

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 750 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Udržujte vlhkosť vzduchu na zdravej úrovni

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) upozorňujú na dôležitosť správnej vlhkosti vzduchu v našej domácnosti. „Optimálna miera vlhkosti vzduchu v miestnosti je medzi 40 až 60%,“ zdôrazňujú.

Pozor na suchý vzduch

Suchý vzduch podľa nich vysušuje sliznice očí, čo môže spôsobiť rezanie, štipanie očí a pocit suchého oka. Dochádza aj k vysušovaniu dýchacích ciest a narušeniu ich prirodzenej vlhkosti. To môže spôsobiť opuch sliznice so zvýšenou produkciou hlienu. „Dôsledkom je zvýšená chorobnosť, opakované zápalové ochorenia spojiviek, nosovej sliznice, hrdla a dráždivý kašeľ, dokonca aj zhoršenie symptómov astmy a alergií. K celkovým prejavom patria únava, bolesti hlavy, hrdla,“ približujú odborníci a dodávajú, že suchý vzduch má vplyv aj na vysušovanie pokožky tváre, pričom problémom je predovšetkým vo vykurovacom období, kedy sa najmä panelové a podkrovné byty nadmieru prehrievajú.

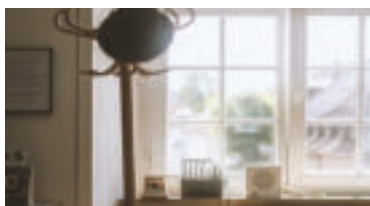
Vysoká vlhkosť vzduchu je riziková

V prípade vlhkého vzduchu platí, že ak sa nevymení za čerstvý, suchší, stúpa riziko, že sa vytvorí plesneň. Rizikovejšie časti domácnosti sú kúpeľňa a kuchyňa, pretože je tam vyššia vlhkosť. „Kondenzácia pary a vlhkosť na povrchoch sú prítomné oveľa významnejšie pre rozvoj plesní ako relatívna vlhkosť vzduchu. Treba mať na pamäti,

že varenie, sušenie bielizne či sprchovanie zvyšujú vlhkosť vzduchu,“ objasňujú odborníci z ÚVZ SR a dodávajú: „Plesne v byte sú závažný problém pre zdravie ľudí, pretože môžu byť zdrojom toxických látok (mykotoxínov). Spóry plesní podporujú vznik a zhoršujú priebeh astmy a alergických ochorení. Niektoré druhy vyvolávajú aj časté zápalové dýchacích ciest. Pri svojom raste plesne produkujú prchavé organické látky (plesňový zápach), ktoré poškodzujú sliznice dýchacích ciest, spôsobujú podráždenie očí, nosa, dráždia v krku. Priamym kontaktom s plesňami môže dôjsť k ochoreniam kože (ekzémy, plesne). Dlhodobá prítomnosť plesní v priestoroch bytu môže spôsobiť chronickú precitlivosť organizmu.“

Vznikom plesní by sme mali podľa odborníkov predchádzať - a to najmä krátkym a intenzívnym vetraním. Keďže plesne sa objavujú v súvislosti s vlhkým bytom, musí sa v prvom rade odstrániť táto príčina. Potrebne je, aby sme okno otvorili pri všetkých činnostiach, pri ktorých sa tvorí vlhký vzduch.

» [ren](#)



Ilustračné foto.

zdroj Bertsxpixabay

ČISTENIE KANALIZÁCIE
VRANÁK - 0903 457 792

13-0307

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
• OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

46-0004-1

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

STRECHAFER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860

20-0007

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti
☎ 0950 713 550

08-0017

SERVIS
Okná a dvere 30 rokov
Dodávka a montáž
LUNA 1
luna1@luna1.sk 0905 382 202 www.luna1.sk

13-0019

VÝKUP KOŽÍ
a PREDAJ KRMÍV
PREDAJ MLÁDKOV DOMINANT od 2.3.2026
Viac info str. 5

06-0092

LEPŠIA PRÁCA

NÁJDITE NOVÝCH ĽUDÍ

+421 905 719 148

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

VÝRAZNÉ ZIMNÉ ZĽAVY
KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE Serióznosť a kvalita

13-0020

REKONŠTRUKCIE DOMOV A BYTOV
ZATEPLOVANIE ZÁMKOVÁ DLAŽBA
OPLOTENIA - OMIETKY DLAŽBY
OPRAVA STRIECH KOMÍNY - RÍNY
0902 266 147

13-0008

Prijmeme
▪ zručného mechanika
▪ zručného autoelektrikára
Miesto výkonu Ilava
Blížšie informácie: 0905 449 843

75-0083

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

46-0009-1

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

20-0026

PREDÁM
pšenicu, jačmeň, kukuricu, repku, ovos.
Tel. 0907 155 250

07-0001

Slovákov zasiahla vlna výhier

100 000 € padlo až 3x!

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

35-0013

Bezplatný týždenník

**TRENČIANSKO
DUBNICKO-ILAVSKO**

EV 6224/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bratislavská 31
TRENČÍN - Zlatovce
trenčiansko@regionpress.sk

INZERCIA

Simona Pellerová **0905 719 148**

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 Mliečce, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Tepliče, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Zamarovce

nepápmý 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, Klúčové/Nemšová, Neparadza, Omšenie, Opatovce, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mliečce, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Tepliče, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Veľké Bierovce, 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-ŠALIANSKO
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	TOPOĽCIANSKO-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	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-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
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Vzdávam sa, aby to nevzdávali

Pôstne obdobie trvá štyridsať dní. Pri-pomína čas, ktorý Ježiš strávil na púšti pred začiatkom verejného účinkovania v tichu, hlade a modlitbe. Púšť preverí, čo je v človeku pevné a čo je len zvyk. Aj my vstupujeme do svojich malých púští. Cirkev nám na cestu ponúka tri jednoduché nástroje: modlitbu, pôst a almužnu.

Modlitbou darujem svoj čas Bohu. Pôstom sa vzdám niečoho dobrého: mäsa v piatok, sladkostí, kávy, seriálov, neustáleho scrollovania. Almužnou sa podelím o to, čo som si odoprel.

Inými slovami: niečoho sa vzdám, aby som mohol niečo darovať. Pôst bez almužny je len diéta. Ale keď si poviem: tento mesiac si odpústim každodennú kávu a ušetrené peniaze pošlem na podporu misionárov, zrazu to má tvár a zmysel. Moja pôstna obeta môže pomôcť konkrétnym ľuďom, ktorí zostávajú slúžiť aj v ťažkých podmienkach.

V horách Latinskej Ameriky navštevuje rehoľná sestra rodiny, ku ktorým sa kňaz dostane párkrát do roka. Inde katechéta v krajine poznačenej vojnou učí deti modliť sa uprostred sirén. V africkej farnosti kňaz žije len z milodarov, aby mohol zostať medzi ľuďmi, ktorí by inak zostali bez sviatostí aj bez nádeje. Ak sa ja vzdám malého pohodlia, oni sa nemusia vzdať služby. Ak

si odopriem niečo, na čo mám chuť, oni môžu pokračovať tam, kde je to ťažké. To je solidarita, ktorú si možno ani neuvedomujeme. My si vyberáme svoju obetu. Oni si svoje podmienky často nevybrali.

Skúste si to tento rok spočítať. Päť eur denne za kávu. Jedno vynechané jedlo v reštaurácii týždenne. Menej impulzívnych nákupov či sladkostí. Za štyridsať dní sa z drobností stane konkrétna suma. A z tej sumy môže byť formácia pre rehoľnú sestru, pohonné hmoty pre kňaza, základné potraviny pre komunitu.

Niečoho sa vzdám, aby to misionári nevzdávali. Pôst nie je súťaž vo výkone, ale tréning srdca. Učí ma, že nie som otrokom svojich chutí. Že viem povedať nie sebe, aby som povedal áno niekomu inému. Moja malá púšť môže byť pre niekoho iného zdrojom sily.

Viac na www.postpremie.sk



zdroj foto ACN
» ACN

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 spoločne spátnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätné SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text 51 až 100 znakov 2 €
• Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

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

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

Občianska riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Za účelom rozšírenia zbierky kúpim starú motoriku značky ?z jawa typ 125 175 250 350 starého pioniera simsona moped stadion babetu aj pokazené dlho odstavené prípadne diely som zberateľ platím ihneď tel. 0915 215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

» Kúpim továrenský traktor. Tel. 0949 350 195
» Kúpim motocykle Jawa/ČZ/Babetta/Simson/Pionier/Stadion aj iné... 0949 371 361

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

LEXAN
komôrkové polykarbonáty • plné platne od 2 do 10 mm • rezanie na mieru
10mm číry už od 13,30/m² s DPH
Možný dovoz k Vám domov. **MONTÁŽ**
Objednávajte aj mailom info@virgoplast.sk
tel. **0915 750 934** www.virgoplast.sk
areál PH Konzulta • Zlatovská 27, Trenčín

DOVOZ NA ADRESU
husi, kačky, husokačky, mládky, morky brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

OPRAVY STRIECH
+ VÝMENA STREŠNEJ KRYTINY - PLECHOVEJ, ŠKRIDLOVEJ
Hydroizolácie
Dodanie + montáž
Volajte **0917 114 686**

4. marca 1944 Výročia a udalosti
Druhá svetová vojna: americké letectvo prvýkrát bombardovalo Berlín

POTREBUJETE REKLAMU DO NOVÍN TRENČIANSKO ALEBO DO INÝCH REGIÓNOV NA SLOVENSKU?
ONLINE PROPAGÁCIU, POMOC SO SOCIACNÝMI SIEŤAMI?
0905 719 148

35 ROKOV okná a dvere
Slovaktual
3-SKLO ZA CENU 2-SKLA
AKCIA PLATÍ DO 28.2.2026
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



Sa oplatí.



-38 %

2.99
4.89

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kosti



CENOVÝ HIT

3.49

Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg
bez kože, s kosťou

**NAJLACNEJŠIA*
DLHÁ VESTA
vo svojej kategórii**

*Výsledok porovnania cien podľa značky a dĺžky v 1000 metrových kusoch



esmara
Dámska dlhá vesta
kus
vodu odpudzujúca

**UŠETRITE*
-13 %**

12.99

*Výpočet na základe ceny 14,99 € za kus s 2,70 € za dopravu



aj online

od pondelka 23. 2. do 1. 3.

**CENOVÝ
LÍDER*
NA SLOVENSKU.**
Nakupovať inde nemá cenu.

1

**CENY ZA
POLO VICU**



-50 % 3.79

1.89
Strapcové paradajky
cena za 1 kg



**UŠETRITE*
-50 %** 3 kg
1 kg iba
1.00 €

2.99
Pomaranče
3 kg balenie

*Najnižšia jednorázová cena v porovnaní s predchádzajúcimi 12 mesiacmi v Slovenskej republiky

Tamí
Trvanlivé
mlieko
1 l
1,5 % tuku



**6 + 6
ZADARMO**



0.45*
0.89**

*Cena za liter pri kúpe 12 literov = 0,45 €
**Cena za liter pri kúpe 1 litera = 0,89 €
Cena za 12 literov = 10,68 €



**Najnižšia
cena v LIDL
tento rok**

Rajo
Smetanový
Mňam jogurt
145 g, rôzne druhy
(100 g = 0,23)

**Najnižšia
cena v LIDL
tento rok**

**3 + 3
ZADARMO**



0.33*
0.66**

*Cena za liter pri kúpe 6 literov = 0,33 €
**Cena za liter pri kúpe 1 litera = 0,66 €
Cena za 6 literov = 3,96 €



**Kombinujte
tubovoľne**

Tchibo Gold
Selection
Crema
180 g
Instantná káva
(100 g = 3,05)

**UŠETRITE*
-57 %**

5.49

*Ušetríte oproti predchádzajúcej maximálnej predpísanej cene 12,60 €



**50
praní**

**1 pranie
iba 0,30**

**UŠETRITE*
-60 %**

14.99

*Ušetríte oproti predchádzajúcej maximálnej predpísanej cene 39,99 €



Ariel Pracie kapsuly
50 praní, rôzne druhy
(1 pranie = 0,30)
v ponuke aj Ariel Prací prášok,
rôzne druhy
80 praní za 14,99 €

*Právne údaje sú systémom agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12. - 14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 23. 2. do 1. 3. 2026 alebo do vyčerpania zások. Ochyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňovníce. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponákaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Dôležitá je prevencia aj zdravý životný štýl

Svetový deň proti rakovine

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň proti rakovine. Venovaný je zvyšovaniu povedomia o jednom z najzávažnejších ochorení dnešnej doby a jeho cieľom je upozorniť na dôležitosť prevencie, včasného odhalenia choroby a možnosti liečby. Spomenúť treba, že onkologické ochorenia sú druhou najčastejšou príčinou úmrtí a na rakovinu na Slovensku každý rok zomrie približne 13 000 ľudí.

Odborníci poukazujú na to, že väčšina prípadov rakoviny vzniká v dôsledku životného štýlu a vonkajších vplyvov, ktoré dokážeme do veľkej miery ovplyvniť. Z tohto dôvodu má podľa nich prevencia nenahraditeľné miesto v boji proti tomuto ochoreniu.

Rizikové faktory

„Medzi najvýznamnejšie rizikové faktory patrí fajčenie, nezdravá strava, nedostatok pohybu, nadmerná konzumácia alkoholu, obezita, genetické predispozície, pôsobenie vírusov a infekcií, škodlivé chemické látky či radiácia,“ uvádzajú odborníci z odboru Podpory zdravia a výchovy k zdraviu Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodávajú, že riziko vzniku onkologických ochorení sa výrazne zvyšuje pri dlhodobom nezdravom životnom štýle. „Hoci sa rakovina častejšie vyskytuje u ľudí v strednom a vyššom veku, prevencia je dôležitá v každom

období života. Osvojenie si zdravých stravovacích návykov, pravidelný pohyb a vyhýbanie sa škodlivým látkam majú pozitívny vplyv na zdravie už od detstva. Významnú úlohu zohráva aj očkovanie proti niektorým vírusom, ktoré môže znížiť riziko rakoviny pečene či rakoviny krčka maternice,“ zdôrazňujú odborníci.

Odporúčania pre zdravý životný štýl

Podľa Európskeho kódexu proti rakovine medzi základné odporúčania pre zdravý životný štýl patria:

- Nefajčiť a neužívať tabak v žiadnej forme.
- Udržiavať si zdravú telesnú hmotnosť.
- Každý deň sa venovať pohybovej aktivite
- Stravujte sa zdravo – jedzte viac ovocia, zeleniny a celozrnných výrobkov.
- Obmedzte konzumáciu alkoholu a nezdravých potravín.
- Nevystavujte sa nadmernému slnečnému žiareniu a chráňte si pokožku.
- Dodržiavajte bezpečnostné pravidlá pri kontakte s chemickými a škodlivými látkami.
- Zúčastňujte sa preventívnych prehliadok a skriningových programov.
- U žien môže dojčenie znižovať riziko rakoviny prsníka; hormonálnu liečbu používajte len po odporúčaní lekára.
- Dajte sa zaočkovať proti hepatitíde typu B a vírusu HPV.



zdroj foto Ministerstvo zdravotníctva SR/Fb

Prečo ísť na pravidelné preventívne vyšetrenia?

„Skriningové vyšetrenia dokážu odhaliť onkologické ochorenie v skoršom štádiu, zachraňujú životy a sú dôležitou súčasťou starostlivosti o zdravie,“ približujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a dodávajú, že skorý záchyt ochorenia pa-

cientovi dokáže zlepšiť možnosti liečby, znížiť jej záťaž na organizmus a významne znížiť riziko úmrtia v dôsledku ochorenia. „V rámci onkologického skriningu je dokonca možné zachytiť chorobné zmeny v tele ešte pred rozvojom rakoviny, a úspešnou liečbou zabrániť vzniku invazívneho nádorového ochorenia,“ prízvukujú odborníci.

» [ren](#)

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
+421 905 719 148

LEPŠIA PRÁCA SK

STRECHY MONTÁŽ VÝMENA	MURÁRSKE PRÁCE
<ul style="list-style-type: none"> • Plech, škridla, šindel • Výmena krovvov • Hydroizolácie striech • Výmena rín, zvodov • Nátery striech • Oplechovanie komínov • Výmena korýtok • Podbitie striech • Likvidácia azbestu 	<ul style="list-style-type: none"> • Zateplenie domov • Rekonštrukcie bytov, domov • Jadrá, kúpeľne, obklady • Voda, plyn, kúrenie • Elektroinštalácie • Sadrokartóny, omietky • Podlahy, stierky, maľovky • Potery, murovky, pristavby • Búracie práce

0948 107 877

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 bojte sa, že z tohto niečo nevíete, radi vás zaučíme.

Práca je v Ilave. Ak máte radi prácu, kde sa stále niečo deje, tak zavolajte.

kontakt: **0905 449 843**

čujte.sk

Aplikácia Horskej záchranej služby s novinkami

www.cujte.sk

FARMA
U FLÁSKOV

MLÁDKY DOMINANT

Vek OD 14 týždňov
(rozvoz od 1. marcového týždňa)

Cena od **8,20 eur** za 1ks
od 10ks doprava **zdarma**

☎ **0915 988 336**
www.uflaskov.sk

**ODKÚPIME
BYT, DOM,
POZEMOK**

Môže byť aj zadĺžený.
Platba v hotovosti.

☎ **0948 107 877**

INZERCIA

0905 719 148

PREČO REKLAMNÁ INZERCIA U NÁS?

- patríme medzi najčítanejšie týždenníky na Slovensku
- pomôžeme Vám získať nových zákazníkov
- poradíme Vám, ako byť krok pred Vašou konkurenciou

**MY VIEME AKO,
VY VIETE PREČO ...**

REGIONPRESS
TRENČIANSKO
DUBNICKO-ILAVSKO

Kontaktujte nás: 0905 719 148

VÝKUP KOŽÍ

Aktuálne ceny na
www.slovakiaskins.sk

vždy v **SOBOTU** v týchto termínoch:
7.3., 28.3., 18.4., 9.5.,
30.5., 20.6., 11.7., 22.8. 2026

Kubrá-kostol	9,00 hod.	Trenč. Stankovce..	12,20 hod.
Opatová n/V-Coop ..	9,15 hod.	Selec	12,40 hod.
Dobrá-Detské ihrisko .	9,30 hod.	Bierovce	13,00 hod.
Trenč. Teplá-Očná. opt.	9,45 hod.	Drietoma-Lekáreň. .	13,15 hod.
Omšenie	10,10 hod.	Kostolná-Záriečie .	13,30 hod.
Neporadza	10,40 hod.	Chocholná-Velčice .	13,45 hod.
Tr. Mitice (kyselka)	10,55 hod.	A. Kochanovce ...	14,00 hod.
Trenč. Jastrabie ...	11,10 hod.	Melčice-Lieskovce ..	14,15 hod.
Mních. Lehota	11,30 hod.	Ivanovce-Has. Zbroj.	14,30 hod.
Soblahov (pošta) ..	11,45 hod.	Štvrtok n/Váhom .	14,45 hod.
Tr. Turná-st. pošta ..	12,05 hod.		

a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ MLÁDKOV DOMINANT od 2.3.2026

vždy v **ŠTVRTOK** v týchto termínoch:
12.3., 2.4., 23.4., 14.5.,
4.6., 25.6., 16.7., 27.8. 2026

Košeca	9,00 hod.	Praznov-KD	12,45 hod.
Ladca	9,15 hod.	Pov. Podhradie-KD.	13,05 hod.
Beluša	9,30 hod.	Jasenica	13,20 hod.
Visolaje	9,45 hod.	Stupné	13,30 hod.
Sverepec	10,00 hod.	Brvnište-Coop.....	13,40 hod.
D. Kočkovce-tržnica .	10,20 hod.	Hvozdnica	14,00 hod.
H. Kočkovce-kostol .	10,35 hod.	Štiavnik	14,15 hod.
Mestečko-krčma ...	10,55 hod.	Bytča-tržnica	14,35 hod.
Záriečie	11,05 hod.	Petrovice	14,50 hod.
Lúky p/M-pošta	11,15 hod.	Kolárovice	15,05 hod.
Lysá p/M	11,30 hod.	Hliník n/V-H. zbroj .	15,25 hod.
Nimnica-kostol	11,55 hod.	Kotešová	15,30 hod.
Udiča	12,10 hod.	Dlhé Pole	15,50 hod.
Podmanín-KD	12,30 hod.		

králik s liečivom, nosnice,
brojlerky a kačice, bažant, ovce,
kozy, ošípané, husi, morky, psy

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

vždy v **STREDU** v týchto termínoch:
4.3., 25.3., 15.4., 6.5.,
27.5., 17.6., 8.7., 19.8. 2026

Streženice	9,00 hod.	Horné Srnie-tržnica	11,55 hod.
Ledn. Rovne-Nám. Slo.	9,15 hod.	Nemšová-kostol ...	12,15 hod.
Dulov	9,30 hod.	Ľuborča-KD	12,30 hod.
Pruské	9,45 hod.	Kľúčové-hasiči	12,45 hod.
Ilava-Lidl	10,00 hod.	Skalka n/V-COOP ..	13,00 hod.
Bohunice	10,20 hod.	Dolná Súča	13,20 hod.
Sedmerovec	10,35 hod.	Horná Súča-COOP ..	13,35 hod.
Slávnica	10,50 hod.	Zamarovce	14,00 hod.
Kameničany	11,05 hod.	Zlatovce-KD	14,15 hod.
Bolešov	11,20 hod.	Záblatie-pošta	14,30 hod.
Borčice	11,35 hod.		

0,50 € za kus

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

>> Auto bude stať na stanovišti alebo pred obecným úradom 10 minút <<

0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372

Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Nového Mesta nad Váhom



Príďte si vyskúšať

MATRIX
FITNESS & WELLNESS

Odborárska 1367/1,
Nové Mesto nad Váhom
Tel.: +421 948 287 336

- 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
+421 905 333 832



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



Hrajte až o

300 000 €

so žrebom Radosť z víťazstva



Nevyhrali ste?
**Zaregistruje nevýherný
 žreb do predĺženia na
 tipos.sk a hrajte o výlet
 do Montrealu!**

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

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK





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

Slovákov zasiahla vlna výhier: Za 4 dni padlo 100 000 € až 3x!

Začiatok februára bol mimoriadne úspešný pre hráčov číselnej lotérie VŠETKO ALEBO NIČ. Hlavná výhra vo výške 100 000 eur padla hneď trikrát, a to v troch rôznych dňoch a v troch rôznych krajoch Slovenska. Šťastie sa postupne usmialo na hráčov z Trenčianskeho, Košického a Bratislavského kraja. Hráč z Košického kraja dokonca vyhral aj napriek tomu, že správne neuhádol ani jedno číslo. Ako je to možné? Podme sa detailnejšie pozrieť na jednotlivé výhry a nových úspešných výhercov tejto lotérie.

Na začiatku februára sa s výhrami doslova roztrhlo vrece. Takáto séria vysokých výhier v krátkom časovom úseku len potvrdzuje, že lotéria VŠETKO ALEBO NIČ dokáže prinášať veľké radosti prakticky každý deň. V priebehu štyroch dní totiž padla hlavná výhra vo výške 100 000 eur až trikrát – vo štvrtok 5. 2., v piatok 6. 2., aj v nedeľu 8. 2. Každý z výhercov pritom zvolil inú hernú stratégiu, no všetkých spojil rovnaký výsledok – maximálna výhra.

Prvá stotisícová výhra putovala vo štvrtok 5. 2. 2026 do Trenčianskeho kraja. Hráč sa rozhodol stavať na vlastné čísla, vyplnil tri hracie polia a zvolil si jeden ťah. Za svoj tiket zaplatil 4,50 eura. Jeho kombinácia sa ukázala ako mimoriadne presná – podarilo sa mu uhádnuť všetkých 11 vyžrebovaných čísel, čím získal hlavnú výhru 100 000 eur. Pre mnohých hráčov je práve stávka na vlastné čísla symbolom dôvery v intuíciu a osobné šťastie, ktoré v tomto prípade vyšlo na sto percent. Rovnakú radosť zažil už o deň neskôr 6. 2. 2025 aj piatkový výherca z Košického kraja. Ten sa rozhodol pre odlišný prístup a vsadil na náhodný výber čísel. Rovnako ako štvrtkový výherca

vyplnil tri stĺpce na jeden ťah v hodnote 4,50 eura. Aj v tomto prípade sa ukázalo, že aj náhoda má v lotérii svoje miesto. Hráč síce neuhádol ani jedno číslo, no aj tak bol úspešný. Vo VŠETKO ALEBO NIČ totiž získate hlavnú výhru aj v prípade, že nič neuhádnete.

Tretia veľká výhra padla v nedeľu 8. 2. 2026 v Bratislavskom kraji. Tento hráč zvolil číselnú kombináciu vlastných čísel, vyplnil jeden stĺpec a rozhodol sa pre stávku na 12 žrebovaní vopred. Za tiket zaplatil 18 eur. Práve v jednom z predplatených žrebovaní sa mu podarilo uhádnuť všetky vyžrebované čísla, čo mu zabezpečilo maximálnu možnú výhru 100 000 eur. Tento príklad opäť potvrdzuje, že aj dlhodobejšie hranie a predplatené žrebovania môžu viesť k veľkému úspechu.



Číselná lotéria VŠETKO ALEBO NIČ je založená na jednoduchom a prehľadnom princípe. Úlohou hráčov je vybrať si 11 čísel z číselného radu od 1 po 22. Tí, ktorí uhádnu všetky 11 vyžrebovaných

čísel, môžu získať hlavnú výhru vo výške až 100 000 eur. Rovnakú výhru však majú šancu získať aj hráči, ktorí netrafia ani jedno číslo – ide o výhru v 8. poradí. Práve tento unikátny princíp robí z hry VŠETKO ALEBO NIČ výnimočnú a medzi hráčmi mimoriadne obľúbenú. Žrebovanie sa uskutočňuje spravidla každý deň o 18:00, vďaka čomu máte stále novú šancu na výhru. Šťastie čaká možno aj na vás. Stávku si môžete podať na jednom z predajných miest TIPOSu po celom Slovensku – na poštách, v trafikách či na vybraných čerpacích staniách. Pohodlnou možnosťou je aj online podanie stávky prostredníctvom webovej stránky www.tipos.sk alebo mobilnej aplikácie, vďaka ktorej máte svoje obľúbené hry vždy poruke.

Ak ešte nehráte online a zaregistrujete sa teraz na www.tipos.sk, získate bonus až do výšky 20 €, ktorý môžete použiť na svoje prvé stávky. Registrovať sa môžete aj cez tento QR kód:



Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

Najlepšie ceny pre všetkých. S nami ušetríte na čokoľvek, napríklad aj na dovolenku, bez podmienok...

HECHT[®]
špecialista na záhradu

TRENČÍN 

GEN. M. R. ŠTEFÁNKA 6840, 911 01

10%

ZĽAVA NA CELÝ NÁKUP

ZĽAVU SI UPLATNÍTE V NAŠEJ PREDAJNI. NEPLATÍ PRE AKCIOVÝ TOVAR
platnosť kupónu od 20.2.-10.3.2026 vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu




2400 W

ELEKTRICKÁ PÍLA
HECHT 2250

- + účinná brzda motora
- + kovová zubová opierka
- + automatické mazanie

~~124,99**~~
54,99*

OLEJOVÝ KOMPRESOR

HECHT 2414

- + tlaková nádoba 24 l
- + výkonný motor 1500 W
- + maximálny tlak 8 bar

~~169,99**~~

79,99*




BENZÍNOVÁ MOTORKA
HECHT 54557 GREEN/BLUE/ORANGE

- + kotúčové brzdy
- + maximálna rýchlosť 34km/h
- + kvalitné odpruženie

~~449,99**~~
299,99*

spol'ahlivý 4-taktný motor

* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 25. 2. – 10. 3. 2026. Do akcie je určených 200 ks HECHT 2414, 200 ks HECHT 2250, 48 ks 54557 GREEN/BLUE/ORANGE (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú v € s DPH. Tlačové chyby vyhradené. **Najnižšia cena za posledných 30 dní

www.hecht.sk

**ZĽAVA
AŽ 38 %**

**NA VYBRANÉ
PREVZDUŠŇOVAČE**

napríklad

HECHT 1420

príkion 1500 W
pracovná šírka 32 cm
zberný kôš 35 l

~~119,99 €**~~

74,99 €*



ELEKTRICKÁ UMÝVAČKA

HECHT 322

príkion 1800 W
max. tlak 140 bar
max. prietok 420 l/h

samonasávanie

~~79,99 €**~~

64,99 €*



ELEKTRICKÝ KROVINOREZ

HECHT 1445

príkion 1400 W
záber s kotúčom /
strunou 25,4 / 42 cm
hmotnosť 5 kg

**deliteľný
hriadel'**

~~109,99 €**~~

79,99 €*



ZÁHRADNÁ VODÁREŇ

HECHT 3800

príkion 800 W
max. výtlak 38 m
max. nasávací výška 8 m
max. prietok 3200 l/h
objem nádrže 20 l

**ocel'ová tlaková
nádoba**

~~127,99 €**~~

109,99 €*



VÝPREDAJ

25. 2. – 10. 3. 2026

alebo do vypredania zásob

AKU RÁZOVÝ UŤAHOVAČ

HECHT 1256

batería Li-ion, 1x 2/4/6/8 Ah
otáčky bez zataženia

0-2300/min
Ø upínania 1/2"

**bezuhlíkový
motor**

~~64,99 €**~~

44,99 €*



SADA RUČNÉHO NÁRADIA

HECHT 2094

94 ks ručného náradia

materiál CRV

~~62,99 €**~~

54,99 €*



**MIEŠADLO STAVEBNÝCH
HMŔT**

HECHT 1140

príkion 1800 W
otáčky bez zataženia

0-440 / 0-780 ot./min.
priemer nástroja 140 mm
výška nástroja 590 mm

**nastaviteľné
otáčky**

~~99,99 €**~~

79,99 €*



**Li-ion
Powered**

**CHRBTOVÝ AKU
POSTREKOVÁČ**

HECHT 416 ACCU

accu Li-ion 10,8 V, 2,5 Ah
max. tlak 2,5 bar
objem nádrže 16 l
hmotnosť 4 kg

**dlžka postrekovacej
rúrky 50 cm**

~~99,99 €**~~

79,99 €*



POSYPOVÝ VOZÍK

HECHT 229

max. objem / nosnosť
29 l / 36 kg

max. šírka posypu 3 m
kolesá 12x3"
hmotnosť 11 kg

**regulácia
posypu**

~~124,99 €**~~

89,99 €*



ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH

HECHT 675

príkion 750 W
max. Ø strihu 24 mm

pracovná / celková
dlžka lišty 51 / 59 cm
hmotnosť 5 kg

**dlžka
2,35-2,8 m**

~~124,99 €**~~

99,99 €*



INVERTOROVÁ ZVÁRAČKA

HECHT 1828

anti-stick

vstupná kapacita 7 kVA
zvárací prúd 20-180 A
zváracie napätie 27,2 V
priemer elektród 1-4 mm

~~144,99 €**~~

114,99 €*



BENZÍNOVÝ KULTIVÁTOR

HECHT 752

objem 52 cm³
záber 25 cm
hmotnosť 14,5 kg

**4 x 4
plecie radličky**

~~175,99 €**~~

154,99 €*



ELEKTRICKÁ KOSAČKA

HECHT 1640

príkion 1600 W
záber 40 cm
výška zdvihu 25-75 mm
kôš 45 l

**indukčný
bezuhlíkový
motor**

~~199,99 €**~~

169,99 €*



BENZÍNOVÝ FUKÁR

HECHT 952

**výkon
1,9 HP**

objem 52 cm³
rýchlosť vzduchu 275 km/h
objem vzduchu 14,4 m³/min

~~229,99 €**~~

189,99 €*



VIBRAČNÁ DOSKA

HECHT 1111

objem 196 cm³
rozmery dosky 530 x 350 mm
odstredivá sila 11000 N
max. hĺbka stlačenia 25 cm
hmotnosť 56 kg

**prepravné kolieska
a silikónová
podložka v cene**

~~399,99 €**~~

339,99 €*



a ďalšie produkty za skvelé ceny nájdete v predajniach HECHT - špecialista na záhradu

Posilňuje náš imunitný systém a chráni sliznice

Mrkva je chutná zelenina plná živín

V detstve nám hovorili, že ak budeme jesť veľa mrkvy, budeme mať silný zrak. Táto koreňová zelenina, ktorá je u nás dostupná počas celého roka, má však oveľa viac priaznivých účinkov na naše zdravie a keďže sa dá pripraviť na mnoho spôsobov, mala by byť pevnou súčasťou nášho jedálnička. Jej výhodou je, že si ju môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Mrkva je podľa odborníkov veľmi dobrým zdrojom zdraviu prospešných živín. Obsahuje minerálne látky, napríklad horčík, draslík, fosfor, ale aj vitamín C a vitamíny skupiny B. No a pigmenty nachádzajúce sa v mrkve sú nesmierne prospešné pre ľudské zdravie. „Karotenoidy sú hlavné pigmenty dodávajúce mrkve nielen jej žltastú a oranžovú farbu, ale majú aj antioxidantné účinky,“ popisuje

benefity tejto zdravej zeleniny a dodáva, že žltý odtieň mrkvy je možné pripísať karotenoidu luteínu, ktorý je dôležitý pre zdravie našich očí. „Mrkva má taktiež vysoký obsah vlákniny, ktorá hrá dôležitú úlohu pri udržiavaní správnych tráviacich procesov,“ dodáva MUDr. Šranková.

PESTOVANIE

Mrkvu vysievame priamo na záhony, zvyčajne na jar, približne v marci až apríli.

Ako na to:

- Pripravte si riadky, hlboké približne 3 cm a vzdialené od seba 25 až 30 cm, semiačka do nich zasejte a prikryte zeminou. Po výseve môžete semiačka mierne zavlažovať.

- Potom ako mrkva vyklíči a rastlinky podrastú, môžete ich vytriediť či povytáhať tak, aby ste dosiahli medzi nimi vzdialenosť na riadku asi 5 až 7 cm. Záhon nezapodajte zavlažovať.



Mrkvu si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto klimkin pixabay

stave, ale aj vo varenej forme. Zo surovej mrkvy môžeme pripraviť šťavu, strúhanú zasa pridávať do rozličných zeleninových šalátov. Je tiež veľmi dôležitou súčasťou polievok, nátierok či omáčok. „Hoci je mrkva výborná i surová, poväčšine je viac uprednostňovaná varená, ktorá zabezpečuje účinnejšie vstrebávanie karoténov. Mrkva by sa však nemala variť dlho, mala by zostať kompaktná a chrumkavá,“ uzatvárajú odborníci.

Náš tip:

MRKVOVÁ NÁTIERKA S OVSEnými VLOČKAMI

Suroviny:

150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

Postup:

- Mrkvu umyjeme, očistíme a nahrubo postrúhame.
- Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.
- Do misky vložíme syr a vymiešame

ček cukor, 1/2 hrnčeka mleté orechy, 1/2 hrnčeka olej, 3 ks vajce, 3 ks mrkva (väčšia), 1 balíček prášok do pečiva, 1 PL med, 1 KL škorica mletá

Krém: 400g čerstvý krémový smotanový syr, 1/3 hrnčeka práškového trstinového cukru

Na ozdobenie: posekané orechy alebo mandle či pistácie, sušené jahody alebo maliny, kokosové lupienky a podobne - výber je na vás, podľa vašej chuti

Postup:

- Mrkvu umyjeme, očistíme a nastrúhame najemno.
- V miske vyšľaháme vajíčka s cukrom do peny. Pridáme med a škoricu. Následne primiešame olej, mleté orechy a mrkvu. Na záver jemne primiešame múku, do ktorej sme vopred pridali prášok do pečiva.
- Cesto vylejeme na plech, ktorý sme vystlali papierom na pečenie. Pečieme pri 170°C približne 30 až 40 minút - podľa rúry.
- Kým sa koláč pečie, pripravíme krém tak, že v miske vyšľaháme čerstvý krémo-



Mrkвовá šťava je plná vitamínov.

zdroj foto Couleur pixabay

MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a dodáva, že mrkva tiež posilňuje náš imunitný systém a chráni sliznice, ktoré bývajú vstupnou bránou baktérii a vírusom. Takisto bojuje proti zápalovým procesom v tele, ktoré sú pri vírusových ochoreniach také časté. „Najčastejšie u nás známa oranžová mrkva má vysoký obsah alfa a betakaroténu, ktoré slúžia aj ako prekurzory vitamínu A, čiže naše telo z nich dokáže vytvoriť vitamín A. Betakarotén chráni pokožku pred škodlivým UV žiarením, a preto sa často používa do prípravkov na opalovanie,“ vyratáva odborníčka ďalšie

Vedeli ste, že ...

...niektorí záhradkári vysievajú mrkvu už na jeseň? Mrkva potom na jar skôr vyklíči. V takomto prípade by mali ísť semiačka do zeme koncom novembra, kým pôda ešte nie je zamrznutá.

ZBER A SKLADOVANIE

- Skoré odrody mrkvy zberáme približne 2 až 3 mesiace po výseve. Zber u neskorých kultivarov vykonávame od septembra do októbra. Mrkvu by sme mali podľa odborníkov skladovať v chladničke: „Mrkвовá vňať by mala byť pred uskladnením z mrkvy odrezaná, pretože vyťahuje vlhkosť z koreňa,“ radia.

- Neskoré odrody mrkvy sú vhodné aj na dlhodobé skladovanie. Po vyťahnutí zeleniny z pôdy, odstránime vňať a korene očistíme od hliny. Následne pozbiernú zeleninu rozložíme a necháme chvíľu preschnúť na dobre vetranom, chladnom a suchom mieste. Potom ju preložíme do debien, môžeme zasypať pieskom a skladujeme v tmavej pivnici s možnosťou vetrania. Piesok treba počas skladovania občas mierne zvlhčiť.

POUŽITIE

Mrkva je chuťovo výborná zelenina a môžeme ju konzumovať v surovom



Mrkva je súčasťou mnohých pokrmov.

zdroj foto anestiev pixabay

ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami opečenými na suchej panvici.

MRKVOVÁ HRNČEKOVÁ TORTA ČI KOLÁČ

Suroviny:

Cesto: 2 hrnčeky hladká múka, 1 hrn-

vý smotanový syr s práškovým cukrom.

- Upečený mrkвовý koláč necháme vychladnúť a potom potrieme krémom. Následne ho necháme chvíľu stuhnúť, potom nakrájame a ozdobíme napríklad nasekanými orechmi, sušenými ovocím alebo kokosovými lupienkami.



Upečte si netradičnú mrkвовú tortu.

zdroj foto cakerawan pixabay

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

pred DO

BEZ WAPKY

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

EKOLOGICKE ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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 31.3.

KONTAKT: +421 918 081 699

LEPŠIA SK
PRÁCA

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

Čujte.sk

Výskum, ktorý môže
zlepšiť liečbu rakoviny

www.cujte.sk

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

ZIMA PLNÁ ZLIAV

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
31,91 EUR
39,90 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
39,98 EUR
47,05 EUR

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 známkov 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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT

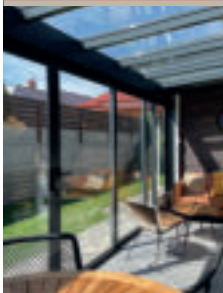


ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV

ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU
gzsasklenie.sk

0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITE
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



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

*Táto ponuka je k dispozícii do
13.03.2026 a nie je platná s inými
kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

-10%
Z CENY PRÁCE

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628



**UŽ OD
499 €**

**DARČEK
ZADARMO
K INOVÁCIA**

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 €
GOLIAŠ	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 predĺžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

**OBYTNÉ KONTAJNERY
a UNIMOBUNKY** SKLADOM



- ✓ Záhradný domček
- ✓ Mobilná kancelária
- ✓ Sklad / Dielňa
- ✓ Sanitárny modul
- ✓ Predajný stánok

Ceny už 2 599 €

Počet kusov za akčiovú cenu je obmedzený

- Pevná oceľová konštrukcia
- Izolované sendvičové panely
- Moderný dizajn

**DOPRAVA
ZADARMO**
po celom Slovensku
v demonte

0949 444 033

www.virivkyonline.sk

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

ECO Energy

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 403 131

Alibor 0900 131 131

Spoločnosť členom
Európskeho systému

Základné služby
Práca na celom
slovenskom území
dodávateľský servis

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

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

4790€*

*platí po verzii 10kw

...nečakajte kým zdražíme

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