

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 750 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Deti potrebujú učiteľov nádeje

V triede je ticho. Deti sústredene pracujú na obrázkoch a ľahmi štetca na plátne vzniká ich predstava Božej lásky. Za katedrou stojí Thérèse, ich katechétka. Na hodinách náboženstva im rozpráva o Bohu, o nádeji, o tom, že aj v ťažkých časoch sa dá veriť. A libanonské deti počúvajú, lebo vedia, že tieto hodiny sú niečo výnimočné.

V Libanone je všetko krehké. Ekonomická kríza zobrala ľuďom prácu, úspory aj dôveru v budúcnosť. Mnohí rodičia sotva dokážu užiť svoje deti. Učitelia a katechéti, ktorí vyučujú v štátnych školách, dostávajú tiež len symbolické platy. Je to často príliš málo na to, aby zaplatili bývanie a jedlo. Ale nevzdávajú sa. Vedia, že od ich prítomnosti závisí odovzdávanie viery ďalším generáciám detí.

Pre libanonské deti sú katechéti viac než učiteľia. Sú akoby ich rodičmi, priateľmi a psychológmi v jednej osobe. Vypočujú, povzbudia, učia ich modliť sa a nemať strach. „Chodia sem deti z jednoduchých rodín, ktoré si nemôžu dovoliť platiť súkromnú či cirkevnú školu. Učíme ich o Bohu a viere. No tieto deti potrebujú tiež niekoho, kto im jednoducho povie: poď, mám ťa rád takého, aký si,“ hovorí otec Samer, kňaz a učiteľ náboženstva.

Prítomnosť katechétov na libanonských štátnych školách podporuje atmosféru tolerancie. Žiaci si katechétov obľúbili, lebo cítia ich autentický záujem. Sú pre ne svedkami Božej lásky.

Deti na školách potrebujú počuť o nádeji a o tom, že ich Boh miluje. Nadácia ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi preto chce na Vianoce podporiť prácu katechétov v Libanone. S podporou dobrodincov aj zo Slovenska chce učiteľom detí pripraviť vianočné prekvapenie: mesačný príspevok k platu. Vďaka nemu budú môcť katechéti pokračovať vo svojom dôležitom poslaní. A deti nestratia svedkov Božej lásky.

Prípojte sa k podpore:
www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN
» ACN

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

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 ľavej. Ak máte radi prácu, kde sa stále niečo deje, tak zavolajte.

kontakt: **0905 449 843**

**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**

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

Obchodná spoločnosť **PRÍJME**
zamestnanca na pozíciu zahraničný obchod

**Nákup tovaru zo zahraničia a tuzemska,
administratívna činnosť**

Vyžaduje sa samostatnosť,
flexibilita a znalosť anglic. jazyka.

LISKA
TRANS

Prax v obore výhodou **0915 730 560**

Zateká Vám strecha?

Spolahnite 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

**SBS
LAMA SK**

prijme bezpečnostného
pracovníka na obchodné
prevádzky
v Dubnici nad
Váhom

1 100 € / brutto
POS nutný! Nástup ihneď!

0914 333 342

**PLOCHÉ
STRECHY**

- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní
0904 644 980
www.strechygalis.sk

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**
Zuzana Prasek **0911 762 378**
Miroslava Danková **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 Smie, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Luborča, Nemšová, Neparadza, Omšenie, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mlyčce, 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 Smie, 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 Mlyčce, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Veľké Blerovce, Zamarovce

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

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-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	TOPOUČIANSKO-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	LUČEŇECKO-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	POPRADSKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Chystajú komplexnú pomoc pre osamelých rodičov

Osamelí rodičia na Slovensku získajú novú formu komplexnej pomoci, ktorá im pomôže prekonať náročné životné situácie a zabezpečiť lepšie podmienky pre ich rodiny. Informovalo o tom Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, ktoré pripravilo Pilotný projekt v spolupráci s organizáciami zaoberajúcimi sa pomocou osamelým rodičom.

V poradniach komplexnej pomoci sú klientom k dispozícii odborníci z rôznych oblastí, vrátane psychológa, právnik, ekonóm a sociálneho pracovníka, avšak novinkou budú dve nové pracovné pozície, a to sprievodca osobnou skúsenosťou pre osamelých rodičov a manažér prípadu. Sprievodca osobnou skúsenosťou bude zohrávať kľúčovú rolu pri motivovaní osamelých rodičov, pričom táto podpora bude založená na vlastnej životnej skúsenosti. „Je to veľmi dôležité, lebo motivácia a pochopenie z vlastnej skúsenosti dokáže otvoriť cestu k riešeniam,“ poznamenal minister práce Erik Tomáš s tým, že manažér prípadu bude mať za úlohu spracovať konkrétnu situáciu každého klienta a nastaviť pre neho individuálny program podpory na mieru, ktorý môže zahŕňať právnu pomoc, napríklad pri vybavovaní pozostalostných záležitostí alebo oddelení rodiny, psychologickú podporu či pomoc pri hľadaní zamestnania.

„Cieľom nie je len poskytovanie rôznych služieb, ale aj praktická pomoc, ktorá osame-

lým rodičom umožní zlepšiť životnú situáciu a zvýši ich samostatnosť. Projekt je navyše unikátny aj vďaka spolupráci štátu s mimovládami organizáciami, ktoré dlhodobo pomáhajú osamelým rodičom,“ priblížil rezort práce, sociálnych vecí a rodiny a doplnil, že ministerstvo tak prevzalo know-how od organizácií ako nezisková organizácia Jeden rodič a Centrum Slniečko a občianske združenie My mamy. Podľa ministra Tomáša ide o spojenie praxe a štátneho systému, ktoré vytvorí efektívnu a udržateľnú pomoc pre cieľovú skupinu.

„Zapojenie do programu bude dobrovoľné, čím sa zároveň posilní motivácia osamelých rodičov aktívne pracovať na zlepšení svojej situácie a zároveň sa minimalizuje riziko zneužívania pomoci. V rámci projektu bude poskytovaný motivačný príspevok, ktorý bude vyplácaný z eurofondov a jeho výška bude závisieť od počtu detí v rodine – 100 eur mesačne na jedno dieťa, 150 eur na dve deti a 200 eur na tri a viac detí,“ objasnilo ministerstvo a dodalo, že tento príspevok má slúžiť ako podpora, kým sa osamelý rodič aktívne zapája do ročného programu v rámci národného projektu.

Ministerstvo práce plánuje zabezpečiť všetky potrebné kroky na to, aby poradne komplexnej pomoci mohli od 1. februára 2026 začať poskytovať ročný poradenský program pre osamelých rodičov.

Euro Kamenárstvo s.r.o. **Saratovská 2373,**
0908 190 831 Trenčín-Juh (oproti cintorínu)

AKCIA POMNÍK ZDARMA
*ku objednávke na nový hrob

montážne práce • betónové základy • pomníky
prekrytia • obklady • obnova písma + dopísanie dátumu

DOPRAVA ZDARMA PO CELOM SLOVENSKU

PELETY A1

Osobný odber možný
po tel. dohode na:
0903 405 798

www.tiberipellets.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZĽAVA na materiál 45%

FRÉZOVANIE od 15€/bm

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

0948 012 507 • www.profikominy.sk

LISKA TRANS

Do podnikovej predajne V DOLNEJ SÚČI **príjmem**

PREDAVAČKA na predaj potravín

Prax nutná
Volajte po 15:00 - **0903 221 230**

Prijmeme

- zručného mechanika
- zručného autoelektrikára

Miesto výkonu Ilava

Bližšie informácie: **0905 449 843**

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

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**

SUPER CENA

ZEETEX 245/45 R18 100V WH1000

69,90 €

V PNEUSERVISOCH **MIKONA**
www.mikona.sk

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

ODKÚPIME BYT, DOM, POZEMOK

Môže byť aj zadĺžený.
Platba v hotovosti.

0948 107 877

REALIZÁCIA / VEĽKOOBCHOD

ELEKTRICKÉ KÚRENIE

VYKUROVACIE FÓLIE ROHOŽE, KÁBLE
TEPELNÉ ČERPADLÁ
KLIMATIZÁCIE

interclima.sk **0911 069 257**



Sa oplatí.

Konzumné zemiaky neskoré
varný typ B-prílohové, prané

-55 %
1 kg iba 0.36 €
5 kg
1.79
3.99

-38 %
3.69 5.99
s Lidl Plus
-41 %
Lidl Plus

Čučoriedky
(1 kg = 9,23)
(LP: 1 kg = 8,73)
400 g
3.49 5.99

-26 %
5.49 7.49
s Lidl Plus
-33 %
Lidl Plus

Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg
4.99 7.49

Mleté bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
z pliečka
welfare chov

**CENOVÝ
HIT**

3.49

od pondelka 17. 11. do 23. 11.

Skutočná
jednotka
v akciovej
ponuke

Nakupovať inde nemá cenu



Pepsi/Pepsi
Zero/7 UP Zero/
Mirinda
2 l
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 0,63)

**UŠETRITE'
-42 %**

1.25

**Cena za objemovú jednotku
Najnižšia jednotková cena za liter



Najnižšia
cena v Lidl
tento rok

Najnižšia
cena v Lidl
tento rok

MasterPro
Digitálna
tepl vzdušná fritéza
kus

**UŠETRITE'
-42 %**

39.99

*Vypravená s cenou 69,99 zameraná 1. 2024 na 60 dní



aj online



Rajo
Trvanlivé
mlieko
1 l
3,5 % tuku

s Lidl Plus
6 + 6
Lidl Plus

0.89
1.78**

**Cena za liter pri kúpe 12 kusov = 0,82 €
***Cena za liter pri kúpe 1 kus = 1,78 €
Cena za 12 kusov = 10,56 €

Najnižšia
cena v Lidl
tento rok

10 kg

1 kg iba 1.00 €

Darling
Suché krmivo
pre psy

s Lidl Plus
1 + 1
Lidl Plus

9.99
19.98**

**Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 9,99 €
***Cena za kus pri kúpe 1 kus = 19,98 €
Cena za 12 kusov = 119,98 €

Prichystajte sa
na Mikuláša



Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 17. 11. do 23. 11. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

IQOS ILUMA i ONE: Štýl, ktorý ide s tebou

Zabudni na kompromisy. IQOS ILUMA i ONE v piatich štýlových farbách a s funkciou autoštart, ktorá ti uľahčí život. Viac komfortu, menej starostí – presne tak, ako to má byť.

Dizajn, ktorý ide s tebou

Malý, kompaktný, vreckový – presne taký, aby ti padol do ruky a zmestil sa do každého outfitu. Či si na cestách, v meste alebo na party, ILUMA i ONE je tvoj nenápadný spoločník.

Vďaka svojmu tvaru a vreckovej veľkosti sa zariadenie príjemne drží v ruke, čím je naozaj bezproblémovým spoločníkom na cestách a kamkoľvek sa jeho dospelý užívateľ vyberie.

Funkcia autoštart pre lepší komfort

Prvá vibrácia? Predhrievanie sa spúšťa. Druhá? Si ready! Bez čistenia, tri po sebe idúce použitia a nabíjačka, ktorá zvládne až 20 užití. Jednoducho smart.

Prečo je IQOS lepšou voľbou ako cigarety?

Cigaretový dym je neželaný spoločník a dospelí fajčiari ho veľmi dobre poznajú. Vďaka

IQOS však naňho môžeš zabudnúť – nielen na končekoch prstov, ale aj vo vlasoch či na oblečení. Prelomová technológia tabak nespája ale nahrieva. Pri používaní zariadenia tak vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym. Taktiež nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety, ktorý je zmesou zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok.

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.



Foto: PMI

Bezdytmové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločnou 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 rubrik:

- 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 „TN“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

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

Občianska riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Za účelom rozšírenia zbierky kúpim starý pionier jawa 05 jawa 20 jawa 21 mustang babetu simson aj pokazene dlho odstavené prípadne diely som zberateľ 0915 215 406

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

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» 55r hlada zrelsiu aj plnostihlu do 75r 0918011427
» 55r hladá ženu do 75r na kávu a nehu 0918011427

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

23. novembra 2004 Výročia a udalosti
0. ročník udeľovania slovenských filmových cien **Slno v sieti**

24. novembra 1859 Výročia a udalosti
Charles Darwin publikoval 0 pôvode druhov (**On the Origin of Species**).

LISKA TRÁVA
Obchodná firma s potravinami zo Skalky nad Váhom **PRIJME na voľné pozície:**

VODIČ sk. C - Prax min. 3 roky, nutnosť mať kvalifikačnú kartu, psychotesty.

Nástup možný ihneď.

Volajte po 15.00 hod. - **0917 152 453**

ŽP EKO DELET

VÝKUP FAREBNÝCH KOVOV

ZA VÝNIMOČNÉ CENY

NOVÉ MESTO NAD VÁHOM **0911 611 780**

TREŇČÍN **0911 712 583**

NAVŠTÍVTE VIANOČNÉ TRHY V OBI!



dostupná od 7. 11.



37⁹⁹ ks

**VIANOČNÁ HVIEZDA
(POINSETTIA)**

Izbový kvet, priemer kvetináča cca 11 cm. OBI č. 3834546 a i.

~~9⁹⁹~~
-10 %
8⁹⁹

ANJELSKÉ ZVONENIE ZLATÉ

Anjelské zvonenie zlaté pr. 130 × 270 mm.
OBI č. 4414694



~~13⁹⁹~~ od
-20 %
10⁹⁹ od

ZÁVESNÁ HVIEZDA SATURNUS

Závesná hviezda, biela, pre 1 žiarovku s páčicou E14, max 25 W,
45 × 45 × 15 cm, dostupný aj pr. 75 cm. OBI č. 1671262 a i.

~~40⁹⁹~~
-26 %
29⁹⁹

STOJAN NA VIANOČNÝ STROMČEK

OBI Basic Stojan na vianočný stromček pre stromčeky
do výšky 220 a pr. kmeňa 11 cm. OBI č. 5326517



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 11.11 do 30.11.2025 alebo do vypredania zásob.



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

 obchodník
roka 2024
cena verejnosti


NAJDŮVERYHODNEJŠIA
ZNÁČKA
2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Dôležitá je primeraná záťaž aj vyvážená a pestrá strava

Zdravé kosti bez osteoporózy

Ak chceme mať zdravé kosti bez osteoporózy, mali by sme dbať na dostatočný prísun vápnika a pravidelnú fyzickú aktivitu. „Primeraná záťaž kostného tkaniva patrí k najlepším prirodzeným prostriedkom udržania pevnosti kostí,“ pri príležitosti Svetového dňa osteoporózy na to upozornili na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR).

Osteoporóza je ochorenie, pri ktorom dochádza k úbytku kostného tkaniva a zmene mikroštruktúry kostí. Preriedená kosť sa stane menej odolnou voči mechanickým vplyvom - ťahu, tlaku, šmyku a krúteniu, klesá jej pružnosť a pevnosť, v dôsledku čoho sa zvyšuje riziko zlomenín. „Kostné zdravie a kvalita

kostnej hmoty sa buduje najmä v detstve a v období dospievania, pred dosiahnutím veku 30 rokov. Ak v tomto období organizmus trpí nedostatočným príjmom vápnika v dôsledku nesprávnych životných návykov, nedostatočného pohybu a iných rizikových faktorov, výsledkom je slabá odolnosť a zvýšená krehkosť kostí, ktorá sa vekom zhoršuje,“ ozrejmujú odborníci z ÚVZ SR a pridávajú nasledovné odporúčania:

- Pravidelná a veku či zdravotnému stavu primeraná fyzická aktivita je dôležitou súčasťou prevencie osteoporózy. Najlepšie sú chôdza, ktorá zvyšuje hustotu kostí a plávanie, pretože zvyšuje svalovú hmotu a zlepšuje svalovú koordináciu, čím znižuje riziko pádov a úrazov.

- Udržiavajte si optimálnu telesnú hmotnosť. Nízka telesná hmotnosť, respektíve podvýživa (BMI < 18,5), je rizikovým faktorom pre vznik osteoporózy.

- V rámci prevencie dbajte na dostatočný prísun vápnika (denná dávka 1000 – 1200 mg u dospelých). Hlavným zdrojom je vyvážená a pestrá strava. Vhodne zostaveným jedálničkom spravidla dokážete svojmu telu zabezpečiť



Ilustračné foto.

zdroj foto Surprising_Media pixabay

dostatočný prísun vápnika. Potraviny bohaté na vápnik sú: mlieko a mliečne výrobky, ryby, mak, orechy, sója, niektoré minerálne vody a dostatok zeleniny a ovocia.

- Dôležitý je tiež dostatočný prísun vitamínu D (denná dávka 800 – 1000 IU u dospelých). Vitamín D je potrebný na efektívne vstrebávanie a využitie vápnika v tele, a tým na správnu stavbu kostí. Bez neho sa kosti oslabujú aj napriek dostatočnému príjmu samotného vápnika. Dobrým zdrojom vitamínu D je trá-

venie primeraného času na slnku, ako aj konzumácia rýb napríklad losos, makrela, tuniak, sardinky, tresčia pečeň či potravín obohatených o vitamín D.

- Obmedzte pitie kávy a alkoholu – kofeín znižuje hladinu vápnika, alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z čreva.

- Nekonzumujte nadmerné množstvo mäsa, soli a cukrov, pretože ich zvýšený príjem môže podporovať vylučovanie vápnika, a tým prispievať k vzniku osteoporózy.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto DianaLavrova pixabay

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

Jedlé gaštaný pre zdravé srdce, mozog i kosti

Je tu sezóna gaštanov

Vôňa pečených gaštanov sa nám už tradične spája s jesenným a zimným obdobím a najčastejšie si ich vychutnáваме na vianočných trhoch. Pripraviť si túto skvelú pochúťku však môžeme aj doma, alebo jedlé gaštaný použiť pri výrobe veľmi chutných dezertov. Prinášame tipy, ako sa to podarí.

Gaštaný sú plody gaštana jedlého. Majú lahodnú, jemne sladkú chuť a sú bohaté na živiny. Zakúpíť si tieto plody môžeme v obchodoch. Ak by sme si chceli nazbierať gaštaný sami, na Slovensku nájdeme zopár lokalít kde rastú.

Účinky na zdravie

„Gaštaný sú zdrojom vitamínu C a vitamínov skupiny B. Taktiež sú zdrojom minerálov ako draslík, meď a horčík. Navyše sú bohaté aj na vlákninu,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. „Gaštaný prispievajú k podpore zdravého srdcovo-cievneho systému tým, že draslík a horčík pomáhajú regulovať krvný tlak. Konzumáciou gaštanov podporíme zdravú funkciu mozgu, keďže sú bohaté na vitamíny skupiny B, ktoré sú priamo spojené so

u osôb na ne citlivých spôsobiť tráviace problémy, ako podráždenie žalúdka či nevoľnosť, alebo iné komplikácie, najmä u ľudí s ochorením pečene alebo obličiek. Preto je lepšie ich tepelne upraviť,“ odporúča odborníčka.

Spracovanie

Pečené jedlé gaštaný sú veľmi obľúbené, môžete ich však tiež kandizovať či variť. Po tepelnej úprave ich môžete pridávať do šalátov, plniek, polievok a dezertov.

Upečte si gaštaný

Poznáme viacero spôsobov, ako pečené gaštaný pripraviť. Niektorí gaštaný pred pečením povaria chvíľu vo vode a potom upečú, iní ich podlievajú vodou počas pečenia priamo na plechu, ďalší ich pečú nasucho.

Recept na pečené gaštaný

Gaštaný narežte ostrým nožom na špičke do krížika. Rezy by mali byť hlboké asi 4 až 5 mm, aby sa gaštaný po upečení dali dobre ošúpať. Takto narezané ich vložte do hrnca, zalejte studenou vodou, pridajte môžete aj trochu soli a dajte variť. Keď voda chvíľu vrie, gaštaný odstavte zo sporáka a



Gaštaný sú plody gaštana jedlého.

zdroj foto SalvatoreMonetti pixabay

Postup:

Piškóty pomocou valčeka rozdrvíme na prášok. Gaštanové pyré rozlašíme vidličkou a vložíme do misky. Pridáme k nemu podrvené piškóty, vanilkový aj práškový cukor, roztopené vychladnuté maslo a rum. Zmes zmiešame tak, aby nám vzniklo pevné cesto, z ktorého vytvárame guľôčky. Pokladíme ich na plech vystlaný papierom na pečenie a prelejeme polevou tenkými pramienkami.

Poleva: Smotanu zahrejeme na sporáku, vložíme kocky čokolády a necháme roztopiť.

Náš tip:

Po zaschnutí polevy, povkladáme guľôčky do papierových košíčkov.

GAŠTANOVÁ ROLÁDA

Suroviny:

Na cesto: 5 vajíčok, štipka soli, 120 g práškového cukru, 50 ml rastlinného oleja, 80 g polohrubej múky, 50 g kakaa

Na plnku: 250 g gaštanového pyré, 250 ml smotany na šľahanie

Na polevu: 100 g čokolády na varenie, 80 ml smotany na šľahanie



Gaštaný sa hodia na prípravu chutných dezertov.

zdroj foto oxCoffe pixabay



Vychutnajte si pečené gaštaný.

zdroj foto makamukio pixabay

správnym neurologickým vývojom a funkciou. Draslík pomáha zvýšiť prietok krvi do mozgu a podporí tak zdravie nervového systému,“ objasňuje odborníčka a dodáva, že vláknina obsiahnutá v gaštanoch pomáha hromadiť stolicu, uľahčuje jej prechod, a tak pomáha v prevencii zápchy, prispieva k pocitu plnosti, čo môže pomôcť pri regulácii hmotnosti. Tieto chutné plody môžu byť nápomocné aj pri kontrole hladiny cukru v krvi. Síce obsahujú väčšie množstvo sacharidov, avšak vláknina v nich obsiahnutá zaisťuje, že telo sacharidy vstrebáva pomaly a tým pomáha zabrániť prudkému nárastu hladiny cukru v krvi. Gaštaný sú taktiež dobré pre zdravie kostí. „Meď je mimoriadne dôležitá pri absorbovaní železa, ktoré je nevyhnutné pre rast a vývoj kostí a horčík je potrebný na podporu ich minerálnej hustoty,“ približuje MUDr. Šranková.

Pozor!

Pamätajte na to, že surové gaštaný obsahujú vysoký obsah trieslovín. „To môže

scedťe ich. Rúru rozohrejte na 200°C. Gaštaný presypte do pekáča, ktorý ste predtým vystlali papierom na pečenie. Gaštaný pečte v rúre približne 20 až 25 minút a počas pečenia plechom občas potriasajte. Po vytiahnutí gaštanov z rúry ich zakryte utierkou a nechajte 10 minút chladnúť. Ešte teplé ich očistite, so studenými by to už nešlo.

Náš tip:

• Dajte si záležať aj na výbere gaštanov a kupujte čerstvé a zdravé plody. Spracujte ich čo najskôr.

• Pozornosť venujte aj tomu, ako gaštaný narežete. Správne narezanie gaštanov je pri ich pečení veľmi dôležité najmä preto, aby gaštaný počas pečenia v rúre nevybuchovali.

GAŠTANOVÉ GULÔČKY

Suroviny: 120 g piškóty, 250 g gaštanového pyré, 1 vanilkový cukor, 2 lyžice práškový cukor, 40 g maslo, 1 lyžica rumu, 100 ml smotany na šľahanie, 50 g čokolády

Oplatí sa!



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

*Táto ponuka je k dispozícii do 05.12.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162

www.stannah.sk

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiar, 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

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

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

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

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

	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 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

91-0001

66-002

46-002

46-0006

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

ONLINE PROPAGÁCIU, POMOC SO SOCIACNÝMI SIEŤAMI?

0911 762 378 / 0908 979 512

Big bean

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8	JURA X10	JURA E6	FIORENZATO F64
Profesionálny pŕakový kávar	Veľký automatický kávar	Malý automatický kávar	Mylnček
10€ 60 €	10€ 25 €	10€ 20 €	10€ 20 €
VIKEND 90 €	VIKEND 35 €	VIKEND 30 €	VIKEND 30 €
2-30 DNI 40 €	2-30 DNI 20 €	2-30 DNI 15 €	2-30 DNI 15 €
11-60 DNI 20 €	11-60 DNI 15 €	11-60 DNI 10 €	11-60 DNI 10 €
60 DNI+ 9 €	60 DNI+ 7 €	60 DNI+ 5 €	60 DNI+ 5 €

ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA

Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávaru zdarma.

SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 250G	SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 500G	MISTERO BLEND 80/20 500G	VENETO BLEND 1KG	TOSCANA 100% ARABICA 1KG

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava
+421 910 315 415, info@domkavy.sk

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30
Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.