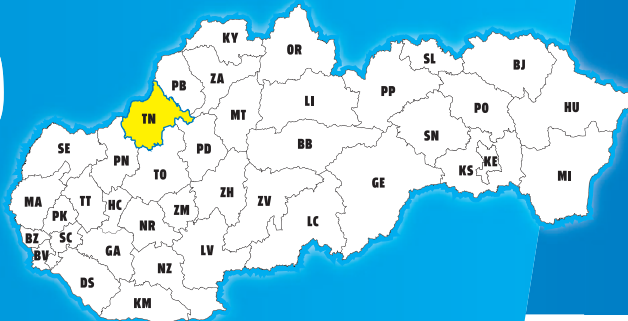


TRENČIANSKO

DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

Domáce limonády plné ovocia

Počas horúcich letných dní nie je asi nič lepšie, ako uhasiť smäd čistou vodou. Na taká domáca limonáda plná chutného čerstvého ovocia a vitamínov nám isto tiež príde vhod. Pri-nášame zopár odskúšaných receptov.

Limonáda s mäťou a ovocím

Suroviny: liter vody, šťavu z 1 citróna, lyžicu hnedého cukru alebo medu, mäta, bobuľové ovocie na ozdobenie podľa vlastného výberu - vhodné sú maliny, černice aj čučoriedky

Postup: Vodu nalejeme do džbánu a rozmiešame v nej cukor alebo med. Mäta dôkladne umyjeme a osušíme. Do vody primiešame šťavu z citróna a lístky mäty. Limonádu podávame v pohároch naplnených bobuľovým ovocím a ozdobených plátkami citróna.

Náš tip: Vyberte si mäta s čo najdlhšími stonkami. Od spodnej časti asi do dvoch tretín lístočky odstrihnite a nechajte len zopár horných lístkov. Na stonku potom postupne nastoknite bobuľové ovocie a takto vytvorenými „špičkami“ ozdobte poháre s limonádou.

Limonáda s bazovým sirupom

Suroviny: na jeden pohár potrebujeme 3 cl bazového sirupu, 8 lístkov mäty, nealkoholické šumivé

Postup: Pohár naplníme ľadom a pridáme 3 cl bazového sirupu a zopár lístkov mäty. Dolejeme nealkoholickým šumivým a premiešame lyžičkou.

Limonáda s jahodami a medovkou

Suroviny: 400 gramov čerstvých jahôd, 1 liter studenej vody, šťavu z jedného citróna, med podľa chuti, čerstvé lístky medovky, ľad

Postup: Jahody umyjeme a vložíme do mixéra, prilejeme vodu a šťavu z jedného citróna, pridáme med, pár lístkov medovky a rozmixujeme. Do pripraveného džbánu dáme ľad a zalejeme ho jahodovou limonádou. Podávame ozdobené kolieskami citróna a lístkami medovky.

Náš tip: Ak by vám v nápoji prekážali zrnká z jahôd, môžete limonádu precediť cez sitko.

» ren



zdroj foto nawalescape pixabay

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostného pracovníka na obchodné prevádzky v

Trenčine

1 000 € / mes. brutto
POS nutný! Nástup ihneď.

0914 333 342

DESTILA T, s.r.o. - pálenica Adamovské Kochanovce
oznamuje svojim cteným zákazníkom:

Nová sezóna pálenia ovocného kvasu zahájená.
Zabezpečte si svoj termín na pálenie **už dnes!**

Váš kvas spracujeme prostredníctvom **tradičnej medenej dvojkotlovej technológie.**

TENTO ROK SME PRE VÁS ZNÍŽILI CENY

Objednávky, informácie a termíny si rezervujte na
0903 866 327

www.destila.sk

info@destila.sk

ČISTENIE KANALIZÁCIE
VRANÁK - 0903 457 792

INZERCIA
0905 719 148

www.Cistenie-Peria.sk

šitie - renovácia - výroba paplónov a podhlavníkov

Zamarovce 101 (pri Trenčíne)

032/743 72 24

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV

ZDARMA

0948 012 507 • www.profkominy.sk

STAVEBNÉ A TESÁRSKE PRÁCE

ZATEPLOVANIE, REKONŠTRUKCIE, ELEKTROINŠTALÁCIE, JADRÁ, OMIETKY, POTERY, MALOVKY, ZÁMKOVÁ, PLOTY, KOVOVÝROBA, NÁTERY STRIECH, KOMÍNY, RÍNY

0902 266 147

Predaj mladých nosníc

11-týždňové vysokožnáškové mladky plemeno **DOMINANT**

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

PRÍJÍMAME OBJEDNÁVKY
Doroz priamo na adresu

Farma Frajkovci: 160 Veľčice
farmafrajkovci@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

0940 658 399
0905 355 145

Predaj kýmnych zmesí

STRECHY MONTÁŽ - VÝMENA

- Plech, škridla, šindel
- Výmena krovov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

0948 107 877

MURÁRSKE PRÁCE

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, RD
- Jadrá, kúpeľne, obklady
- Kovovýroba - brány, ploty, kované a lamelové
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, malovky
- Potery, murovky, prístavby
- Búracie práce

TRENČÍN

pomníková výroba

- panelové hrobky
- žulové rámy a zakrytia
- obnova písma

Tel. 0905 840 943

www.kamenarstvotrencin.sk

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Bezplatný týždenník

TRENČIANSKO

DUBNICKO-ILAVSKO

EV 6224/24

Najbližšie k ľuďom

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Rok 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

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (60.750 domácností)

pámy týždeň:

Bohunice, Bolešov, Červený Kameň, Dubnica nad Váhom, Dúľov, Ilava, Kameničany, Košeca, Ladce, Ladce-Tužice, Nová Dubnica, Pruské, Slavnica, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smre, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Luborňa, Nemšová, Naporadza, Omšenie, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mlyce, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Zamarovce

nepámy týždeň:

Bohunice, Bolešov, Borčice, Dubnica nad Váhom, Ilava, Košeca, Nová Dubnica, Pruské, Adamovské Kochanovce, Malé Bieľovce, Bobot, Bobotská Lehota, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smre, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Kostolná - Zárieđe, Melčice - Lieskové, Horné Mošče, Klúčové, Nemšová, Naporadza, Omšenie, Opatovce, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mlyce, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Veľké Bieľovce, 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

BZ 106540

DS 34320

GA 34390

HC 30330

KM 16450

LV 30580

MA 29680

NR 54170

NZ 35050

PK 22970

PN 41870

SC 35420

SE 36750

TO 41930

TN 60750

TT 49930

ZM 20930

BRATISLAVSKO východ

BRATISLAVSKO západ

DUNAJSKOTREDSKO

GALANTSKO-SALANSKO

HLOHOVECKO-SEREĎSKO

KOMÁRŇANSKO

LEVICKO

MALACKO

NITRIANSKO

NOVOZÁMCKO

PEZINSKO

PIEŠŤANSKO-NM-MY

SENECKO

SENICKO-SKALICKO

TOPOČIANSKO-PE-BN

TRENČIANSKO-DICA-IL

TRNAVSKO

ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB 56200

KY 29300

LI 32720

LU 30860

MT 38570

OR 34980

PB 33590

PD 40150

ZV 38400

ZH 26880

ZA 50780

BANSKOBYSTRICKO-BR

KYSUCKO-CA-KM

LIPTOVSKO-LM-RK

LUČENECKO-VK-PT

MARTINSKO-TR

ORAVSKO-DK-NO-TS

POVAŽSKO-PB-PU

PRIEVIDSKO

ZVOLENSKO-DT-KA

ŽIARSKO-ZC-BŠ

ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ 37210

GE 30830

HU 27190

KE 92130

KS 24900

SL 12940

MI 31260

PP 41520

PO 49940

SN 32540

BARDEJOVSKO-SK-SP

GEMERSKO-RV-RS-RA

HUMENSKO-VT-SV-ML

KOŠICKO

KOŠICKO okolie

LUBOVNIANSKO

MICHALOVSKO-TV-SO

POPRADSKO-KK

PREŠOVSKO-SB

SPIŠSKO-LE-GL

Začala výstavba
30-metrovej rozhľadne

V Trenčianskom kraji začali s výstavbou 30-metrovej rozhľadne. Tá sa bude týčiť na vyhladávanom turistickom mieste, v Strážovských vrchoch na pomedzí okresov Bánovce nad Bebravou a Trenčín. Rozhľadňa Baske bude mať až dve vyhlídkové plošiny.

Vrchol Baske sa nachádza 955 m n. m. a je už desaťročia vyhľadávaným cieľom turistov. V roku 1936 tu bola postavená drevená turistická chata, ktorá dnes patrí Klubu slovenských turistov Trenčianske Teplice, a je najvyššie postavenou chatou od Bratislavy po Malú Fatru. Hneď vedľa nej stála 15-metrová triangulačná veža, slúžila nielen geodetom, ale plnila aj funkciu rozhľadne pre návštevníkov. Dovtedy, kým kvôli jej technickému stavu musela byť odstránená. Nová vyhlídková veža nadviaže na dlhoročnú tradíciu tohto obľúbeného miesta. Prístupná bude po existujúcich turistických trasách zo severnej aj južnej časti pohoria. Turisti sa k nej dostanú z obcí Omšenie, Dolná Poruba, Krásna Ves, Slatinka a Slatina nad Bebravou.

Samotná stavba bude mať výšku 30 metrov, pričom nosnú konštrukciu bude tvoriť 16 lepených drevených stĺpov z červeného smreku. Návštevníci budú môcť vstúpiť na dve vyhlídkové plošiny, a to vo výške takmer 16 m a 24 m. Vďaka nim si môžu vychutnať panoramatické výhľady na okolité pohoria a obce. Veža bude sprístupnená trojramenným schodiskom s 11 ramenami, prispôbeným tak, aby výstup zvládli aj rodiny s deťmi. Na najvyššej plošine budú umiestnené panoramatické ďalekohľady – na každej strane jeden, spolu s informačnou tabuľou s popisom významných vrcholov, obcí a zaujímavostí. Pri vstupe do rozhľadne vznikne gabiónový prvok s názvom rozhľadňa a základnými informáciami o stavbe a lokalite.

Financie na jej výstavbu sa župe podarilo získať z Programu Slovensko, projekt je financovaný z regionálneho balíčka Integrovaných územných investícií, schválený Radou partnerstva TSK. „Ide o projekt v hodnote viac ako 700 tis. eur s DPH, z toho 92% je príspevok z eurofondov a štátneho rozpočtu, zvyšok platí Trenčiansky samosprávny kraj. Zhotoviteľ nám dnes prisľúbil, že by túto vyhlídkovú vežu vedel zrealizovať do 3 mesiacov, čo je do konca septembra, čím by skrátil pôvodný zmluvný záväzok termínu výstavby za 6 mesiacov. Uvidíme, ako to pôjde,“ povedal trenčiansky župan Jaroslav Baška.

» ren

zdroj foto TSK

Farebné plastové
okná ešte
výhodnejšie.

Stačí už len vybrať farbu.

okná a dvere

Slovaktual®

DUBNICA n/V. • Obrancov mieru 344/2

0903 800 023 • 0902 950 738

dubnica@slovaktual.eu

www.slovaktual.sk

WWW.TNA.SK

Kamenárstvo

0902 118 250

www.tna.sk

Trenčín, Opatová - za motorestom MAJÁK

HORÚCE LETNÉ ZĽAVY

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE

Serióznosť a kvalita

MÁM ZÁUJEM O KÚPU BYTU v pôvodnom
stave v meste TRENČÍN, ILAVA,
DUBNICA NAD VÁHOM, NOVÁ DUBNICA.
Platba v hotovosti.
Môže byť aj nehnuteľnosť s exekúciou
prípadne dedičskom konaní.

V prípade ponuky ma prosím kontaktujte
na tel. č.: 0907 462 244

NEVYHADZUJTE KNIHY
DARUJTE ICH NÁM

0907 701 786

LISKA
TRANS

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

VODIČ sk. C

Prax min. 3 roky, nutnosť mať MZDA: 1300€ brutto
kvalifikač. kartu, psychotesty +osob. ohodnotenie

Volat po 15.00 hod. - 0917 152 453

PREDÁM OBYTNÝ PRÍVES ADRIA

6-miestny, garážovaný, málo používaný

Tel.: 0907 720 244

NÁTERY
STRIECH

čistenie striech
a čistenie fasád

TRENČÍN

0948 107 877

Zateká Vám strecha?
Spoláhajte 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

SBS
LAMA SK

prijme bezpečnostného
pracovníka na obchodné
prevádzky v

Dubnici
nad Váhom

1 000 € / mes. brutto
POS nutný! Nástup ihneď.

0914 333 342

DOVOZ NA ADRESU

mládky,
morky
brojlerové
kuriatka

www.hydinashop.sk

0905 207 059

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie.
Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi
alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

Po prečítaní
noviny odhodte
do triedeného
odpadu / PAPIER /

TN26-29 strana2



Sa oplatí.

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

UŠETRITE*
-50 %
0.33

*Úspora z najniž. bežnej predaj. ceny,
t. j. bez akciových cien, zistených
zberom cien dňa 23. 6. 2026.



Zlatý Bažant Radler
0,5 l, rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 1,58), (LP: 1 l = 1,38)

CENOVÝ HIT
0.79
s Lidl Plus
od 6 kusov
0.69



Back to School

Pozrite
si celú ponuku
pre školákov
online



SISTEMA
Desiatový box/
fľaša na pitie
kus/balenie

CENOVÝ TRHÁK
4.99



*Potvrdzuje to prieskum agentúry NMS Market Research Slovakia, realizovaný v období od 17. 6. do 23. 6. 2026 na vzorke 2 002 respondentov.
Na otázku, ktorý z obchodných reťazcov na Slovensku považujú za cenového lídra, uviedlo spontánne najviac - až 40 % opýtaných - práve Lidl.
Ponuka tovaru v letáku platí od 20. 7. do 26. 7. 2026 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

od pondelka 20. 7. do 26. 7.

**Líder v čerstvosti*
a nízkych cenách.**



-64 %
0.49
Červená dyňa
cena za 1 kg

7.39



-54 % s Lidl Plus
0.99
-59 %
0.89
Koktejlóvé
paradajky
kričkové
500 g balenie, (1 kg = 1,98), (LP: 1,78)



-30 %
5.19
Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg

7.49



CENOVÝ HIT
5.49
Mleté mäso MIX
1 kg balenie
bravčové/hovädzie

welfare
chov

Zaručená kvalita.
Čistá chuť.



Kešu
oriešky
200 g
(100 g = 1,10)

s Lidl Plus
-25 %
2.19
2.95



Alesto patrí k životu.

Alesto

Viac na www.lidl.sk

MALÉ VELKÉ
PRAVDYĽudia sa nemenia,
len život im občas
vymení obal

Na strednej škole bola Katka nenápadná. Také to škaredé káčatko, z ktorého si každý občas uťahoval. Nebola miss školy. Keď sme sa fotili, stála niekde na kraji alebo vyzadu. Zato požiadovala zošity, písala úlohy chronickým neporiadnikom a dokázala pomôcť aj tomu, kto si to veľmi nezaslúžil.

Nedávno som organizovala stretnutie po dvadsiatich rokoch. Ešteže mám doma starý notes s telefónnymi číslami, dokonca aj na pevné linky rodičov. Inak by som Katku asi nikdy nenašla. Žiadny Facebook, Instagram ani LinkedIn. Nechala som jej odkaz, kde a kedy sa stretneme.

V deň D sme sedeli v príjemnej záhradnej reštaurácii. Všetci prišli vyobliekaní, vyoňaní a viac-menej som každého hneď spoznala. Potom vošla elegantná žena. Taká, akú by ste pokojne vystrihli z modného časopisu. Sebavedomá, upravená, jednoducho neprehliadnuteľná.

Až keď povedala: „Ahojte...“, docvaklo mi, kto to je. Naše káčatko Katka.

Chlapi zrazu nenápadne sfahovali bruchá, aby si upravovali vlny. Čo vám poviem... Katka vyzerala fantasticky.

O hodinu neskôr už kolenačky hľadala pod stolom Jožove okuliare, trpezlivo počúvala Mírku, ktorej sa rozpadlo manželstvo, a Janke zachraňovala blúzku obliatu červeným vínom. Vtedy mi to docvaklo. Ľudia sa veľmi nemenia. Len život im občas vymení obal. Je to ako s jogurtom. Krajšia etiketa, modernejšie balenie... ale vo vnútri je stále ten istý poctivý jogurt, ktorého chuť poznáte celé roky.

» **zk**Levandula lekárska upokojí
aj zmierni bolesti

Levandula lekárska kvitne drobnými fialovými kvietkami a je veľmi obľúbená nie len pre svoju príjemnú vôňu, ale aj pre množstvo priaznivých účinkov na naše zdravie. V našich domácnostiach má preto mnohoraké využitie. Nielenže skrásli a prevonia náš príbytok, či ochráni šatstvo pred moľami, ale pomôže aj pri nespavosti a ulaví pri viacerých zdravotných problémoch. Jej kvety sa využívajú dokonca aj v kuchyni na ochutenie omáčok a dresingov či na dekorovanie zákuskov.

Liečivé účinky

V ľudovom liečiteľstve sa využívala levandula úzkolistá už od pradávna. Na náš organizmus má táto rastlinka upokojujúce aj dezinfekčné účinky. Pomáha pri dne, reumatizme či zápaloch nervov. Využíva sa aj pri migréne, búšení srdca a pri žalúdočných ťažkostiach.

Zber a sušenie

Levandula kvitne od júna až do septembra. Zberajte ju na začiatku kvitnutia počas slnečných dní. Pri jej zbere vám dobre poslúžia nožnice – strihajte ju do kytice a sušte v menších trsoch zavesených na tmavom vzdušnom mieste. To, že je už bylina suchá a pripravená na uskladnenie zistíte tak, že sa jej stonky ľahko lámu. V takom prípade stiahnite prstami kvietky a vložte do uzatvárateľnej nádoby. Skladujte na suchom a tmavom mieste.

Levandulový olej

Levandulový olej môžete vtierať na bolestivé miesta pri dne, reumatizme či zápaloch nervov, ale aj do spánkov pri bolestiach hlavy.

Budeme potrebovať: 50g sušenej levandule úzkolistej, 1/2 litra oleja - môže byť kvalitný olivový, mandľový alebo slnečnicový, sklenený uzatvárateľný pohár, sklenú fľašu z tmavého skla, lievik, plátno alebo sitko

Postup: Levandulu vložte do pohára s olejom tak, aby boli bylinky úplne ponorené. Pohár dobre uzatvorte a nechajte päť týždňov odstáť na tmavom mieste. Každý deň zmes pretrepte. Následne môžete scediť cez plátno alebo sitko do fľaše z tmavého skla. Skladujte pri izbovej teplote.

Pozor! - Hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak si nie ste istí, poraďte sa s lekárom.

» **ren**

zdroj foto Couleur pixabay

Benediktov poriadok pre naše dni

V kalendári má svätý Benedikt z Nursie svoje miesto 11. júla. Jeho sviatok je nenápadný a ľahko ho prehliadneme. No predsa sa oplatí na chvíľu zastaviť pri mužovi, ktorý z chaosu svojej doby vytvoril pravidelnosť a poriadok.

Benedikt žil v šiestom storočí, keď sa lámali staré istoty. Založil mníšske spoločenstvo a napísal Regulu, ktorá sa začína slovom „počúvaj“. Je to celkom praktická výzva: prestaň reagovať na všetko naraz a zisti, čo je dnes naozaj tvoja úloha.

Jeho známe heslo Ora et labora, modli sa a pracuj, znie prekvapivo moderne. Benedikt však nechcel robiť z práce náboženstvo alebo unikať pred povinnosťami do modlitby. Jeho heslo drží pokope veci, ktoré sa nám často rozpadajú. Výkon bez ticha mení človeka na stroj.

V benediktínskych kláštoroch má každý deň svoj rytmus: modlitba, práca, čítanie, jedlo, odpočinok. Nič z toho nestojí bokom ako menej dôležité. Aj umývanie hrncov patrí do života s Bohom, ak to mních robí poctivo a bez hundraňa. To je dobrá správa aj pre domácnosti, školy, dielne či kancelárie. Viera nepotrebuje veľké gestá. Niekedy stačí, že prideme načas, vypneme telefón pri večeri, dokončíme jednu vec a druhému neskáčeme do reči.

Benedikt bol prísny, ale nie tvrdý. V Re-

gule ráta so slabosťou, únavou aj rôznymi povahami. Opät má viesť kláštorné spoločenstvo tak, aby silní mali po čom túžiť a slabí neutekali od preťaženia. To by sa hodilo nejednej firme, rodine aj farnosti. Dobrý poriadok totiž nemá človeka zlomiť, ale podržať.

Spoločenstvo podľa Benedikta človeka formuje. Je to miesto, kde sa učíme zostať, keď by bolo pohodlnejšie odísť. Dnes často meníme skupiny, názory aj nálady skôr, než stihnú dozrieť vzťahy. Benedikt pripomína, že stabilita nie je nuda. Je to pôda, na ktorej sa človek prestane predvádzať a začne rásť.

Nemusíme hneď zakladať kláštor. Každý deň si však môžeme položiť jednu benediktínsku otázku: čo urobím verne, pokojne a s láskou? Možno práve tak sa začína poriadok, v ktorom sa dá ľahšie dýchať.

www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN

» **ACN**Občianska
riadková
inzercia

0 RÔZNE

» 60 roč. žena hľadá prácu z ubytovaním. 0952 443 978

2 ELEKTRO, TECHNIKA

» Kúpim zväračku ks 200, 250, 350, triodyn 0949 386 463

9 ZOZNÁMENIE

» MÁM 59 HLADÁM PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE 0940 642 703

1 AUTO-MOTO

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

Chcete si
podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RP medzera TN medzera číslo
rubriky medzera Text inzerátu

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

Riadková inzercia realit je od 26. 10. 2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

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

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE
NA LEPSIAPRACA.SK

IZOLÁCIE
PLOCHÝCH
STRIECH

Obhliadka a cenová
ponuka zdarma.

0904 005 299

Ploché strechy na kľúč

Realizácie a opravy
všetkých typov plochých striech

www.proizol.sk | 0905798148



SAMOZBER VYSOČANY
PO - SO: 7.00 - 17.00 hod.

**SAMOZBER
MARHÚĽ**

3,30€/kg

0908 977 926
0908 648 776

aktuálne info na www.bioplant.sk
Bioplant bioplantsk



Pozor na prepravu liekov na dovolenku Ako v lete správne skladovať lieky

V súvislosti s vysokými teplotami Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) dôrazne upozorňuje na zvýšené riziká spojené s nesprávnym skladovaním liekov a to nielen v domácnostiach, ale aj v samoobslužných výdajných boxoch. Rovnako upozorňuje aj na zvýšenú opatrnosť pri pohybe na priamom slnku. Vysoké teploty môžu lieky znehodnotiť.

Každý liek má prísne stanovené teplotné limity pre skladovanie. Vplyvom vysokých teplôt dochádza k neviditeľnej chemickej degradácii účinných látok alebo k zmene fyzikálnej formy lieku, čo môže mať negatívny dopad na kvalitu a tým aj na bezpečnosť a účinnosť lieku. Pacient, ktorý takto znehodnotený liek užije, riskuje zlyhanie liečby alebo vážne poškodenie zdravia. „Vo všeobecnosti sa lieky odporúča skladovať na suchom a tmavom mieste pri teplotách do 25 °C. Samozrejme, existujú aj výnimky a mnoho liekov je potrebné skladovať v chladničke, napríklad inzulin, rôzne masť, sirupy alebo čapíky,“ vysvetľuje vedúci sekcie inšpekcie ŠÚKL Roman Poláček a dodáva, že všetky potrebné informácie pacienti nájdu v príbalovom letáku.

Výdajné boxy sa menia na skleníky
ŠÚKL osobitne varuje pred objednáva-

ním liekov s dorúčením do exteriérových samoobslužných boxov. Počas letných dní sa tieto nezaizolované a neklimatizované boxy menia na skleníky, v ktorých sa teploty bežne vyšplhajú až na 40 či 50 °C. Takéto podmienky vysoko presahujú limity pre skladovanie väčšiny liekov. „Lieky nie sú bežný spotrebný tovar. Sú to citlivé chemické látky, ktoré pod vplyvom tepla podliehajú rozkladu. Pri lieku, ktorý bol pol dňa vystavený päťdesiatstupňovej horúčave, už jednoducho nevieme zaručiť jeho bezpečnosť a pacienti by ho nemali užívať,“ upozorňuje Roman Poláček.

Zodpovedný prístup k skladovaniu liekov

Aby sa predišlo znehodnoteniu liekov a ohrozeniu zdravia, štátny ústav pacientom odporúča dodržiavať nasledovné zásady ich správneho skladovania:

- Vždy si pozorne prečítajte príbalový leták, kde sú uvedené podrobné informácie o tom, ako daný liek skladovať.

- Lieky nikdy nenechávajte položené na priamom slnku, napríklad na stole, kuchynskej linke alebo v rozhorúčenom aute. Po užití ich ihneď odložte na tmavé a suché miesto.

- Okrem vysokých teplôt lieky výrazne znehodnocuje aj zvýšená vlhkosť vzduchu. Lieky preto neskladujte v kúpeľni alebo v kuchyni.

- Pravidelne preverujte dátum expirácie liekov, obzvlášť pred letnou cestovateľskou sezónou.

- Lieky vždy skladujte mimo dosahu detí.

Pozor na pobyt na priamom slnku

Zvýšenú opatrnosť štátny ústav odporúča aj pri pobyte na priamom slnku. Pri užívaní niektorých liekov je pokožka mimoriadne citlivá na slnečné svetlo a UV žiarenie, čo môže viesť k nežiaducim účinkom ako sú vyrážky, začervenanie, opuchy či dokonca popáleniny. „Pri užívaní takýchto liekov sa odporúča obmedziť pobyt na slnku v čo najväčšej možnej miere. Rovnako je dôležité používanie slnečnej ochrany počas celého dňa a to aj v prípade pobytu mimo priameho slnka. Informácia o tom, či liek spôsobuje citlivosť na slnečné žiarenie, je uvedená v príbalovom letáku,“ prízvukuje ŠÚKL.

Preprava liekov na dovolenku

V prípade, že sa chystáte na dovolenku, tiež treba lieky správne zbalíť a prepravo-



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

vať. „V prípade, že užívate lieky, ktoré si vyžadujú chladničkovú teplotu, o vhodnom spôsobe prepravy sa poraďte s vaším lekárom,“ radí ŠÚKL a dodáva: „Lieky nikdy nenechávajte v aute. Auto zaparkované na slnku sa mení na skleník a teplota v ňom sa môže vyšplhať aj na 60 °C, čo môže viesť k znehodnoteniu liekov. Lieky nikdy nenechávajte na priamom slnku, napríklad na palubnej doske. Ak cestujete lietadlom, lieky vždy prepravujte v príručnej batožine. Skontrolujte si tiež pravidlá leteckých spoločností, pretože aj napriek tomu, že v rámci krajín EÚ platia jednotné pravidlá, rôzne letecké spoločnosti môžu mať špeci-
cké obmedzenia,“ uzatvára ŠÚKL. » ren

**Predavač -
pokladník
(m/ž),
Nová
Dubnica**

Mesačná mzda
1 290 €
(38,75 hod./týž.)

+ príplatky
+ 40 € mesačne na nákup v Lidli

**Prihlás
sa teraz!**



Sa oplatí.



kariera.lidl.sk

CAM_04
BRATISLAVA_SK
2026-01-02
09:31:47

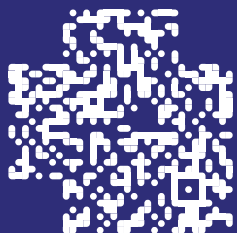
REC •



Hľadá sa prasa

**Pomôž
nám ho nájsť
a získaj 2 000 €**

Viac info



18+ HRAJ
ZODPOVEDNE



Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK/HLADASAPRASA

Hľadá sa Prasa. Záhadná kampaň má nečakané rozuzlenie

Posledné dni sa na sociálnych sieťach objavovali záhadné zábery z priemyselných kamier, rozmazaná silueta prasaťa či plagáty s jednoduchým odkazom „Hľadá sa Prasa“. Kampaň vyvolala množstvo otázok aj úsmevných reakcií. Mnohí špekulovali, či ide o skutočné pátranie, alebo len o vydarený marketingový nápad.

Odpoveď je dnes už známa.

Nehľadá sa stratené prasa, ale jeho nová podoba.

Verejnosť môže rozhodnúť o novej tvári ikonického Prasaťa

TIPOS sa rozhodol otvoriť novú kapitolu legendárneho žrebu Prasa v žite a po prvý raz zapojiť do jeho vizuálnej premeny aj verejnosť. Vyhlasuje preto kreatívnu súťaž, v ktorej môže každý autor starší ako 18 rokov navrhnuť vlastnú podobu ikonického Prasaťa.

Do súťaže sa môžu zapojiť profesionálni ilustrátori, grafickí

dizajnéri aj amatérski výtvarníci. Rozhodujúca nebude profesia, ale originalita, kreativita a kvalita spracovania návrhu.

Autor víťazného návrhu získa finančnú odmenu vo výške 2 000 eur. O víťazovi rozhodne hlasovanie dospelej verejnosti.

Zo sociálnych sietí až k tvorivej výzve

Počas niekoľkých dní sa okolo kampane vytvorila živá diskusia. Objavovali sa tipy, kde malo byť záhadné prasa údajne spozorované, vznikali vtipné komentáre aj vlastné teórie o tom, čo sa za kampaňou skrýva.

Rozuzlenie však nie je koncom pátrania. Práve naopak.

Skutočné hľadanie sa iba začína. Hľadá sa nový vizuál Prasaťa, ktorý môže v budúcnosti nadviazať na jednu z najznámejších postáv spojených so žrebom Prasa v žite.

Ako bude vyzeráť, dnes nevie nikto.

Môže vzniknúť pod rukami skúseného ilustrátora, talentovaného amatéra alebo niekoho, kto sa do súťaže zapojí len preto, že dostal dobrý nápad.

Ako sa zapojiť

Autori starší ako 18 rokov môžu svoj návrh prihlásiť prostredníctvom stránky tipos.sk/hladasaprasa, kde nájdú kompletne pravidlá súťaže, podmienky účasti aj všetky potrebné informácie.

Víťaz získa finančnú odmenu 2 000 eur a jeho návrh sa môže stať inšpiráciou pre budúcu podobu ikonického Prasaťa.

Do súťaže sa môžu zapojiť iba osoby staršie ako 18 rokov. Kompletne pravidlá sú zverejnené na stránke tipos.sk/hladasaprasa.

Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne. Hrajte pre radosť.

**súťaž
týždňa
s TIPOSom**

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

**Prasa hľadá novú podobu.
Kto mu ju môže navrhnuť?**

A: iba profesionálny grafik

B: každý s dobrým nápadom

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže
www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž prebieha od piatku 17.7.2026 od 10:00 hod. do piatku 24.7.2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Opatrnosť pri príprave a skladovaní potravín

„Obzvlášť v letnom období, ktoré sa spája s vyššími teplotami či cestovaním, môžete významne znížiť riziko ochorenia z potravín dodržiavaním niekoľkých jednoduchých zásad. Najdôležitejšie zásady prevencie sú spracované do takzvaných piatich kľúčov k bezpečnejším potravinám,“ hovorí a radí doktorka Katarína Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu výživy a bezpečnosť potravín.

Udržiavajte čistotu:

Umývajte a čistite všetky plochy a zariadenia používané na prípravu jedál. Chráňte priestory kuchyne a jedlo pred hmyzom, hlodavcami a inými zvieratami. Umývajte si ruky pred manipuláciou s potravinami a často aj počas prípravy jedla. Umývajte si ruky po použití toalety.

Prečo? Aj keď väčšina mikroorganizmov nespôsobuje choroby, nebezpečné mikroorganizmy môžeme nájsť v pôde, vode, u zvierat i u ľudí. Tieto mikroorganizmy sa prenášajú rukami, ale aj na utierkach a náradí, predovšetkým na doskách na krájanie, a aj ten najmenší kontakt ich môže preniesť do jedla a vyvolať choroby spôsobené jedlom.

Oddelujte surové potraviny a uvarené pokrmy

Oddelte surové mäso, hydinu a ryby od ostatných potravín. Používajte oddelené

náradie a pomôcky, ako napríklad nože a dosky na krájanie pre manipuláciu so surovými potravinami. Uskladňujte jedlo v nádobách - obaloch, aby ste zabránili kontaktu medzi surovinami a pripravenými jedlami.

Prečo? Surové potraviny, predovšetkým mäso, hydina a ryby, ako aj ich šťavy, môžu obsahovať nebezpečné mikroorganizmy, ktoré sa môžu prenášať na ostatné potraviny počas prípravy jedál a skladovania.

Buďte dôkladní pri varení a ohrievaní pokrmov

Potraviny dôkladne tepelne upravte, predovšetkým mäso, hydinu a ryby. Jedlá, ako sú napríklad polievky a vývary, priveďte do varu a presvedčte sa, či dosiahli teplotu aspoň 70 °C, u mäsa a hydiny sa presvedčte, či šťava je číra a nie ružová. Ideálne je používať teplomer. Uvarené jedlá dôkladne prihrievajte.

Prečo? Správna tepelná úprava zabíja takmer všetky nebezpečné mikroorganizmy. Štúdie preukázali, že varenie potravín pri teplote 70 °C môže pomôcť zaistiť ich bezpečnosť pre konzumáciu. Potraviny, ktoré vyžadujú zvláštnu pozornosť, sú mleté mäso, rolované pečené mäso, veľké kusy mäsa a celá hydina.

Skladujte potraviny pri bezpečnej teplote

• Pri nákupe sa snažte potraviny vyžadujúce chladenie či mrazenie transportovať

podľa možnosti v chladiacej taške a čo najskôr uskladniť v chladničke či v mrazničke.

- Rýchlo schlaďte v chladničke všetky uvarené a skaze podliehajúce potraviny (najlepšie pod 5 °C).
- Pred servírovaním udržiavajte jedlo horúce viac ako 60 °C.
- Neskladujte jedlá príliš dlhý čas, dokonca ani v chladničke.
- Nerozmrazujte potraviny pri izbovej teplote
- Pri cestovaní uprednostnite potraviny, ktoré si nevyžadujú chladenie, prípadne ich počas cesty uskladnite v prenosnej chladničke.

Prečo? Mikroorganizmy sa môžu množiť veľmi rýchlo, ak sa potraviny skladujú pri izbovej teplote. Tým, že sa teplota udržiava na hodnote pod 5 °C alebo nad 60 °C, rast mikroorganizmov sa spomaľuje alebo zastavuje. Niektoré nebezpečné mikroorganizmy sa však rozmnožujú aj pri teplote pod 5 °C.

Používajte zdravotne bezpečnú vodu a suroviny

Používajte zdravotne bezpečnú vodu. Vyberajte si čerstvé a zdravé potraviny a tie, ktoré boli vyrobené bezpečnými postupmi, ako je napríklad pasterizované mlieko. Umývajte ovocie a zeleninu pitnou vodou, týka sa to napríklad aj šupy melóna (pri porciovaní neumytého melóna si môžete nechtiac preniesť mikroorganizmy zo šupy melóna priamo na jeho jedlú časť).



Ilustračné foto.

zdroj foto o89photoshootings pixabay

Nekonzumujte potraviny s narušeným obalom, zmeneným vzhľadom, farbou, chuťou alebo po uplynutí dátumu spotreby.

Prečo? Suroviny, vrátane vody a ľadu, môžu byť kontaminované nebezpečnými mikroorganizmami a chemikáliami. Toxické chemikálie sa môžu vytvárať v poškodených a plesnivých potravinách. Starostlivosť pri výbere potravín a jednoduché opatrenia, ako napríklad umývanie a šúpanie, môžu znížiť riziká.

Informácie poskytol
Úrad verejného zdravotníctva SR

» ren

STOTISÍC NOVÝCH DIGITÁLNYCH PRÍBEHOV

Projekt Digitálni seniori mení Slovensko od základov

Keď sa 72-ročná seniorka prvýkrát prihlási do elektronickej schránky, objedná sa k lekárovi cez internet alebo pošle vnúťatám fotografiu cez smartfón, nejde len o novú zručnosť. Ide o prekonanie bariéry, ktorá ju roky oddelovala od digitálneho sveta. Presne takéto príbehy dnes píše projekt Digitálni seniori.

Jedna z najväčších vzdelávacích iniciatív svojho druhu na Slovensku dosiahla významný míľnik. K júnu 2026 úspešne ukončilo vzdelávanie už **viac ako 100 000 seniorov a znevýhodnených osôb**, čo predstavuje viac ako 98 % plánovaného cieľa.

Kto je typický absolvent projektu?

Dáta ukazujú pomerne jasný profil najčastejšieho účastníka. Je ním **žena vo veku približne 72 rokov**, ktorá mala pred vstupom do projektu len obmedzené digitálne skúsenosti a absolvovala kurz pre začiatočníkov.

Ženy totiž tvorili takmer **64 % všetkých absolventov** a až **tri štvrtiny účastníkov** sa prihlásili na začiatočnú úroveň. To naznačuje, že projekt neoslovil len technologických nadšencov, ale najmä seniorov, ktorí potrebovali získať úplné základy pre fungovanie v modernom digitálnom svete.

Východ Slovenska ukázal mimoriadny záujem

Výsledky odhalili aj prekvapivý regionálny trend. Najvyššie zapojenie seniorov nebolo vo veľkých mestách, ale vo viacerých regiónoch východného a stredného Slovenska.

Seniори hovoria jasne: odporúčali by to ďalej

Čísla z dotazníkov patria medzi najpresvedčivejšie výsledky projektu.

- **92,4 % účastníkov bolo so vzdelávaním spokojných,**
 - **93,2 % by kurzy odporúčilo svojim známym,**
 - **88 % plánuje získané zručnosti aktívne využívať aj v budúcnosti.**
- Mnohí účastníci vo svojej spätnej väzbe jednoducho napísali jediné slovo: **Ďakujeme.**

Viac než kurz. Menšie digitálne rozdiely na Slovensku

Takmer 100-tisíc vyškolených absolventov je dôkazom, že vek nemusí byť prekážkou digitálneho vzdelávania. Naopak, keď seniори dostanú príležitosť, dokážu sa naučiť nové technológie rovnako odhodlane ako ktorákoľvek iná generácia.

A práve v tom spočíva najväčší úspech projektu Digitálni seniори. Neučí len používať technológie. Pomáha seniorom zostať súčasťou sveta, ktorý sa okolo nich mení čoraz rýchlejšie.



Financované
Európskou uniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]



MINISTERSTVO
INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA
A INFORMATIZÁCIE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



DIGITÁLNI
SENIORI

Pohoda v Curious City od IQOS: Beaty, adrenalín, chill



Zdroj fotiek: PMI

Nová bezdymová IQOS zóna na Pohode pozvala dospelých návštevníkov objavovať festival po svojom. Od Coffee & Rave cez zipline až po nočné DJ sety RudeBoys Radio.

Festival vo festivale. Voňavá ranná káva, koncerty a tanečné beaty z pódia, smiech zo Silných rečí. O pár krokov ďalej graffiti, zipline či verejný klavír. Stačilo odbočiť z hlavného festivalového chodníka do Curious City, novej bezdymovej IQOS zóny. Aj tento rok ju na Pohodu priniesla spoločnosť Philip Morris Slovakia ako priestor pre dospelých návštevníkov, ktorí radi objavujú.

Kým niektorí sem prišli na ranné Coffee & Rave, iní si nenechali ujsť Silné reči alebo večerné koncerty. Mnohí sa zastavili len na pár minút, ale odchádzali oveľa neskôr ako plánovali. Presne v tom bola sila IQOS zóny. Nebolo treba nič plánovať. Stačilo vojsť a nechať sa viesť zvedavosťou.

„Na Pohode je najlepšie to, že človek nikdy nevie, čo objaví za ďalším rohom. Presne s týmto pocitom sme skladali aj IQOS zónu. Chceli sme, aby si každý odniesol vlastný zážitok a dobrý pocit z objavovania. Či už to bol koncert, ranné Coffee & Rave, prvá jazda na zipline alebo len príjemná chvíľa medzi vystúpeniami. A podľa

reakcií návštevníkov sa nám to aj tento rok podarilo,“ hovorí **Beáta Kujanová, komunikačná manažérka Philip Morris Slovakia s.r.o.**

Hlavný bod programu? Zvedavosť

Počas troch dní v **IQOS zóne Curious City** určovala program najmä zvedavosť. Rána patrili Coffee & Rave s Mimoza DJs a NAT, publikum bavili Silné reči, ADONXS s kapelou, Vec, Tono S. a Škrupo, zatiaľ čo Mind Enterprises, Panjabi Hit Squad a RudeBoys Radio s GLEBom udržiavali festivalovú energiu až do neskorej noci. Mimo pódia návštevníci tvorili v Art Corneri, oddychovali vo Wellbeing zóne, objavovali IQOS Mirror Room, zastavili sa pri verejnom klavíri v Music Jam Corner alebo sa zapojili do VEEVa musica či tradičnej ZYN Pillow Fight. Každý si tak z Curious City odniesol vlastný festivalový zážitok.

Festivalové leto dostalo svoj REMIX

S festivalovou atmosférou ladili aj bezdymové novinky predstavené na Pohode. Letná limitka

IQOS ILUMA i REMIX priniesla holografický dizajn inšpirovaný svetlom, farbami a energiou festivalového leta. Ponuku dopĺňajú aj tri nové osviežujúce príchuťe beztabakových náplní LEVIA.

Upozornenie: Bezdymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené len pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.



Pripravte si studenú uhorkovú polievku

Uhorky majú skvelé účinky na naše zdravie

Uhorky pochádzajú z Indie a patria medzi najstaršie úžitkové plodiny. Ak nemáte počas horúcich dní chuť na teplé jedlo, pripravte si z nich studenú polievku. Prijemne osvieži, nasýti a ešte aj dodá telu potrebné vitamíny.

Účinky na zdravie

Uhorky majú vysoký obsah vody, a to až 96%, preto sú vhodné na vylepšenie hydratácie organizmu. Nájdeme v nich množstvo vitamínov - C, A, K, B a minerálnych látok, ako sú draslík, horčík, mangán, kremík, ktorými uhorky pomáhajú posilňovať imunitný systém, srdcovú činnosť a prispievajú k skrúteniu pokožky, nechťov či vlasov a tiež podporujú ich rýchlejší rast. „Kremík nachádzajúci

sa v uhorkách posilňuje kĺby, šlachy, chrupavky a väzivá. Uhorky v sebe skrývajú dôležitý enzým erepsín, ktorý štiepi bielkoviny a tým zlepšuje využitie bielkovín v organizme,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Dodáva tiež, že protizápalový flavonol nazývaný fisetin, nám zlepši pamäť a ochráni nervové bunky pred starnutím. Šťavy, ktoré sa z uhoriek uvoľňujú počas ich hryzenia a žuvania v ústach, potláčajú zápaly ďasien a urýchľujú ich hojenie. Dostatočné množstvo vlákniny zase zabezpečí správny pohyb čriev, v kombinácii s vysokým obsahom vody podporí vyprázdňovanie a zabráni zápche.

Uhorky a kozmetika

Výťažky z uhoriek sa vo veľkej miere používajú na kozmetické účely. Dokážu zjemniť, osviežiť, upokojiť a hydratovať pokožku, zmenšiť póry a celkovo rozjasniť a zlepšiť stav pleti. Vďaka obsahu polysacharidov vytvárajú tieto extrakty z uhorky na pokožke „gélovú“ vrstvu - podobne ako aloe vera, a tá potom pôsobí ako bariéra a udržuje vlhkosť. Výťažky z uhoriek sú dokonca účinné aj na slnkom spálenú pokožku a taktiež ak potrebujeme zredukovať kruhy pod očami.



Uhorky nám dodajú vitamíny.

zdroj foto artelliii72 pixabay



Uhorková polievka nás osvieži.

zdroj foto lovini pixabay

Použitie v kuchyni

Ideálne je konzumovať čerstvé uhorky, ale môžeme ich pridávať aj do šalátov, prípadne si z nich pripraviť osviežujúcu uhorkovú šťavu, alebo studenú polievku.

Náš tip:

Studená uhorková polievka

Suroviny:

2 šalátové uhorky, 1 strúčik cesnaku, 250 g bieleho jogurtu alebo pochúťkovej smotany, 50 ml studeného zeleninového vývaru alebo vody na zriedenie, čerstvý kôprový vňať, soľ, mleté čierne korenie

Postup:

Uhorky umyte, osušte, očistite a odstráňte z nich semiačka. Následne nahrubo nastrúhajte do misky. Potom pridajte jogurt, pretlačený cesnak, posekaný kôpor a všetko spolu vymiešajte. Aby ste získali požadovanú hustotu, môžete zriediť zeleninovým vývarom alebo vodou. Osolte, okoreňte a dajte vychladnúť do chladničky. Polievku rozdeľte do tanierov, ozdobte kôpkom bieleho jogurtu a posypte kôprom. Podávajte s nasucho opečeným toastovým chlebom.

» ren

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



www.imbodysport.sk

- 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

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Premiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



NOVINKA!

Pílenie a rezanie nikdy nebolo také jednoduché! Postarajte sa o poriadok v záhrade a na chate bez námahy vďaka minipíle WoodRaptor PRO!

Trápí vás ručné rezanie konárov, koreňov, dosiek a dreva? Zabudnite na boľavé ruky, ťažké benzínové píly a nepraktické káble, ktoré sa vám motajú pod nohami! Objavte novú úroveň práce v záhrade s ultraľahkou akumulátorovou pílou, ktorá prereže drevo za pár sekúnd – bez námahy, bez benzínu, bez obmedzení. Váži len 1,5 kg, no jej silný výkon vám umožní presné prerezanie, pílenie a rezanie aj toho najtvrdšieho dreva!

Malé rozmery, obrovský výkon

Ručné pílenie trvá večnosť, ale teraz môžete drevo rezať 4-krát rýchlejšie! Pokročilý bezkefkový motor nevyžaduje údržbu a poskytuje až 10-krát dlhšiu životnosť a o 74% väčšiu reznú silu než tradičné nástroje. Špeciálna lišta znižuje odpor počas práce, čo zaručuje plynulé a kontrolované rezanie dreva hrubého 8–12 cm. Výsledok? Najtvrdšie konáre zvládnete za pár minút – a zvyšok dňa strávite tak, ako máte radi!

Sloboda práce bez káblov, benzínu a výfukových plynov

Už sa nemusíte potýkať o káble ani pripravovať zmes o benzínových píl. Výkonná lítium-iónová batéria zabezpečuje až 45–60 minút nepretržitej práce – jedno nabitie stačí na upratovanie celej záhrady alebo pozemku. Môžete sa voľne pohybovať po pozemku a dosiahnuť do každého kúta.

AKUMULÁTOROVÁ MINIPÍLA WoodRaptor PRO S LÍTIUM-IÓNOVOU BATÉRIOU

~~149 €~~
44,90 €

Táto píla si bleskovo poradila s hrubými konármi a palivovým drevom. Nečakal som taký výkon od takého malého zariadenia. Úprimne odporúčam!

Vysokootáčková

Maximálny rezný výkon pri minimálnej hmotnosti

12cm

**ZĽAVA
-70%
LEN DO
24.07.2026**

REVOLÚCIA V ZÁHRADE – 1 HODINA PRÁCE BEZ BENZÍNU, KÁBLOV A VÝFUKOVÝCH PLYNOV!



Orežete konáre a hrubé vetvy – rýchlo, bezpečne a bez námahy



Perfektne narezané drevo za pár sekúnd jedným ťahom

Jednoduché a bezpečné ovládanie

Píla je vybavená bezpečnostným krytom, ktorý chráni ruky pred porezaním, a špeciálnou protišmykovou rukoväťou. Tá zabezpečuje pevný a pohodlný úchop a plnú kontrolu nad nástrojom. Jednoduché ovládanie umožňuje používať pílu každému – stačí stlačiť tlačidlo a môžete začať pracovať.

Koniec s namáhavým pílením

Kedysi pílenie konárov a palivového dreva znamenalo bolesť rúk a únavu. Teraz môžete rezať bez námahy, aj keď máte slabšiu silu v rukách. Minipíla WoodRaptor PRO váži len 1,5 kg – toľko ako fľaša vody! Vďaka ľahkej konštrukcii a jednoduchému manévrovaniu je ideálna najmä pre seniorov na samostatnú prácu okolo domu alebo na pozemku.

Rezanie nikdy nebolo také jednoduché!

Načo sa trápiť, keď môžete pracovať rýchlo a pohodlne? Pri objednaní píly WoodRaptor PRO dostanete ZADARMO ochranný štít na tvár. To znamená, že ste hneď plne pripravení na prácu – nemusíte dokupovať žiadne ďalšie súčasti ani príslušenstvo. **Zavolajte ešte dnes a získajte pílu so zľavou -70%!**

Všetko, čo potrebujete na prácu, DOSTANETE V SÚPRAVE!

- + Jednoručná píla WoodRaptor PRO
- + Lítium-iónová batéria
- + Nabíjačka
- + Kľúč na nastavenie
- + Ochranný štít ZADARMO!



**Zavolajte
a získajte
pílu v akcii!**

POZOR! Zostalo už len 100 súprav v akcii! Do včerajška bolo objednaných až 163 kusov! Nezmeškajte svoju šancu!

AKO VYUŽIŤ AKCIU? JE TO JEDNODUCHÉ!

1. Zavolajte: **037/321 79 16**
 2. Zadať adresu na doručenie
 3. Prevezmite balík za 2–3 dni!
- Platba pri prevzatí

Linka je v prevádzke: Po-Pia. 8:00-20:00, So-Ne. 9:00-19:00



Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

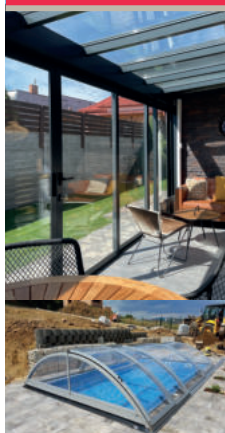
GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY
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,- €

Každý deň o trochu viac slobody

Váš domov uchováva spomienky celého života. Stoličkový výťah Joya vám umožní pohybovať sa po každom poschodí bezpečne a so štýlom. Toto inovatívne riešenie spája pohodlie s eleganciou.

- ✓ Elegantný dizajn s prémiovými povrchmi
- ✓ Intuitívne a ergonomické ovládanie
- ✓ Inštalácia a servis od odborníkov Stannah po celom Slovensku



Možnosť štátneho príspevku až do výšky 98 % celkových nákladov



Platba v splátkach k dispozícii



0800 162 162

www.stannah.sk

95-0004

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



**BOMBA
FASÁDA**

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

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiar, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 31.7.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

68-001

91-0079

MURÁRSKE PARTIE DO BELGICKA

(SZČO)

Ste skúsená murárska partia s vlastným vozidlom? **HLADÁME PRAVE VÁS!**

- Práca na úkol – skúsený murár si vie zaradiť od 4 000 € mesačne
- Ubytovanie zabezpečené a hrazené
- Fakturácia každých 14 dní so splatnosťou 10 dní
- Práca počas celého roka

Nástup od 10. 8. 2026

+421 917 860 693 info@zu-com.eu
+32 492 049 012 www.zu-com.eu

POKRÝVAČ - TESÁR

- » Výstavba nových striech
- » Pokrývanie škridlou alebo plechovou krytinou
- » Rekonštrukcia a oprava starých striech
- » Oprava a výmena odkvapov
- » Tesárske práce, izolácie

Bezplatná obhliadka!



ZĽAVA 15%

Kontakt: 0904 117 720

180-016

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**OBHĽADKA
A PONUKA
ZDARMA**

-10%
Z CENY PRÁCE

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

91-0080

Oravská Horáren

LETO PRE SENIOROV

Dovolenkujte iba za 310 €
1 „nepracujúci dôchodca“ na 6 dní/5 nocí

Pobyťový balíček zahŕňa:

- 5x ubytovanie
- 5x plná penzia
- 1x celodenný zájazd
- + zaujímavé bonusy

Voľné termíny:

27. 7. – 1. 8. 31. 8. – 5. 9.
3. 8. – 8. 8. 7. 9. – 12. 9.
10. 8. – 15. 8. 14. 9. – 19. 9.
24. 8. – 29. 8. 21. 9. – 26. 9.



Rezervácie: 0918 591942

www.oravskahoraren.sk | info@oravskahoraren.sk
Penzión*** Oravská horáren, Oravský
Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábrava

91-0116

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

ONLINE PROPAGÁCIA, TVORBA WEBSTRÁNKY,
SOCIÁLNE SIETE...

0905 719 148