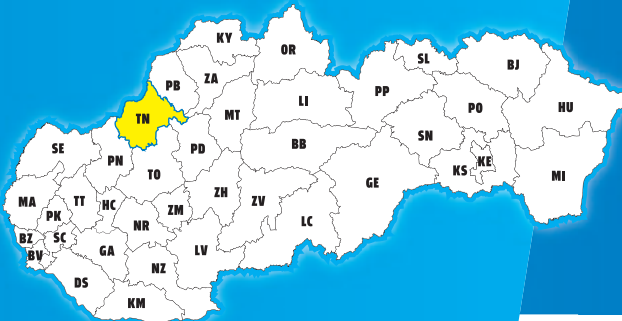


TRENČIANSKO

DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

Žerucha nám poskytne cenné vitamíny

Nenáročná rastlinka s drobnými zelenými lístočkami a mierne korenistou chuťou poskytne telu vitamíny po celý rok. Reč je o žeruche.

Žerucha je veľmi rýchlo rastúca bylinka a v jej prípade rozhodne platí, že rastie ako z vody. K jej pestovaniu nepotrebuje záhradu, ani balkón, celkom vám postačí slnečný okenný parapet. V kuchyni má žerucha mnohoraké využitie, vďaka čomu spestrí náš jedálny lístok.

Liečivé účinky

Žerucha obsahuje rastlinné zlúčeniny nazývané antioxidanty, ktoré chránia bunky nášho tela pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi. Je prospešná pre srdce, udržuje zdravé kosti, podporuje imunitu, chráni oči, podporuje trávenie a pomáha aj pri kožných ťažkostiach. Žerucha obsahuje vitamíny A, B, C, E a K, ďalej tiež cholin a betaín, z minerálnych látok sú to draslík, vápnik, fosfor, horčík, sodík, železo, selén, mangán, meď a zinok.

Pestovanie

Budeme potrebovať:

- rozličné misky – dobre poslúžia viečka zo zaváracích pohárov
- semiačka žeruchy – zakúpíte bežne v predajni pre záhradkárov
- vatu alebo gázu, prípadne viacvrstvé papierové kuchynské utierky

- vodu

Postup: Do misky vložte v tenkej vrstve vatu alebo gázu. Použiť však pokojne môžete aj viacvrstvovú papierovú kuchynskú utierku preloženú na polovicu. Túto vrstvu pokropte vodou tak, aby bol podklad dostatočne vlhký. Následne rovnomerne nasypete semienka a každý deň ich polievajte tak, aby neplávali vo vode. Po pár dňoch začnú zo semienok vyrastať zelené rastlinky. Keď dosiahnu výšku asi 3 až 4 cm, postupne ich zostrihávajte nožnicami a konzumujte.

Použitie

Žeruchou si môžete posypať chlieb s maslom či syrom, alebo varené zemiaky, pridávať ju však môžete aj do nátierok, zeleninových šalátov či do polievok.



» **ren**

zdroj foto RitaE pixabay

NAJLACNEJŠIE UMELE VENCE

OPÄŤ POD JUHOM

PREDAJ
OD 21. 9.
(pondelok)

CENTRUM POD JUHOM (bývalá Coop Jednota)
parkovisko - Soblahovská ulica

Viac info: 0908 097 452

ČISTENIE HROBOV

1hrob 80€ 2hrob 140€
Obnova písma 1,5€/znak
www.cisteniehrobu.sk
0940 653 651, 0919 205 521
Ing. Miroslav Greisiger
Do Dušičiek ešte stíhame!
AKCIA PLATÍ do 30.9.2026!!

ČISTENIE HROBOV

Účinne a ekologicky
1hrob 80€ 2hrob 120€
IMPREGNÁCIA ZDARMA!
Obnova písma 1,5€/znak
Dosekávanie písma na mieste
9€/znak

www.cisteniehrobu.sk
0940 653 651, 0919 205 521
Ing. Miroslav Greisiger
Do Dušičiek stíhame!
AKCIA do 30.9.2026!!

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

Sezóna pálenia ovocného kvasu beží

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

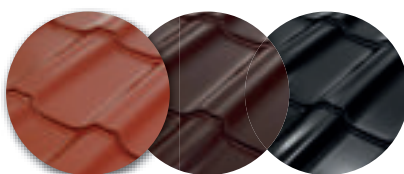
www.destila.sk

info@destila.sk

STREŠNÉ KRYTINY



SLOVENSKÝ VÝROBCA



Akciové krytiny

od **7,70€**
(9,47€ s DPH)

Akcia platí pre farby: ● RAL 3009 - červenohnedá
● RAL 8017 - hnedá lesklá / ● RAL 9005 - čierna lesklá

Akcia -50% na všetky farebné žľaby

ALUZINOK

V ATRAKTÍVNEJ CENE POZINKU

Všetky krytiny a trapézové plechy
v prémiových vlastnostiach aluzinku
za cenu obyčajného pozinku

Pozink

www.maslen.sk

Trenčín, Zlatovská 24

fodrek@maslen.sk

0902 972 011

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

NAJVÄČŠÍ VÝBER EXKLUZÍVNYCH POMNÍKOV

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE Serióznosť a kvalita

KOMINÁRSTVO 0949 332 262

FARMA
U FLÁSKOV
VYSOKOZNÁŠKOVÉ MLÁDKY
Dominant a Leghorn
Vek 14 a 18 týždňov,
rozvoz od 24. 8. 2026
Cena od 8,60 eur za 1ks,
od 10ks doprava zdarma
0915 988 336
www.uflaskov.sk

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

TRENČIANSKO
DUBNICKO-ILAVSKO

EV 6224/24 Najbližšie k ľuďom

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

Ročník III, rok 2026

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

INZERCIA

Simona Pellerová 0905 719 148

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (60.750 domácností)

pápmý týždeň:
Červený Kameň, Dulov, Ladce, Slavnica,
Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Hor-
né Srnie, Chodochová - Veľčice, Ivanovce,
Mníchova Lehota, Nemšová, Naporadza,
Omšenie, Selec, Skalica nad Váhom, Sobla-
hov, Svinná, Trenčianska Teplá, Trenčianske
Jastrabie, Trenčianske Mútky,
Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice,
Veľká Hradná, Zamarovce

nepápmý týždeň:
Bohunice, Bolešov, Borčice, Dubnica nad
Váhom, Ilava, Košeca, Nová Dubnica, Prus-
ké, Adamovské Kochanovce, Bobot, Kostol-
ná - Záriečie, Melčice - Lieskové, Opatovce,
Trenčín, Veľké Bierovce

Vydavateľ 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
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALANSKO
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
TO	41930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-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	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽILINSKO-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	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

MALÉ VEĽKE PRAVDY

Najlepší priateľ Potom

Hovorí sa, že pes je najlepší priateľ človeka. Iní nedajú dopustiť na knihu. Ja som však prišla na to, že našim najvernejším priateľom je Potom.

Potom vytlačím tie fotky z mobilu. Potom konečne prečítam tú knihu. Potom sa naučím tancovať salsu. Potom sa zastavím na tú kávu. Potom pôjdem na tú preventívku. Potom sa ozvem. Potom pôjdem pozrieť rodičov. Potom jej poviem, že mi chýba. Potom si na toto všetko konečne nájdem čas...

„Potom“ je nesmierne veľkorysý spoločník. Nikdy nekritizuje a trpezlivo čaká v predsieni našich výčítiek svedomia. Prikyvuje na každý sľub a balí naše zlyhania do hrejivého pocitu, že zajtrašok má viac hodín. Sľubuje nám ideálny svet, v ktorom raz budeme oddychnutí, zabezpečení a pripravení konečne žiť.

Tento verný priateľ je v skutočnosti zručný iluzionista. Živí sa našim odkladaním, až kým potichu neprestie do slova Nikdy. Koľko kapitol vlastného života sme už do tohto bezodného koša s nápisom „Potom“ hodili?

Lenže, priatelia, žiadny dokonalý utorok ani ideálna jar neprídu. Z nes-

tiahnutých fotografií sa stanú strate-
né dáta, z neprečítaných kníh lapače
prachu a z káv Potom bude len mat-
ná spomienka na ľudí, ktorí potichu
odišli. Najväčšou tragédiou tohto
spojenctva je, že si málokedy všim-
neme moment, kedy naši rodičia zo-
starli, kým my sme si upratovali diár.

Život nečaká, kým dokončíme
projekty a odpovieme na posledný
e-mail. Preteká nám pomedzi prsty
práve vtedy, keď odkladáme objatie,
telefonát či obyčajný oddych. Možno
je načase poslať priateľa Potom kade-
ľahšie a urobiť malý experiment.

Vyčiarknuť jedno jediné „potom“
a urobiť z neho „už dnes“. Správny
čas totiž nečaká za rohom. Všetko
podstatné, čo v živote naozaj stojí za
to, sa odohráva práve teraz. Aj v tejto
chvíli, kým držíte v rukách tieto no-
viny...

» **zk**

Ilustračné foto.

NEVYHADZUJTE KNIHY
DARUJTE ICH NÁM
0907 701 786

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

- pomníková výroba
- panelové hrobky
- žulové rámy a zakrytia
- sekanie a pozlacovanie nápisov

Tel. 0905 840 943

www.kamenarstvotrencin.sk

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
• Stavba troj vrstvových komínov
• Prestavby nadstrešných častí komínov
• Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
• Montáž zrealizujeme za jeden deň
OBHĽADKA
KOMÍNOV
ZDARMA
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZČAVA na materiál 40%
www.bezpecnostnekominy.sk 0904 157 144

Občianska
riadková
inzercia

1 AUTO-MOTO

» Kúpim továrenský traktor
alebo malotraktor, môže byť
aj starý, nepojazdný. Tel. 0949
350 195

» BABETA/ STARY PIONIER/
MUSTANG/ SIMSON/ MOPED
STADION/ČZ 175 125 150 250 KU-
PIM TIETO MOTORKY AJ POKAŽE-
NE SOM ZBERATEĽ 0915 215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908
532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» KUPIM LUDOVE KROJE
0950849407

» KÚPIM VZDUCHOVKY PO-
NUKNITE.0949505827

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

Hcete 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 spo-
platený spätnou SMS, ktorú Vám
vyšle pošle váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

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

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

Samozber
malín a sliviek
prebieha

Samozber jabĺk
a hrušiek
1,20€/kg

PREDAJ JABŔK NA KVAS
SLIVKY NA KVAS
0,6€/kg
0903 426 217,
0911 153 041

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSŤNÉ PODMIENKY

www.fructop.sk

OSTRATICE
FRUCTOP

PROTETIKA®

Ortopedické pomôcky a obuv na mieru

MERNÉ MIESTO

Trenčín
Poliklinika
K dolnej stanici 18
0902 965 101
www.protetika.sk



Sa oplatí.

Ušetri*
-40%
0.39
S Lidl Plus
Ušetri*
-46%
od 3 kusov



Milsy
Bánovecký jogurt
145 g, rôzne druhy
(100 g = 0,27)
(LP: 100 g = 0,24)

*Ušetrenie k odporúčanej hodnote
vlastného hodnoty predajcu v danej kategórii.

Cottage
Cheese
200 g, (100 g = 0,40)
S Lidl Plus
-33%
0.79
1,19



Šariš 10°/Gambrinus/
Velkopopovický Kozel
0,5 l, + záloh za obal 0,13 €
(1 l = 0,78)

S Lidl Plus
10 + 10
zadarmo
0.39*
0,78**



*Cena 10 kusov pri kúpe 20 kusov = 0,39 €
**Cena 10 kusov pri kúpe 10 kusov = 0,78 €
Cena za 20 kusov = 7,80 €

Supercena
24.99
S Lidl Plus
Cenový
hit



22.99

Jar Platinum
All in One
125 tablet
(1 tableta = 0,20)
(LP: 1 tableta = 0,18)

od pondelka 14. 9. do 20. 9.

Líder v čerstvosti*
a nízkych cenách.



500 g

-60%
1.29
3,29

S Lidl Plus
-63%
1.19
3,29



Ružové hrozno
bezjadierkové
500 g balenie
(1 kg = 2,58)
(LP: 1 kg = 2,38)



-28%
0.99
1,39

S Lidl Plus
-35%
0.89
1,39



Zrelé
avokádo
kus

Kačacie hody sa začínajú.



-40%
2.99
4,99

S Lidl Plus
kupónom
nad 20€
-44%
2.79
4,99



Kačica
celá
cena za 1 kg
s drobní



-40%
3.29
5,49

S Lidl Plus
kupónom
nad 20€
-47%
2.89
5,49



Bravčové
karé
cena za 1 kg
v celku
bez kosti

PARKSIDE

Cenový
trhák

PARKSIDE
Aku nožnice
na konáre, 20 V
kus

24.99

aj online

Cenový
trhák

PARKSIDE
Elektrický vysávač/
fúkač listia
kus

27.99

aj online



V utorok 15. septembra
štandardné otváracie hodiny

Viac na www.lidl.sk

Poradka tovaru v letáku platí od 14. 9. do 20. 9. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Drobky v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Titulka LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponákaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

**EURO
JACKPOT**

Užívaj si problémy milionárov

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 informácií na www.tipos.sk.
Obsah upravený pomocou umelej inteligencie.



Čo ak sa z obyčajného tiketu stane život plný „milionárskych“ problémov?

Eurojackpot prichádza s novým konceptom. Henry, milionár z ostrova, prenecháva miesto novej tvári a to čerstvému výhercovi, ktorý zisťuje, že veľká výhra prináša okrem radostí aj nejaké tie starosti...

Jeden podvečer si s priateľmi podáte tiket a o pár hodín zrazu hľadáte odpovede na otázky, ktoré ste dovtedy nemuseli riešiť:

„Aký model športového auta si vybrať?“ „Kde sa dá booknuť skúšobná jazda osobného vrtuľníka?“ „Podľa akých parametrov si vybrať najlepšieho osobného šéfkuchára?“

Práve na týchto anekdotálnych, no zároveň príjemných situáciách je postavený nový komunikačný koncept číselnej lotérie EUROJACKPOT, ktorý prichádza od 1. septembra 2026.

Ostrovana Henryho strieda nový milionár

Doterajšia komunikácia Eurojackpotu bola spojená s Henrym, ikonickým milionárom z ostrova. Jeho rozprávke však odzvonilo a na scénu prichádza nová sympatická tvár – čerstvý výherca

hlavnej výhry Eurojackpotu , ktorý nám ukáže, čo nečakané môže veľká výhra do života priniesť.

Milé problémy, ktoré by chcel riešiť azda každý

Nový komunikačný koncept Eurojackpotu pracuje s nadsádzkou, poukazovaním na situácie, ktoré vznikajú vo chvíli, keď sa niekoho sen zrazu začne meniť na realitu.

Čo robiť, keď máte zrazu možnosti, o ktorých ste kedysi len vtipkovali? Ako sa vysporiadať s tým, že zrazu môžete splniť sny nielen sebe ale aj svojim blízkym? A čo ak je tých možností akosi priveľa?

Práve takéto „milé problémy“ budú sprevádzať nového protagonistu v kampani Eurojackpotu.

Z tiketu sa môže začať úplne nový príbeh

Eurojackpot je hra, pri ktorej si ľudia podávajú tikety s rôznymi predstavami o tom, čo by urobili, keby práve ich čísla priniesli veľkú výhru.

Niektro by si splnil cestovateľský sen,

iný by zabezpečil rodinu ďalší by sa pustil do podnikania alebo si konečne doprial niečo, na čo si dlhé roky šetril.

Nová komunikácia Eurojackpotu sa s touto predstavivosťou pohráva a obracia ju naruby: „Čo keby sa sen stal skutočne realitou?“

A čo keby najväčším problémom zrazu nebolo to, či si môžete splniť svoje sny, ale skôr to, ktorý z nich si máte splniť ako prvý?

Sami dobre vieme, že niektoré problémy sú príjemnejšie ako iné. A otázku: „Čo budem robiť s miliónmi?“ by medzi tie nepríjemné asi zaradil málokto.

Eurojackpot tak od 1. septembra prináša nielen nový komunikačný koncept, ale aj nový príbeh o tom, čo sa môže stať, keď sa veľký sen zrazu zmení na skutočnosť.

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



Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €



Otázka týždňa:

Akej farby je logo číselnej lotérie EUROJACKPOT?

A: modro-červené

B: zlato-čierne

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 11. 9. 2026 od 10:00 hod. do piatku 18. 9. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

f&h
estate

Realitné služby

KÚPA • PREDAJ • PRENÁJOM
NEHNUTEĽNOSTÍ

0908 152 037

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť

ZAMERANIE ZDARMA

- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

Zľava pre seniorov

Oprava komínů GRÁTIS

0950 266 604

MAĽOVANIE PLOCHÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH KVALITNOU DVOJZLOŽKOVOU FARBOU

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

Zateká Vám strecha?
Spoloční sa na odborníkov a budete kľudne spať

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov
- výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky zadarmo

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

PÁLENICA KRÁSNO

HOTOVÉ DESTILÁTY

PÁLENIE

PREDAJ KVASU

0948 955 559

Predaj mladých nosníc

11-týždňové vysokošľákové mládky plemeno DOMINANT

Predaj krmných zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

PRIJÍMAME OBJEDNÁVKY
Dovoz priamo na adresu

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

0940 658 399
0905 355 145

STRECHY MONTÁŽ - VÝMENA

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

MURÁRSKE PRÁCE

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

0948 107 877 **TRENČÍN**

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

Obhliadka a cenová ponuka zdarma.

0904 005 299

DOVOZ NA ADRESU mládky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

KLIMATIZÁCIE

Výhradný dovozca pre SR a ČR

www.interclima.sk 0911 069 257

18. septembra

Židia v tento deň slávia **sviatok Roš ha-ša-na, príchod nového roka 5781**

Výročia a udalosti

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

Najlepšia škola

„Chudobní z Mantuy so svojou hlbokou vierou boli mojimi najlepšimi učiteľmi,“ hovorí Leonardo Díaz, bohoslovec z Kuby. Na západnom cípe karibského ostrova zostali tri farnosti bez kňaza. Ich každodenný chod prevzalo päť mladých mužov, ktorí sa na vysviacku ešte len pripravujú. Leonardo bol jedným z nich.

Farnosti, do ktorých prišli, ležia v jednej z najchudobnejších častí diecézy Pinar del Río. V obchodoch nedostat potraviny. Chýba pitná voda aj palivo, výpadky elektriny sú bežné a doprava viazne. Ceny tovaru sa neustále menia. Bohoslovci cítia medzi veriacimi únavu z reality, ktorá sa zdá bezvýchodisková.

Leonardo vymenil seminárnu lavicu za prax v teréne. Navštevoval rodiny aj chorých, pomáhal pri bohoslužbách, viedol stretnutia pre deti a mladých. Počúval, čo miestnych teší a čo ich vyčerpáva. „Pochopil som, že mojou úlohou nie je presviedčať, ale vytvoriť priestor ticha a modlitby, v ktorom môže prehovoriť Boh,“ hovorí.

Najmä mladí tu potrebujú uistenie a nádej, že Boh na nich nezabudol. Leonardo im prinášal radosť napríklad farebnými balónmi na oslave či spoločnou futbalovou hrou. Niekedy pomohla aj obyčajná tlačiareň. Pred Vianocami totiž chýbal v jednej z farností betlehem. Zháňať ho v obchode nemalo

zmysel, no mladí muži si poradili. Vytláčili postavy na papier, podlepili ich kartónom, postavili vedľa oltára a pripravili tak miestnym nečakanú vianočnú radosť.

Rok vo farnostiach zmenil aj samotných bohoslovcov. Pochopili, že služba kňaza sa začína úprimným záujmom o každého človeka. V domoch, pri chorých a medzi mladými sa učili to, čo sa zo samotných prednášok naučiť nedá. Aj oni sami boli odkázaní na pomoc. Darcovia nadácie ACN im pomohli pokryť základné náklady spojené s ubytovaním, liekmi a jedlom. Vďaka tomu sa mohli naplno venovať ľuďom vo farnostiach.

Leonardo už dnes vie, akým kňazom chce raz byť. Ak Boh dá, chce byť ľuďom nablízku, radosť a pripravený slúžiť. Najdôležitejšie lekcije pritom dostal mimo seminárnej lavice.

www.acnslovensko.sk.



zdroj foto ACN

» ACN

PRIJEMME UPRAŤOVAČKU

2 x 12 hodín / týždeň

Areál nemocnice TREŇČÍN

550-590 €/mes v čistom
0948 70 70 76

ČISTENIE KANALIZÁCIE VRANÁK - 0903 457 792

BRIKETY DREVENÉ

od 250 €/paleta

RUF /HRANATÉ/ NESTRO /VALCOVÉ/
0915 782 120

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
- OBHĽADKA KOMÍNOV

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

LEPŠIA PRÁCA

HLADAJTE ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNEJŠIE

0905 719 148

Pripravte si dezert alebo smoothie Doprajte si chutné, šťavnaté mango

Mango je veľmi chutné tropické šťavnaté ovocie. Pochádza z Ázie a postupne sa rozšírilo do celého sveta. Plody mangovníka majú oválny alebo okrúhly tvar. Nezrelé mango má zelenú šupku, ktorá sa po dozretí mení na zlatožltú, červenú, žltú alebo oranžovú v závislosti od typu manga. Toto ovocie je plné živín a obsahuje mnoho ďalších látok prospešných pre naše zdravie.

„Cennými látkami sú draslík, vitamín C, E a K, fosfor, vápnik, kyselina listová. Exotické ovocie je zdrojom antioxidantov, ako je izokvercetin, kvercetin, fisetin a astragalin“, popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava Mgr.



Ilustračné foto. zdroj foto pen_ash pixabay

Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia. Ako dodáva, mango má protizápalové účinky, upokojuje nervový systém. Pozitívne pôsobí na nechty, vlasy a dokonca sa odporúča na starnúcu pleť. Mango je bohaté aj na železo, vďaka čomu je užitočné pre ľudí trpiacich anémiou.

Použitie

Mango môžete konzumovať ako súčasť rozličných ovocných šalátov či nápojov, prípadne si z neho pripraviť chutné dezerty. Skladovať ho môžete v chladničke asi 2 týždne.

Náš tip: Dezert s mangom

Suroviny: Spodná vrstva - 150 ml plnotučné mlieko, 50 g kryštálový cukor, 1 KL prášková želatína, 120 ml smotana na šľahanie, 1 KL vanilkový extrakt

Vrchná vrstva - 100 g mango, 50 g trstinový cukor, 1 PL citrónová šťava

Postup: Spodná vrstva: V malom hrnci zahrejeme mlieko s cukrom. Do misky nalejeme 2 PL vlažnej vody, zasympeme ich želatínou a necháme ju odstáť 5 minút, kým napučí. Takto pripravenú želatínu rozmiešame v hrnci s horúcim mliekom. Hrniec odstavíme zo sporáka, k mlieku prilejeme smotanu a vanilkový extrakt. Zmes premiešame, rozlejeme do dvoch sklenených pohárov a



Ilustračné foto.

zdroj foto liwanchun pixabay

tie po vychladnutí vložíme aspoň na 6 hodín do chladničky.

Vrchná vrstva: Z manga si deň vopred pripravíme mrazené kocky. Na ďalší deň ich vložíme do rajnice a pridáme cukor a citrónovú šťavu. Všetko spolu privedieme k varu a na miernom plameni varíme približne 5 minút. Následne rozmixujeme a necháme vychladnúť. Vzniknuté mangové pyré navrstvíme do pohárov na spodnú vrstvu a ešte na hodinku uložíme do chladničky. Pred podávaním môžeme dezert ešte ozdobiť kockami manga, obľúbeným bobu-

lovým ovocím - napríklad malinami, jahodami či čučoriedkami a lístkami čerstvej mäty.

Smoothie s mangom a mrkvou

Suroviny: 1 ks zrelé mango, 1 ks mrkva, čerstvý zázvor podľa chuti (môžeme vynechať), 200 ml voda

Postup: Mango, mrkvu a zázvor očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Všetko zalejeme vodou a rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme do pohárov a podávame.

» ren

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 jedince 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 hydrolizácie 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



Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ 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.

- ✓ Elegančný 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

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

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

HIC INTERNATIONAL

HĽADÁME

SAMOSTATNÝCH ŽIVNOSTNÍKOV - SADROKARTONISTOV

DO RAKÚSKA A NEMECKA

Úkolová práca alebo podľa normohodin

ZÁROBOK 5.000 - 6.000 €

Ubytovanie zabezpečíme

0915 503 252 **KONTAKTY:**

hic.international.sk@gmail.com

JESEŇ PRE SENIOROV

Dovolenkujte **iba za 310 €**

1 „nepracujúci dôchodca“ na 6 dní/5 nocí

Pobytový balíček zahŕňa:

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

Volné termíny:

12. 10. – 17. 10.
19. 10. – 24. 10.
26. 10. – 31. 10.

Rezervácie: 0918 591942

www.oravskahoraren.sk | info@oravskahoraren.sk

Penzión*** Oravská horáren, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava

ABA
INNOVATOR

zastavenie sadania budov

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu

zastavíme sadanie budov

injektážou syntetickej živice

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

**PRACUJEME
PO CELOM
SLOVENSKU**

0918 726 754

sk.abainnovator.com