

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 750 domácností

Vyvážená strava nie je diéta

Strava vplýva na našu energiu, náladu, schopnosť sústrediť sa a je kľúčom k prevencii mnohých chronických ochorení. „Nielen pravidelný pohyb a výdatný spánok, ale aj to, čo si každý deň naložíme na tanier, formuje naše zdravie v dlhodobom horizonte viac, než si uvedomujeme,“ uviedlo na sociálnej sieti Ministerstvo zdravotníctva SR pri príležitosti Dňa boja proti obezite.

plody, syry a tvaroh (mozzarella, cottage syr), kefír, strukoviny (fazuľa, cicer, šošovica, hrach) alebo produkty z nich (tofu, tempeh, strukovinové cestoviny, hummus).

25 % taniera: Prílohy – ideálne celozrnné

Uprednostňujte celozrnné varianty, ako celozrnný kváskový chlieb, celozrnné cestoviny, ovos, kuskus, quinoa či hnedú ryžu.

+ Zdravé tuky

Aby sa niektoré vitamíny vstrebalí a iné živiny doplnili, potrebuje telo zdravé tuky - najmä kvalitné rastlinné oleje, orechy, semenka a avokádo. Maslo a masť v menšom množstve.

» ren



zdroj foto zdroj foto KoiRoylers pixabay

Zloženie vyváženého taniera dospelého človeka nie je podľa rezortu zdravotníctva žiadna veda. Stačí sa podľa neho držať tohto jednoduchého návodu:

50 % taniera: Zelenina a ovocie

Čerstvá, varená, pripravená na pare, restovaná na olivovom oleji, mrazená či fermentovaná. Zelenina môže pokojne tvoriť až polovicu taniera. Výbornou voľbou je: cuketa, tekvica, mrkva, cvikla, paprika, karfiol, šalát, paradajky, uhorka, brokolica, zeler alebo kapusta. Z ovocia si vyberajte najmä sezónne a lokálne. Konzumujte ho v surovom stave, mrazené, prípadne v malom množstve sušené, pretože obsahuje veľa cukru.

25 % taniera: Zdravé bielkoviny

Sú stavebným materiálom pre telo a dôležité pre zasýtenie. Patria sem vajcia, hydina, králik, ryby a morské

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

KÚPIM starožitnosti, náramkové / vreckové hodinky, mince, bankovky, obrazy, nábytok a iné.
Mám záujem aj o celé zbierky - pozostalosti.
Pricestujem až k Vám. Platba okamžite a v hotovosti. **Volajte 0904 965 616**

16. decembra 1911 bola otvorená trať **Tatranskej elektrickej železnice** zo Starého Smokovca do Tatranskej Lomnice

Výročia a udalosti

PELETY A1
Osobný odber možný po tel. dohode na: **0903 405 798**
www.tiberipellets.sk

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

www.Cistenie-Peria.sk
šitie - renovácia - výroba paplónov a podhlavníkov
Zamarovce 101 (pri Trenčíne) **032/743 72 24**

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.



VIANOČNÉ ZĽAVY

Parkovisko vedľa predajne **ZDARMA**

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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%
OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**
0948 012 507 • www.profikominy.sk

Zateká Vám strecha?
Spol'ahnite 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.
Božík Peter
0948 606 860

ČISTENIE KANALIZÁCIE VRANÁK - 0903 457 792

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Darovať radosť je najväčšia výhra

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

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
trenčiansko@regionpress.sk

INZERCIA

Simona Pellerová 0905 719 148
Zuzana Prasek 0911 762 378
Miroslava Danková 0908 979 512www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (60.750 domácností)

páry týždeň: Bohunice, Boľšov, Červený
Kameň, Dubnica nad Váhom, Dulov, Ilava, Ka-
meničany, Košeca, Ladce, Ladce-Tuňežce, Nová
Dubnica, Pruské, Slavica, Dolná Súča, Drietoma,
Horná Súča, Horné Smie, Chocholná, Vel-
čice, Ivanovce, Luborča, Nemšová, Neparadza,
Omšenie, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov,
Svirná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske
Jastrabie, Trenčianske Mliečie, Trenčianske Stan-
kovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná,
Trenčín, Veľká Hradná, Zamarovce**nepáry týždeň:** Bohunice, Boľšov, Bor-
čice, Dubnica nad Váhom, Ilava, Košeca, Nová
Dubnica, Pruské, Adamovské Kochanovce, Malé
Bierovce, Bobot, Bobotská Lehota, Dolná Súča,
Drietoma, Horná Súča, Horné Smie, Chocholná,
Velčice, Ivanovce, Kostolná - Záriečie, Melčice -
Lieskové, Horné Motešice, Klúčové/Nemšová,
Neparadza, Omšenie, Opatovce, Selec, Skalica
Nad Váhom, Soblahov, Svirná, Dobrá, Trenčian-
ska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mlie-
čie, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice,
Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Veľké
Bierovce, ZamarovceVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodajú, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-SALIAANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TD	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DICA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČEŇECKO-VK-PT	
MT	38570	MARTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92130	KOŠICKO	
KS	24900	KOŠICKO okolie	
SL	12940	LUBOVNIANSKO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRAĎSKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

Namiešajte si vlastné potpourri

Postačí trocha sušeného ovocia, kvetov, plodov či korení a záprak menom potpourri je na svete. Jeho výrobou získate originálnu dekoráciu a svoj domov prevoniate zdravou prírodnou vôňou, ktorá ulahodí práve vám.

Potpourri je voňavá zmes, ktorú si môžete namiešať podľa vlastnej fantázie. Výber materiálu je len na vás. Ako základ poslúžia všakovaké lesné plody, ktoré si môžete nazbierať pri potulkách prírodou. Pre vôňu siahnite po obľúbených aromatických kvetoch, bylínkach a koreninách.

Budete potrebovať:

- misku či inú nádobu, prípadne prútený košík
- sušené ovocie - môžete použiť plátky jabĺk, pomarančov, citrónov
- sušené kvety - najmä ružu či levanduľu
- sušené plody - vhodné sú šišky, šípky, žalude, bukvice, orechy
- rôzne korenia - hodí sa škoricca, klinček, badián

Postup:

Ak ste si domov z vychádzky pri-
niesli plody lesa, očistite ich. Ovocie
nakrájajte na tenké plátky. Následne
všetko rozložte na papier a sušte pri
zdroji tepla alebo v dobre vetranej
miestnosti.

Sušené kvetiny, korenia a plody
naaranžujte do misiek tak, aby spolu
pekne ladili.

Náš tip:

Na prevoňanie potpourri môžete
pridať aj vysušené smrekové ihličie.
Ak obľubujete intenzívnejšie vône,
pokvapajte už hotovú dekoráciu pár
kvapkami prírodného esenciálneho
oleja.

» ren



zdroj foto uphilldeb pixabay

DUO JAMAHA

HIT TOUR 2026

TRENČÍN

KKC HVIEZDA

28.1.2026 18:00

Predpredaj online: www.predpredaj.sk
Predajné miesto: TELEKOM CENTRUM, OC MAX

Showroom plný dizajnu,
darčiekov, prírody
a originálnych dekorácií.

NATUVO, Trenčín
Vlárska 298/16
oproti AUTOLIP

Kontakt
0918 018 329

Machový nápad www.machovynapad.sk

WWW.TNA.SK
Kamenárstvo 0902 118 250
www.tna.sk
Trenčín, Opatová - za motorestom MAJÁK

VÝRAZNÉ ZIMNÉ ZĽAVY
KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE Serióznosť a kvalita

GEOMETRICKÉ PLÁNY
VYTYČOVANIE POZEMKOV
tel.: 0905 705 680

Obchodná spoločnosť **PRÍJME**
zamestnanca na pozíciu zahraničný obchod
Nákup tovaru zo zahraničia a tuzemska,
administratívna činnosť
LISKA
Vyžaduje sa samostatnosť,
flexibilita a znalosť anglič. jazyka.
Prax v obore výhodou **0915 730 560**

REALIZÁCIA / VEĽKOOBCHOD
ELEKTRICKÉ KÚRENIE
VYKUROVACIE FÓLIE
ROHOŽE, KÁBLE
TEPELNÉ ČERPADLÁ
KLIMATIZÁCIE
interclima.sk 0911 069 257

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takehoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložitelných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach
www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.



od pondelka 8. 12. do 14. 12.

Zázračné momenty
s najnižšími cenami
sa oplatia každý deň.

Sa oplatí.

2+1
ZADARMO



1.69* 2.53**

Tatranské maslo
250 g
(1 kg = 6,76)



*Cena za kg pri kúpe 3 kusov = 3,89 €
**Cena za kg pri kúpe 1 kusa = 2,53 €
Cena za 3 kusy = 5,06 €

-71%

1.39 ^{4.89}

s LIDL Plus

-73%



1.29 ^{4.89}

Cherry paradajky datľové
500 g balenie
(1 kg = 2,78)
(LP: 1 kg = 2,58)



Červené jablká
cena za 1 kg

-46%

0.69 ^{1.29}



Bravčové plecko
cena za 1 kg
v celku, bez kostí

-44%

2.99 ^{5.39}



Kuracie prsné rezne XXL
cena za 1 kg

-28%

5.39 ^{7.49}

s LIDL Plus

-30%



5.19 ^{7.49}



1+1
ZADARMO



1.59* 3.18**

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



Salko tradičné
397 g
v ponuke aj
Salko karamel/
Pikao 397 g
za 2,19 €
(1 kg = 4,01)



UŠETRITE*
-33%

Aljašská treska
600 g
bloček
(1 kg = 5,25/PP)

2.99

*Ušetrenie na porovnanie ceny za kilogram s produktom Ocean Sea rovnakého druhu.

1 kg

Nutella

UŠETRITE*
-49%

7.49

*Ušetrenie na porovnanie ceny s produktom Nutella rovnakého druhu.



Naskenuj QR kód
a prelistuj si celú
ponuku online.

Pyžamá
pre celú rodinu.



Pyžamo
2-dielna súprava

UŠETRITE*
-22%

6.99

*Ušetrenie na porovnanie ceny s produktom Pyžamo rovnakého druhu.



Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 8. 12. do 14. 12. 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 smere.

Superpočítač PERUN na 125. mieste Top500

Superpočítač PERUN, ktorý obstaralo Centrum spoločných činností Slovenskej akadémie vied (CSČ SAV, v.v.i.) vďaka financovaniu z Plánu obnovy a odolnosti SR, sa po prvotných výkonnostných testoch umiestnil na 125. mieste svetového rebríčka TOP500. Ide o historicky najlepší výsledok slovenského superpočítača v tomto prestížnom hodnotení a významný mílnik pre rozvoj vysokovýkonného počítania (HPC) na Slovensku.

Rebríček TOP500 je celosvetovým štandardom pre hodnotenie najvýkonnejších HPC systémov na svete a zostavuje sa dvakrát ročne. Umiestnenie PERUN v prvej štvrtine rebríčka potvrdzuje, že Slovensko disponuje infraštruktúrou porovnateľnou so špičkovými európskymi výskumnými centrami a je pripravené podporovať najnáročnejšie vedecké aj priemyselné výpočty. „Umiestnenie PERUNa v prvej štvrtine rebríčka TOP500 je dôkazom, že Slovensko dokáže budovať infraštruktúru svetovej úrovne. Tento výsledok nás zaväzuje pokračovať v rozvoji služieb a podpory pre vedeckú komunitu aj priemyselných partnerov. Po jeho sprístupnení budú mať slovenskí používatelia prístup k technológii, ktorá významne rozšíri možnosti výskumu a inovácií,“ uviedla generálna riaditeľka CSČ SAV, Nikola Kovaničová.

Výsledky, na základe ktorých sa PERUN umiestnil na 125. priečke rebríčka TOP500,

pochádzajú z predbežných výkonnostných testov vykonaných ešte vo výrobnom závode, pred jeho fyzickou inštaláciou na Slovensku. Po dokončení dodávky, integrácie a následnej optimalizácie systému očakávajú, že výkon PERUNa dosiahne ešte lepšie parametre. „Zároveň predpokladáme, že v najbližšom vydaní rebríčka sa systém umiestni na popredných priečkach Green500, podkategórie TOP500 hodnotiacej energetickú efektívnosť superpočítačov. Tá je pre moderné HPC systémy zásadným ukazovateľom technologickéj vyspelosti aj udržateľnej prevádzky,“ uviedol Martin Súra, CEO Eviden Slovakia.

Superpočítač PERUN bude po dokončení inštalácie, testovania a akceptácie diela sprístupnený používateľom v marci 2026. Systém poskytne slovenským vedcom, univerzitám, inovačným firmám aj verejnému sektoru výrazne vyšší výpočtový výkon pre oblasti ako sú modelovanie materiálov, simulácie klimatických a environmentálnych procesov, vývoj liekov či pokročilé metódy umelej inteligencie.

Superpočítač PERUN je podľa informácií SAV jednou z najvýznamnejších investícií do vedeckej infraštruktúry na Slovensku v posledných rokoch a predstavuje dôležitý krok k posilneniu konkurencieschopnosti Slovenskej republiky v európskom výskumnom priestore.

» ren

PREDAJ VIANOČNÝCH KAPROV

OPATOVCE
Chata na rybníku
13. 12. - 24. 12.
8,00 - 18,00 h
(24. 12. do 10,00 h)

6,90 € / kg

Vašu rybu si môžete objednať aj vopred:
www.chatanyrybniku.sk / 0911 911 647

ČERSTVÉ SLOVENSKE RYBY
živé / vyčistené

V PONUKE AJ:
PSTRUH
AMUR
JESETER
SUMEC

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

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 spoločným spôsobom 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, drobných
- 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 tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Občianska riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» Kúpim haky lešenie 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim Ludové Kroje 0902 708 047

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

Stredná odborná škola technická
Dubnica nad Váhom

STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA TECHNICKÁ
Dubnica nad Váhom

POZÝVAME VÁS NA DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ
10.12.2025

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

ŠTUDUJ 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

VYKUPUJEME ORECHOVÉ KMENE
0917 649 213
www.palivovedrevo.sk

REKONŠTRUKCIE DOMOV A BYTOV

- zateplenie domov
- jadrá, omietky
- potery
- náter dlažba
- náter striech
- maľovanie
- oprava komínov
- altánky
- výmena krytiny a rín
- izolácia striech a domov

0910 710 514

Sledujte nás na facebooku!

Trenčiansko
Dubnicko-Ilavsko

NAJLACNEJŠIE VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOV PIVNÍČ, POVALÍ GARÁŽÍ ZÁHRAD

likvidácia nebezpečného odpadu a búracie práce

0910 710 514

Aký si zvoliť - rezaný či črepníkový? Kupujeme živý vianočný stromček

Rozhodli ste sa, že počas tohtoročných Vianoc bude váš príbytok zdobiť živý vianočný stromček? V týchto dňoch je na trhu ponuka skutočne bohatá a je si z čoho vyberať, ale čo tak siahnuť po stromčeku v črepníku? Každý z nich má svoje výhody i nevýhody, a tak rozhodovanie nemusí byť jednoduché.

Rezaný alebo črepníkový?

V prípade rezaného vianočného stromčeka voľba zvyčajne padá na smrek, borovicu a jedličku. A práve normandská jedlička môže byť dobrou voľbou. Má peknú zelenú farbu ihličia, krásne vonia a pomerne dlho vydrží čerstvá. Naopak, smrek obyčajný opadá veľmi rýchlo, zaujímavá však môže byť jeho cena. Ak sa rozhodnete pre borovicu čiernu myslíte na to, že tento strom potrebuje viac priestoru. Odmení sa vám však úžasnou vôňou. Jeho ihličie je krásne dlhé a výhodou je, že neopadá



Zvoliť môžeme aj vianočný stromček v črepníku. **zdroj foto cherylkantu pixabay**

va ani po vyschnutí. Smrek biely je zasa vhodným riešením do menších miestností.

Na čo si dať pozor?

- Pri kúpe živého vianočného stromčeka myslíte na to, že predávané stromy sa režu v predstihu a tak môžu byť aj niekoľko týždňov staré. Pozorne si preto prezrite vetvičky stromčeka. Nesmú byť suché a na dotyk majú byť mäkké, ohybné. Ak stromčekom párkrát potrasiete, nemalo by z neho opadať ihličie.

- Po príchode domov vložte stromček do nádoby s vodou, aby nevysychal a umiestnite ho do najmenej vykúrenej miestnosti, alebo do garáže či na balkón.

- Na osadenie stromčeka použite stojan s nádržkou na vodu. Pred tým, kým ho do stojana vložíte, odrežte dva až tri centimetre zo spodnej časti kmeňa. Pravidelne do stojana doplňajte vodu.

A čo tak črepníkový?

V prípade živého vianočného stromčeka môžeme siahnuť aj po stromčeku v črepníku a tešiť sa tak z jeho krásy aj v budúcnosti. Na jar ho môžeme premiestniť na balkón či terasu, alebo ho presadiť do záhrady. V takom prípade však dobre zvážte, aký druh si zvolíte, aby po čase



Živý vianočný stromček dodá nášmu príbytku autentickú vianočnú vôňu. **zdroj foto OleksandrPidvalnyi pixabay**

v záhrade nezaberal príliš veľa miesta a tiež rátajte s tým, že bude vyžadovať väčšiu starostlivosť.

- Po príchode domov je dôležité, aby si stromček postupne privykol na zmenu teploty. Nedávajte ho preto hneď do obývačky, umiestnite ho najskôr do najmenej vykúrenej miestnosti a postupne ho zvykajte na vyššie teploty.

- Približne po týždni môžete stromček premiestniť do obývačky, pamätajte však na to, že teplota v miestnosti by nemala prekročiť 21 stupňov Celzia.

- Nezapadnite stromček priebežne polievať tak, aby bola pôda v kvetináči stále

vlhká, nie však premočená.

- Po sviatkoch stromček nepresúvajte hneď von, pretože si opäť potrebuje zvyknúť na zmenu teploty. Najskôr ho teda premiestnite do najmenej vykúrenej miestnosti a až po dvoch, troch týždňoch ho preneste von. Postavte kvetináč na chránené miesto, napríklad k stene domu. Na jar ho potom môžete presadiť do záhrady, prípadne ho pestovať v kvetináči na terase.

Náš tip

Či sa už rozhodnete pre rezaný alebo črepníkový vianočný stromček, vyberte mu dobré miesto, aby pekne vynikol a rozhodne ho umiestnite čo najďalej od vykurovacích telies.

» **ren**

35
ROKOV

okná a dvere

Slovaktual®

3-SKLO
ZA CENU 2-SKLA

AKCIA PLATÍ DO 19.12.2025

Akcia sa vzťahuje na plastové okná v laminácii alebo s hliníkovým klipom.

DUBNICA NAD VÁHOM
0903 800 023 • 0902 950 738

Obrancov mieru 344/2
dubnica@slovaktual.eu

www.slovaktual.sk/akcia

Vianočný zážrak 2025

Splňte vianočné pranie osamelým seniorom z domovov dôchodcov.

Zoznam želaní nájdete na:
www.vianocnyzazrak.sk

Mediálny partner REGIONPRESS

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

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

frézovanie
od 15€/m

Zľava
na materiál
40%

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

DOVOZ NA ADRESU

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

Vypratávanie domov, bytov, pivníc, povalí, búracie práce a likvidácia azbestu

☎ 0948 107 877

Prijmeme

▪ zručného mechanika
▪ zručného autoelektrikára

Miesto výkonu Ilava

Bližšie informácie: 0905 449 843



Vaše výhry, naša radosť



18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac info na www.tipos.sk

Darovať radosť je najväčšia výhra



Druhá šanca na výhru

s Adventným kalendárom a Vianočnou lotériou!

Zaregistrujte svoje nevýherné žreby na www.tipos.sk/tatry a vyhrajte relax na zimnej dovolenke a mnoho ďalších výhier!

Súťaž prebieha od 1.12. – 24.12.2025 a hlavnú výhru žrebujeme 9.1.2026. Viac informácií nájdete na www.tipos.sk/tatry.

Ako môžeme predchádzať odolnosti voči antibiotikám

Prečo je odolnosť voči antibiotikám problém

Antibiotiká sú nenahraditeľnými liekmi. Liečia nás a zachraňujú životy. Ak sa však používajú často a nesprávne, narastá riziko, že sa baktérie voči nim stanú odolnými. Antibiotiká tak strácajú účinnosť a liečba nimi prestáva zaberáť. Nemožno sa pritom spoliehať na to, že včas prídu nové, účinné lieky. Vývoj nových antibiotík nie je taký rýchly ako tempo, ktorým baktérie nadobúdajú odolnosť voči používaným liekom. Výsledkom môže byť, že aj úplne bežné infekcie budú už čoskoro opäť neliečiteľné a rizikom sa môžu stať aj bežné chirurgické zákroky, poranenia či úrazy.

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) vysvetľujú, ako vzniká odolnosť voči antibiotikám a ako každý z nás dokáže prispieť k tomu, aby antibiotiká účinkovali a zachraňovali životy čo najdlhšie.

Čo je to antimikrobiálna rezistencia?

Antimikrobiálna rezistencia (AMR) nastáva, keď sa baktérie, vírusy, plesne či parazity stávajú rezistentnými, teda si vyvinú odolnosť proti liečivám, ktoré ich majú zničiť alebo zastaviť ich množenie v ľudskom organizme. „V tejto súvislosti hovoríme najčastejšie o rezistencii (odol-

nosti) baktérií voči antibakteriálnym liečivám – antibiotikám. Dôsledkom takto získanej odolnosti voči antibiotikám je, že baktérie sa v tele množia aj napriek liečbe, infekcie sú ťažšie liečiteľné, niekedy s výraznejšími príznakmi, a aj pacient ich môže v niektorých prípadoch ľahšie šíriť,“ objasňujú odborníci a vysvetľujú, že odolnosť voči antibiotikám je prirodzenou vlastnosťou niektorých mikroorganizmov: „teda vieme, že napríklad konkrétne baktérie sú vždy odolné voči konkrétnym antibiotikám. No veľmi významnú rolu zohráva hlavne rezistencia získaná, teda taká, keď baktérie, ktoré sú normálne na konkrétne liečivo citlivé, sa stanú voči nemu odolnými. Významným faktorom, ktorý k vzniku takejto rezistencie prispieva, je nesprávne používanie a nadužívanie antibakteriálnych liečiv. Zvykli sme si na ľahkú dostupnosť a účinnosť antibiotík, ktorou sa liečia mnohé bežné, ale i závažné a aj život ohrozujúce bakteriálne infekcie. Ak však o ich účinnosť prídeme, infekcie sa u pacientov stávajú dlhotrvajúce alebo neliečiteľné. Základným krokom je užívať antibiotiká len v odôvodnených prípadoch a správnym spôsobom,“ apelujú odborníci.

Ako môžeme predchádzať odolnosti voči antibiotikám?

„Antibiotiká sú účinné proti baktériám, nie proti vírusom. Neúčinkujú teda na vírusové ochorenia ako chrípka či prechladnutie, ak nie sú sprevádzané aj infekciou spôsobenou baktériami,“ pripúšťajú odborníci a pripájajú nasledovné odporúčania:

- Nikdy od lekára nevyžadujte antibiotiká, ak vám povie, že ich nepotrebuje. Rovnako nikdy neužívajte antibiotiká bez predpisu lekára a pri ich užívaní sa riadte pokynmi lekára.

- Nikdy nezdieľajte antibiotiká s inými osobami. To, že antibiotiká pri liečbe zaúčinkovali vám, neznamená, že zaberú aj vašim príbuzným s rovnakými príznakmi.

- Nikdy nepoužívajte zvyšky antibiotík. Takéto rozhodnutie môže byť pre vaše zdravie potenciálne nebezpečné a vedie k AMR.

- Neukončujte liečbu antibiotikami svojvoľne, hoci sa už cítite lepšie. Antibiotiká ničia baktérie postupne. Je dôležité doužívať lieky tak, ako určí lekár, pretože sa tým zabraňuje premnoženiu baktérií a opätovnému vzniku ochorenia.

- Udržujte antibiotiká účinné aj tým, že absolvujete pravidelné povinné a odporúčané očkovania.

- Vyhnite sa blízkeho kontaktu s chorými ľuďmi. Dodržiavajte správnu osobnú



Ilustračné foto.

zdroj foto stevepb pixabay

hygienu i respiračnú etiketu (kýčajte a kašľajte do jednorazovej hygienickej vreckovky, ak vreckovku nemáte po ruke, prekryte si ústa aspoň laktovou jamkou). Ak je to potrebné, izolujte sa od ostatných ľudí, čím zabránite šíreniu infekcií.

- Pravidelne si umývajte ruky a hygienicky pripravujte jedlo (oddeľujte tepelne upravené jedlá od tepelne neupravených surovín, dôsledne umývajte listovú zeleninu pitnou vodou, oddeľujte kuchynské náčinie na spracovanie surového mäsa od ostatného a podobne).

Informácie poskytlo Národné referenčné centrum pre sledovanie rezistencie mikroorganizmov na antibiotiká ÚVZ SR.

» 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
INFORMÁCIE: +421 904 896 262



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

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

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

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

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

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



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

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

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

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

MEDIKA
EXPERT

Objednávajte
teraz:
www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:
0904 552 345

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**

**PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na objekt - Dubnica nad Váhom**

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej
spôsobilosti,
zdravotná spôsobilosť,
bezúhonnosť

corado@corado.sk
0944 242 848

14. decembra 1503 Výročia a udalosti
narodil sa **Nostradamus**, francúzsky as-
trológ (+ 1566)

11. decembra 1967 Výročia a udalosti
predstavenie nadzvukového dopravného
lietadla **Concorde v Toulouse**

LISKA
TRAFC 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.

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

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

**ONLINE PROPAGÁCIU,
POMOC SO SOCIACNÝMI SIEŤAMI?**

0911 762 378, 0908 979 512

ŽP EKO DELET
PREDVIANOČNÝ
**VÝKUP
ŠROTU**

NOVÉ MESTO NAD VÁHOM

0911 611 780

TRENČÍN

0911 712 583

Pečieme vianočné sušienky

Vianočné korenie plné vôní a chutí

V tomto období sa už väčšina z nás púšťa do vianočného pečenia. O slovo sa tak hlási aj aníz, škoric, badián, vanilka či ďumbier. Naše domovy sú vďaka nim plné nezameniteľných vôní. Vedeli ste však, že toto vianočné korenie nemá len krásnu aromatickú vôňu, ale aj veľa priaznivých účinkov na naše zdravie a dokáže nám pomôcť pri viacerých zdravotných problémoch?

ANÍZ

Aníz obsahuje éterické oleje, vďaka ktorým má protizápalové aj antibakteriálne účinky. Rovnako podporuje trávenie a pôsobí proti kŕčom.

Náš tip:

Anízové sušienky

Suroviny:

250 g hladká múka, 2 vajcia, 1 PL aníz mletý, 250 g práškový cukor, štipka soli

mandle, 165 g práškový cukor, 180 g studené maslo, štipka soli, 5 balíčkov vanilkový cukor – s pravou vanilkou

Postup:

Do misky preosejeme múku, pridáme mleté mandle, štipku soli, 90 gramov cukru a na vložky postrúhané maslo. Vypracované hladké cesto zabalíme do potravinovej fólie a necháme hodinu odpočívať v chlade. Potom z cesta vyformujeme valčeky s priemerom 1,5 cm, ktoré pokrájame na asi 5 cm dlhé kúsky a z nich vytvoríme rožtky. Pečieme v rúre vyhriatej na 150°C asi 15 minút. Zatiaľ si na tanieri premiešame 75g práškového cukru a 5 balíčkov vanilkového cukru. Ešte teplé rožtky obalíme v pripravenom cukre.

ŠKORICA

Škorica má antibakteriálne a antivírusové účinky, no tiež v sebe ukrýva množstvo antioxidantov. Táto aromatická korenina nám pomáha zdolať



Vianočné korenie má veľa priaznivých účinkov na naše zdravie.

zdroj foto Couleur pixabay

Náš tip:

Medovníčky

Suroviny:

650 g hladká múka, 250 g práškový cukor, 250 g maslo, štipka mletý badián, štipka mletý aníz, 1/2 ČL mletý klinček, 1 ČL mletá škoric, 1 štipka jedlá sóda, 4 ks vajcia, 130 g med

Postup:

Zo všetkých surovín vypracujeme cesto. Zabalíme ho do potravinovej fólie a necháme cez noc odležať v chladničke. Na druhý deň ho vyvalkáme a vykrajujeme formičkami rozličné tvary – hviezdčky, srdiečka, stromčeky. Po upečení ešte teplé potrieme rozšľahaným vajcom. Medovníčky sú hneď mäkké.

ZÁZVOR

Vďaka svojim protizápalovým účinkom nám zázvor pomáha pri nachladnutí. Zmierňuje tiež nevoľnosť a prospeje aj nášmu tráveniu.

Náš tip:

Zázvorové sušienky

Suroviny:

110 g maslo, 100 g kryštálový cukor, 1 ks vaječný bielok, 1 KL vanilkový extrakt, 1 PL med, 1/2 KL mletá škoric, 1/2 KL mletý zázvor či ďumbier, 170 g hladká múka, 1 KL jedlá sóda, 1 štipka soľ, kryštálový cukor na obalenie

Postup:

V miske vymiešame maslo s cukrom do peny. Pridáme vanilkový extrakt, bielok a med a ešte spolu premiešame. V druhej miske zmiešame všetky sypké suroviny a postupne zmes primiešame do prvej misky. Hotové cesto zabalíme do potravinovej fólie a vložíme ho na hodinu do chladničky. Rúru vyhrejeme na 180°C a plech vystelíme papierom na pečenie. Z vychladnutého cesta formujeme guľky, ktoré obalíme v kryštálovom cukre a na plechu ich trochu stlačíme. Pečieme 7 minút. Sušienky by mali byť po upečení mäkké, neskôr po vychladnutí trochu stvrdnú.

» [ren](#)



Upečte si voňavé medovníčky.

zdroj foto Annika1707 pixabay

Postup:

Do misky dáme vajcia, cukor a štipku soli a šľaháme kým nevznikne hustá, svetlá pena. Následne do nej po lyžiciach pridávame preosiatu múku a šľaháme ďalších 5 minút, potom ešte primiešame aníz. Z cesta vyformujeme valčeky s priemerom 1,5 cm, ktoré pokrájame na asi 6 cm dlhé kúsky a z nich tvarujeme kolieska, ktoré kladieme na plech vyložený papierom na pečenie. Všetko necháme 8 až 10 hodín pri izbovej teplote stáť. Až potom vložíme plech do rúry vyhriatej na 150°C a pečieme asi 15 minút na horný aj spodný ohrev, kým sušienky jemne nezoszltnú.

VANILKA

Vanilka nám môže osožiť už svojou nezameniteľnou vôňou, pomáha nám však aj lepšie zvládať stres a úzkosť a má tiež antibakteriálne účinky.

Náš tip:

Mandľové rožky s vanilkou

Suroviny:

250 g hladká múka, 100 g mleté

napätie či nervozitu a môže nám osožiť pri ťažkostiach s nadúvaním či nevoľnosťou.

Náš tip:

Medvedie labky so škoricom

Suroviny:

150 g hrubá múka, 125 g maslo, 120 g mleté orechy, 150 g práškový cukor, 1 PL kakao, 1/2 lyžičky mletá škoric, práškový cukor na obalenie

Postup:

Všetky suroviny na cesto zmiešame. Z cesta rukami odoberáme kúsky, ktoré vtlačíme do pripravených formičiek. Pečieme v rúre vyhriatej na 160°C asi 10 až 15 minút. Upečené ich ešte teplé vyklopíme a obalíme v práškovom cukre.

BADIÁN

Badián je známy svojimi antioxidantnými, protizápalovými a antimikrobiálnymi vlastnosťami a antivírusovými účinkami. Pomáha nám pri prechladnutí a zlepšuje trávenie.



Mandľové rožtky isto nesklamú.

zdroj foto pixabay

Každý moment si zaslúži oslavu! Pripravte sa na bezdymové Vianoce

Neodolateľná ponuka je tu! Predvianočné nakupovanie v štýle IQOS? Zvýhodnené bezdymové sady zariadení pre dospelých užívateľov ako skvelý tip pod stromček a k tomu ikonická vôňa z difuzéra. A nakoniec aj šanca na lukratívny víkendový pobyt so skipasom či zážitkovú večeru pre dvoch.

Už čoskoro nás čaká odratávanie posledných dní do najkrajších sviatkov roka. Urobte si tohtoročné Vianoce ešte krajšie aj vďaka bezdymovým tipom. Zabudnite na škodlivý cigaretový dym, ktorý sa drží na končekoch prstov, vo vlasoch alebo v interiéri.

Hľadáte správny darček? Vsaďte na štýl a praktické využitie

Ponožky, knihy, pyžamo? To všetko sa zide a určite poteší, ale nebude to originálne prekvapenie. Dospelý fajčiar alebo užívateľ bezdymových zariadení sa určite poteší aj dizajnovému darčeku v podobe IQOS Iluma. A pokojne k nemu pribalíte aj spomínaný difuzér. Bude to štýlové a bezdymové prekvapenie v jednom.

Súťaž! Zážitkové vianočné prekvapenie

Zákazníci, ktorí zakúpia zvýhodnenú sadu IQOS Iluma a splnia podmienky súťaže môžu získať zážitkové výhry. Bude to exkluzívny wellness pobyt v Tatrách aj so skipasmi alebo zážitková večera pre dvoch v Gašperovom Mlyne? Nechajte sa prekvapiť a možno sa šťastie usmeje práve na vás!

Zvýhodnené IQOS Iluma sady už od 15 eur môžu byť elegantným darčekom pre dospelého fajčiara práve pod vianočný stromček. Okrem toho možnosť vyhrať neodolateľné ceny. To sa oplatí.

Bez dymové 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.

Zdroj foto: PMI

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,- €**

**Stoličkový výťah Stannah:
užívajte si svoj domov naplno**

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



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 26.12.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

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

**SLOVENSKÉ OBLIEČKY
PAPLÓNY • VANKÚŠE • PLACHTY**

Za rozumnú cenu

HONOR S.R.O.
OBLIEČKY - PAPLÓNY

www.oblieckypaplony.sk

**041 4327 616
0911 376 105**

Aj pre veľkoobchod, hotely, soc. zariadenia, firmy...



Slovenský výrobca s 30 ročnou tradíciou honor@oblieckypaplony.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
prací do 31.12.**



KONTAKT: +421 918 081 699

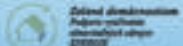
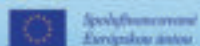
OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA ROKA

ECOenergy info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

VOLAJTE: 0909 131 131

Tepelné čerpadlo Galmet Prima



4790€



POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

...nečakajte kým zdražíeme
VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m²

Galmet