojich kamarátov, bez skúseností, bez odbornosti. Krajinu neradia tí najpovolanejší, ale tí, čo najdlhšie „vydržali v strane“. To krajinu ničí. Keby som takto riadil firmu, do roka skrachujem. A ľudia to presne vidia. Každá dnešná strana má fanúšikov, ale má aj tisíce sklamaných voličov, ľudí, ktorí volia menšie zlo, ktorí už neveria. Práve ich chceme oslovit'. Staré politické strany roky sľubujú, my už teraz prinášame reálne riešenia, ktoré zlepšujú život ľudí.

Kritizujete zatiaľ všetkých politikov napriek celým spektrom. Aké bude teda zameranie vašej strany?

V prvom rade - Slovensko na prvom mieste. Celková globálna situácia, politická aj ekonomická, ukazuje, že sa musíme vrátiť k našim základom. Musíme sa vrátiť k zdravému rozumu. Musíme si priznať, že nikto nám zadarmo nič nedal ani nedá, o všetko sa musíme postarať sami. Takže Slovensko na prvom mieste, potom Európska únia a ostatné krajiny.

Dnešní politici vždy vytvoria nejakú zástupnú tému, aby odpútalí pozornosť od skutočných problémov. Pretože skutočné problémy sú problémy rodín, nedokončené cesty, tragicky zúfaly stav nemocníc a s nimi nikto reálne za 32 rokov existencie samostatného Slovenska nič nespravil. Politika sa musí vrátiť k reálnej službe ľuďom na riešenie problémov ľudí, ktoré si nevedia alebo nemôžu vyriešiť sami. Bohužiaľ, dnes je politika o limuzínach a tajných dohodách pre vyvolených, a to nikomu okrem nich nepomáha.

Co sa týka tradičných hodnôt tvrdím, že máme na milión percent iba dve pohlavia. A pýtam sa rovnako ako milióny Slovákov, prečo sa pre Boha zaoberáme tým, koľko máme pohlaví... boli dve, sú dve a budú dve... toto je presne zástupná téma aby sa politici nemuseli trápiť ako pomôcť rodinám, matkám s deťmi, živnostníkom a mladým ľuďom.

A čo sa týka ekonomiky, tá úzko súvisí s tou prvou časťou. Treba uplatniť zdravé vlastníctvo a podporovať domácich podnikateľov, ktorí sa tu narodili, žijú, podnikajú a nikdy odtiaľto neodídu. Netvrdím, že zahraniční investori sú zlí, ale naozaj treba podporovať podnikateľský sektor s víziou dlhodobého rozvoja. Slovenský podnikateľ, pokiaľ bude podporovaný štátom aj v zlých časoch, bude stabilizujúcim prvkom, dobrým základom na zlepšenie ekonomickej situácie

Slovenska. Ak funguje ekonomika, budeme mať aj na sociálne výdavky ako sú napríklad trinásť dôchodky.

Hovoríte, že Slovensko má byť na prvom mieste, až potom Európska únia a ostatné štáty. Súhlasíte s politikou na všetky štyri strany?

Zdravý rozum vraví, že politika na všetky svetové strany je pre Slovensko nevyhnutnosť, žiaľ v súčasnosti je to len prázdne marketingové heslo... nepoznám žiadnu významnú zmluvu, žiadny benefit, ktorý by súčasní politici zabezpečili pre Slovensko v rámci ich akože politiky na 4 svetové strany. Na druhej strane je nutné zdôrazniť a to vychádzam z reality, že sme členom Európskej únie a väčšina zahraničných zamestnávateľov u nás je z krajín EÚ. A preto dobré obchodné vzťahy s krajinami EÚ musí byť pre nás prioritou.

Viem, že by bolo populárne povedať: „Podme z nej vystúpiť.“ Ale ja som pragmaticky uvažujúci človek a spolupráca európskych krajín tak, ako bola zamýšľaná pri vzniku EÚ je výborná idea. Žiaľ politici - neschopní politici na úrovni EÚ sa spreneverili pôvodnému zámeru. EÚ ako taká sa musí vrátiť k svojim základným cieľom a nie riešiť otázku LGBTI ako svoju prioritu.

Vaše útoky na politikov sú často osobné. Nebojíte sa, že si ich proti sebe všetkých poštve a ostanete sám ako Igor Matovič?

Igor Matovič oklamal voličov rovnako ako ostatní starí politici. Nič ľuďom neprinesol len sa pričínil o ešte väčší úpadok politiky na Slovensku.

V podnikaní klamstvom neprežijete. Musel som tvrdo pracovať a vždy som sa obklopoval ľuďmi, ktorí boli v jednotlivých oblastiach šikovnejší ako ja sám. Len tak sme boli lepší, rýchlejší ako konkurencia. To isté chcem preniesť do politiky. Profesionalitu, pracovitosť. Slovensko si zaslúži, aby v politike pracovali tí najlepší nie tí najzakernejší, ktorých jediným cieľom je obohatiť sa na úkor ľudí. Oproti ostatným politikom nestojí za mnou žiadny oligarcha, som úplne nezávislý, nie je nikto, kto by ma manipuloval alebo financoval.

Ak teda uspejete a ostanete s kým by ste chceli spolupracovať?

S každým, kto bude ctíť naše hodnoty a bude chcieť pracovať pre ľudí. Môže Vám to znieť ako klišé, ale sme takmer dva roky pred voľbami. Slovensko čakajú veľmi ťažké ekonomicke časy ale veríme mi, že to veľmi zamáva politikou. To, s kým konkrétne si budem vedieť predstaviť vytvoriť vládu, Vám poviem hodinu po budúcich voľbách.



Prinášame zopár tipov, ako huby spracovať

Doprajme si huby po celý rok

Hubárska sezóna je v plnom prúde a neraz sa nám stane, že príde z lesa domov s košíkom plným húb a nemáme možnosť ich všetky skonzumovať. Vtedy je ten správny čas na ich uskladnenie. Vychutnať si ich tak budeme môcť až do jarnej sezóny, kedy si opäť pôjdeme nazbierať čerstvé.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Huby obsahujú podľa odborníkov mnoho látok dôležitých pre náš organizmus. Vďaka obsahu beta-glukánov sú veľmi prospešné na podporu imunity. Majú tiež veľké množstvo bielkovín, cukrov, konkrétne polysacharidov, tiež veľký obsah vlákniny a veľmi nízky obsah tukov. Nájdeme v nich rôzne vitamíny, napríklad riboflavín, tiamín, kyselinu pantoténovú, kyselinu listovú, vitamín E, provitamín A, vitamín C, biotín a betakarotén. Obsahujú tiež mnoho stopových prvkov - je medzi nimi vápnik, jód, železo, horčík, mangán, fosfor, draslík, selén, sodík, síra či zinok.

mlynčeka a zomelte alebo rozmixujte. Následne preložte do sklenej nádoby, primiešajte soľ, mleté čierne korenie a bylinky podľa chuti - hodí sa tymián, rozmarín aj oregano. Potom už len pridávajte ako korenie do jedál.

Mrazenie

Jestvuje viacero spôsobov mrazenia húb. Ponúkame návod ako zmraziť čerstvé huby:

Huby najskôr pomocou malého nožička očistíme od zvyškov hliny a nečistôt. Väčšie huby nakrájame na plátky či kocky, malé môžeme ponechať celé. Huby rozložíme na tácku alebo plech a dáme ich asi na dve hodiny predmraziť. Potom ich preložíme do vrecúšok alebo dóz a vložíme do mrazničky.

Zaváranie

Huby s octom

Suroviny: 1 kg húb, 1 cibuľa, 250 ml octu, 2 bobkové listy, 100 g cukru, 5 klinčekov, 1 ČL celého korenia, 1 ČL soli



Sušené huby nám pri dobrom skladovaní vydržia aj rok.

zdroj foto Waldrebell pixabay

SPRACOVANIE HÚB

Ponúkame návod ako huby sušiť, mraziť aj spracovať na korenie či varivá.

Sušenie

Huby preberte a na sušenie použite len zdravé a nečervivé. Očistite ich, nakrájajte na plátky hrúbke približne 5mm a naukladajte ich na plech na pečenie. Sušte na vzdušnom, nie slnečnom mieste alebo v rúre na pečenie pri teplote približne 60°C Celzia. Usušené hríby vložte do sklenej uzatvárateľnej nádoby alebo do plátenného vrecúška a umiestnite na tmavé suché miesto. Takto by vám mali vydržať aj rok.

Hubové korenie

Ak ste už niekedy sušili huby, tak to poznáte, zostane vám z nich veľa drobných úlomkov. Vložte ich do

Postup:

Nálev:

- Cibuľu očistite a nakrájajte na krúžky, vložte do hrnca aj so všetkými surovinami okrem húb a uveďte do varu.

- Následne odstavte zo sporáka a nechajte dobre vychladnúť.

Huby: Huby pomocou malého nožička očistite od zvyškov hliny a nečistôt. Väčšie huby nakrájajte, malé môžete ponechať celé. Potom ich vložte do pripravených zaváracích pohárov a zalejte pripraveným nálevom. Dokončenie: Vo veľkom hrnci poháre sterilizujte 30 minút.

POUŽITIE

Hubový Kubo

Suroviny: 250 g väčších jačmenných krúpov, 250 g čerstvých húb, 1 veľká lyžica masla, 1 veľká cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 1 lyžička majoránu,



Zbierať by sme mali len huby, ktoré dobre poznáme.

zdroj foto Sorbyphoto pixabay

1 lyžica masla, podľa chuti soľ, drvená rasca a mleté čierne korenie

Postup:

- Krúpy prepláchnite, vložte do hrnca, zalejte asi dvojnásobkom vody, pridajte soľ a uvarte do mäkkka.

- Huby najskôr pomocou malého nožička očistite od zvyškov hliny a nečistôt a nakrájajte na plátky či kocky.

Očistite cibuľu, nakrájajte ju nadrobno a pretlačte cesnak.

- V hrnci na masli dozlatova opečte cibuľu, pridajte huby, rascu a poduste zhruba 5 minút. Potom primiešajte prelisovaný cesnak, mleté čierne korenie a duchoďte majoránom a soľou. Prilejte trochou vody a zakryté poduste ešte asi 10 minút. K uduseným hubám pridajte scedené krúpy a dobre premiešajte.

- Rúru rozohrejte na 180°C. Zmes vložte do maslom vymasteného plechu a pečte 20 minút.

Hubový závin

Suroviny: lístkové cesto, huby, 1 cibuľa, čerstvý smotanový syr, pór podľa chuti, soľ, čierne korenie, olej



Huby môžeme použiť pri príprave mnohých chutných pokrmov.

zdroj foto laustkehlet pixabay

Postup:

- Cibuľu očistite, nakrájajte na drobné kúsky a opečte. Pridajte očistené, na kúsky pokrúpané huby a dusite približne 10 minút. Podľa potreby podlejte vodou. Nechajte vychladnúť.

- Lístkové cesto si zatiaľ rozvalkajte na tenký plát.

- Pór umyte a nakrájajte na kolieska.

- Do vychladených húb vmiešajte krémový syr, pór a dochuťte soľou a mletým čiernym korením. Takto pripravenú zmes navrstvite rovnomerne na vyvalkané lístkové cesto a zaviňte. Pečte v rúre predhriatej na 200 °C asi 20 minút.

PRVÁ POMOC PRI OTRAVE HUBAMI

„Pri podozrení na otravu hubami sa pokúste vyvolať u postihnutého zvracanie a dopravte ho čo najskôr na lekárske ošetrenie,“ radia odborníci zo Slovenského Červeného kríža (SČK) a dodávajú, že je potrebné priniesť so sebou aj zvyšky húb alebo zvratkov, aby sa dal určiť druh huby. „Nedávajte postihnutému jesť ani piť, a už vôbec nie alkohol,“ prízvu- kujú odborníci z SČK. » ren

Významný objav z Cambridge: prielom v boji proti močovej inkontinencii



„Táto metóda môže odstrániť 97% príčin inkontinencie moču, úplne vyrieši problém za 4 týždne“

Bol to skutočný šok. 173 účastníčiek prvých testov nového objavu Maxa Randalla nemohlo uveriť tomu, čo videli.

Po 30 dňoch testovania sa ženy úplne zbavili problému inkontinencie moču. Podarilo sa im to **bez inej metódy a dodatočného cvičenia**. Spektakulárna metóda je podľa údajov 97%-ne efektívna.

To znamená, že účastníčky **úplne prekonali stresovú inkontinenciu** moču a problém sa prestal vyskytovať aj pri veľkej námahe. Znížili tlak na močovú trubicu a zmenšili frekvenciu návštev toalety o 93%. Eliminovali citlivosť močového mechúra, vďaka čomu sa 4-krát predĺžila doba medzi močením. **Posilnili tiež svaly panvového dna**, čo im umožnilo vydržať 10-krát dlhšie s plným močovým mechúrom

Pre priemerného človeka sa to zdá nemožné

Priemerný človek si bude myslieť, že to nie je možné. Z vedeckého hľadiska však ide o normálne regeneračné schopnosti, ktoré má každé

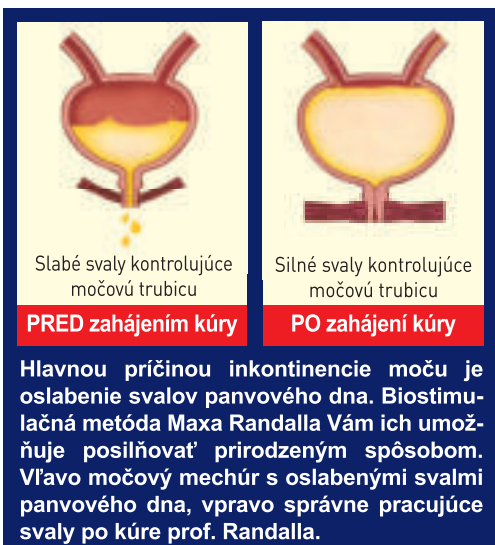
ľudské telo. Musíte len vedieť, ako ho stimulovať. „Objavili sme určité

Vysvetľujeme:

Mnoho ľudí mylne verí, že močová inkontinencia je obvykle ženský problém. Áno, u žien sa to deje dvakrát častejšie, ale platí to aj pre mužov! Okrem toho mnoho ľudí nie je schopných identifikovať príčiny ochorenia. Nevedia však, že oslabené svaly panvového dna sú zodpovedné za močovú inkontinenciu. Chorí, namiesto pomoci, dostávajú... vitamíny a zostávajú s prazdými rukami. A to je chyba, pretože v tejto situácii musíte konať rýchlo! Nemôžete nekonečne čakať, pretože problém sa len zhorší.

prírodné účinné látky, ktoré pôsobia na nanocelulárnej úrovni. Oneskoriajú delenie telomér v bunkách. Výsledkom je, že bunky starnú viac než 9-krát pomalšie. Telo sa začína vracť do svojej pôvodnej formy, pracuje na plné obrátky (ako v mladosti) a automaticky eliminuje problém

močovej inkontinencie. Tieto účinné látky sú schopné posilniť **svaly panvového dna o 50% a 4-krát znížiť citlivosť močového mechúra** na nanocelulárnej úrovni, vďaka čomu je močová inkontinencia inhibovaná približne po 4 týždňoch kúry. Aby bola metóda prístupná všetkým, uviedli sme ju vo forme aktívnych, biostimulačných tabliet“.



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



„Prekonala som hanbu!“

„Posledných 10 rokov som mala problém s močovou inkontinenciou. Bola to hrozná hanba. Prišlo až k tomu, že som sa bála ísť von. Kýchnutie mohlo spôsobiť, že môj močový mechúr nevydrží. Metóda Maxa Randalla spadla z neba. Už prvý deň som pocítila, ako sa močový mechúr ukludňuje, cítim sa voľnejšia a sebedomejšia. Po týždni sa skončili problémy s únikom moču, a každý ďalší deň som mohla vydržať dlhšie a dlhšie bez chodenia na toaletu. Konečne sa nemusím hanbiť.“

Júlia (43 rokov), Púchov

„Šok a frustrácia“

„Nečakal som, že sa mi to stane. Žijem zdravo, nefajčím, moja váha je normálna – a napriek tomu som stratil kontrolu nad močovým mechúrom. Na nohavičkách boli škvry, strašne som sa hanbil! Chcel som s tým čo najskôr urobiť poriadok. Začal som hľadať a našiel som biostimulačné tabletky. Po 48 hodinách používania som videl prvé výsledky. Za 2 týždne som na problém zabudol!“

Ladislav (64 rokov), Malacky



„Prestala som vstávať v noci!“

„Život začína na dôchodku? Môj začal končiť. Nevieť, ako dlho by som vydržala v tomto stave. Našťastie som našla tieto biostimulačné pilulky – svetlo na konci tunela pre všetkých, ktorí už stratili nádej na zlepšenie svojho zdravia.“

Barbora (71 rokov), Michalovce

Kúra Randalla vstupuje na trh

Formula v podobe biostimulačných tabliet sa stala veľmi populárnou po celej Európe. Na Slovensku je k dispozícii iba prostredníctvom telefonického predaja (nedá sa kúpiť v obchodoch). Technológia

výroby prípravku nie je lacná, **ale vďaka špeciálnej akcii ho môže obmedzený počet ľudí kúpiť až o 100% lacnejšie**. Objednávanie je bezpečné, pretože nemusíte platiť vopred – až keď obdržíte balíček. Počet balíčkov je obmedzený, rozhoduje poradie žiadostí.

ŠPECIÁLNA ZĽAVA PRE PRVÝCH 100 ĽUDÍ!

Len do 07.11.2025, 100% lacnejšie!

Prvých 100 ľudí, ktorí nám zavolajú do 07.11.2025, má nárok na špeciálnu zľavu, vďaka ktorej získajú prípravok Randalla len **ZADARMO!**

Zavolajte: 033/877 74 88

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

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

GS
EUROTHERM
MONY

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%**

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

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

**Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.**

KONTAKT: +421 918 081 699

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

**BOMBA
FASÁDA**

**BEZ
WAPKY**

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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

**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

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

**DO 31.12.
ZĽAVA
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871

**EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE**

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

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

**-10%
Z CENY PRÁCE
OD 31.12.2025**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

PLUSKLIMA
www.plusklima.sk

MOŽNOSŤ
NÁKUPU NA
SPLÁTKY
uhoj.

REGIONPRESS

Vyleť s nami!

- Inzercia
- Tlač
- Distribúcia
- Online

Sme experti v marketingovej komunikácii,
reklame, online kampaniach, polygrafickej
produkcií a distribúcií, s cieľením
na regióny po celom Slovensku.

+421 905 719 148 / trenciansko@regionpress.sk

PREDAJ * MONTÁŽ * SERVIS
www.plusklima.sk • 0902 11 66 00

KLIMATIZÁCIA
S MONTÁŽOU **790€**

MODEL **MIDEA
EXTREME SAVE**