

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností



Nájdete
vo vnútri

Dajme svojmu životu zmysel

Kto som? Odkiaľ prichádzam? Kam smerujem? Aký je zmysel môjho života? To všetko sú otázky, ktoré si isto z času na čas kladie každý z nás. Dôležité však je nielen klásť si tieto otázky, ale aj hľadať na ne odpovede.

Nie je vôbec jednoduché poznať sám seba, veď od nášho narodenia je tu niekto, kto nám hovorí, čo máme robiť, kedy to máme robiť a ako to máme robiť. Často-krát sme natoľko pohltení plnením prianií iných, že niet divu, že ani nevieme, kým vlastne sme.

Zistiť, čo milujeme, by malo byť pre každého z nás prioritou, a to nie len v oblasti pracovnej, ale aj vo všetkých ostatných oblastiach nášho života. Niekoľko láka spoznávať svet, objavovať nové miesta, zdolávať najvyššie hory, iný miluje hudbu, šport či výtvarné umenie, ďalší vidí svoje poslanie v záchrane životov iných či v pomoci núdznym, alebo aktivitách zameraných na ochranu životného prostredia, ďalší chce dobre vykonávať svoje remeslo a niektorí chcú všetok svoj čas ve-

novat rodine a blízkym.

Myslím si, že nájsť jednoznačnú odpoveď na otázku, v čom spočíva zmysel života, nie je ľahké, pretože sa môže meniť rovnako, ako všetko okolo nás. Domnievam sa však, že podstatné je naplniť ho v danom období tým, čo má pre nás cenu, čo nám prináša radosť či uspokojenie, aby sme mali pre čo žiť. A to je možné len vtedy, ak budeme načúvať samému sebe, spoznávať vlastné potreby, hodnoty a očakávania a žiť v súlade s nimi. Nie všetky dni môžeme prežiť presne podľa svojich predstáv, pretože naša cesta životom sa len zriedka zaobíde bez úskalí, dejú sa veci, ktoré nedokážeme ovplyvniť či zmeniť, a tak sa jednoducho musíme z času na čas prispôbiť okolnostiam, či už sa nám to páči, alebo nie. Dôležité však je smerovať tú hlavnú linku nášho života tak, aby sme ho naplnili tým, čo má hodnotu práve pre nás.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

6. novembra 1945

prezident Edvard Beneš vymenoval druhú povojnovú vládu vedenú Zdenkom Fierlingerom.

Výročia a udalosti

PREDAJ BRIKIET

325 € / 1 tona paleta

BIORST

0905 556 624

E-mail: info@biorst.sk



INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA

povazsko@regionpress.sk

REGION
PRESS

HELP Eco s.r.o.

Odvoz kompletných vozidiel do 50km ZDARMA

**Autorizované stredisko
PRE ZBER A SPRACOVANIE
STARÝCH VOZIDIEL
A PREDAJ POUŽITÝCH
NÁHRADNÝCH DIELOV**

Info: 0903 511 858

0903 830 629

Ponúkame komplexné služby - preprava a právne úkony pri odhlásení vozidla z evidencie na doprav. inšpektoráte vybavíme bezplatne za Vás



PRIEMYSLNÝ PARK
/smer RAVEN a.s./
Mládežnícka 2275
01701 Pov. Bystrica

Otvorené:
**PO- PI:
8.00-15.30 h.**

**Ponúkam všetky
stavebné
a maliarske práce,
striekanie striech**



Kvalita a serióznosť
0910 993 219

Čistiareň peria
výroba paplónov
a vankúšov
Púchov
-Dolné Kočkovce
0915 664 775
Odvoz aj dovoz po dohode

TROCHU INÉ TERAPIE

- TRADIČNÁ ČÍNSKA MEDICÍNA
- ACCESS BARS
- TERAPIE METÓDY RUŠ

VIAS, S. R. O. SILVIA TORDOVÁ,
TEL.: 0917 888 868

Prevádzka: M.R. Štefánika 157/45, Pov. Bystrica

Prijmem do TPP
skúseného **MECHANIKA**
na traktory Zetor, Zetor Proxima
Výkon práce: Ilava
Bližšie informácie: **0905 449 843**

L
E
X
A
N



polykarbonát
rezanie na mieru

AR TRADE - PRO

Považské Podhradie
0904 030 950
www.artrade.sk

**Kurz SBS
V BELUŠI**

od 13.11.2023

Info: 0903 903 852

www.sbskoys.szm.sk

**OPRAVA
A ÚDRŽBA
ZATEKAJÚCICH
STRIECH,
VÝMENA RÍN**

0944 091 085

**ZÁCLONY
BEA**

Ušijeme Vám
záclony na mieru

Brel-centrum
1746/265-1. poschodie
Považská Bystrica
Tel: 0904 607 833

POVAŽSKO
BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Redakcia: Partizánska 1128
POVAŽSKÁ BYSTRICA
povazsko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Emília Rosinová 0907 673 930

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (33.590 domácností)

Každý týždeň:
Dolný Moštenec, Horný Moštenec,
Milochov, Orlov, Podmanín, Považská
Bystrica, Považská Teplá, Považské Pod-
hradie, Praznov, Šebestanova, Dolný
Lieskov, Domaníža, Plevník - Drienov,
Prečín, Pružina, Serepec, Udiča, Horné
Kočkovce, Hrabovka, Nosice, Púchov, Be-
luša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické
Rovne, Nimnica, Strežnice, Visolaje,
Brvište, Dolná Mariková, Hatné, Horný
Lieskov, Jasenica, Papradno, Stupné,
Dohňany, Dolná Breznica, Lúky, Lysá pod
Makytou, Mestečko, Záriečie



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	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	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
NK	35.050	Novozámocko
PZ	22.970	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+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	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinskó+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	Zharsko+ZC+BS
ZA	50.780	Zilinskó+BY

Východné Slovensko		
BJ	37.210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerko=RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Ľubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Ako zvyšovať obranyschopnosť u detí?

V jesennom období by sme mali venovať zvýšenú pozornosť aj podpore imunity našich detí. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva (ÚVZ SR) ponúkajú užitočné rady:

Každodenný pobyt vonku - S deťmi je podľa odborníkov vhodné chodiť každý deň von, bez ohľadu na počasie, ale v primeranom oblečení. „Pravidelné prechádzky vonku prekrvujú sliznice dýchacích ciest, oči a uši, čo podporuje ich funkciu. Slnecné žiarenie ovplyvňuje tvorbu vitamínu D, ktorý je dôležitý pre správne fungovanie imunitného systému,“ objasňujú.

Pravidelné umývanie rúk - Potrebné je vstúpiť základy hygieny deťom trpezlivo a neúnavne už od predškolského veku. „Umývanie rúk pred jedlom, po použití toalety, po ceste v hromadných dopravných prostriedkoch, pobyte na ihriskách a po príchode domov by sa pre deti malo stať samozrejmosťou. Nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky,“ radia odborníci.

Zdravá strava s vitamínmi - Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zink. Det-ský organizmus oslabuje aj nedostatok nenasýtených mastných kyselín, ktoré si telo nevie vyrobiť. „Deťom chýbajú predovšetkým omega 3 kyseliny, ktoré sú obsiahnuté v rybom tuku, oleji z tresčej pečene či rakytníkovom a chia oleji,“ upozorňujú.

Odpočinok - Odpočinok detské telo výdatne zregeneruje a dodá mu energiu na boj s vírusmi a baktériami. Dieťa do 3 rokov by malo ideálne spať 12 hodín, dieťa do 6 rokov najmenej 10 hodín denne, starším deťom môže stačiť 8 hodín. Večer už by malo mať dieťa pokojový režim, bez televízie a mobilu. Prostredie pre spánok tiež nemožno podceňovať. Detská spálňa by mala byť dostatočne vetraná a vnútorná teplota by nemala presiahnuť 18 až 22 °C. Vhodný nie je ani príliš suchý a prehriaty vzduch, pretože ten vysušuje sliznicu, ktorá je vstupnou bránou pre preniknutie baktérií do tela.

Ochrana pred pasívnym fajčením - „Rôzne ochorenia, ako sú zápal priedušiek, bronchitída, alergia, astma alebo aj zápal ucha, môžu tkvieť aj v pasívnom prijímaní cigaretového dymu. Ten totiž obsahuje toxické látky, ktoré dráždia alebo poškodzujú bunky v tele a znižujú obranyschopnosť,“ zdôrazňujú odborníci.

Informácie poskytol ÚVZ SR



» ren
zdroj foto anaterate pixabay

KAMENÁRSTVO
LAVADO
zal.1990

POMNÍKY-HROBY-URNY

- NAJVÄČŠÍ VÝBER MATERIÁLOV V REGIÓNE
- DOŽIVOTNÁ ZÁRUKA
- PROFESIONÁLNE PORADENSTVO
- GALANTSKO+ŠALIANSKO
- GRAFICKÉ NÁVRHY
- PREDAJ NA SPLÁTKY BEZ NAVÝSENIA



 Kamenárstvo LAVADO
0907 43 93 93

WWW.LAVADO.SK

BYTČA, HLINÍK, PÚCHOV
POVAŽSKÁ BYSTRICA

Garážové brány
Domové dvere
Interiérové dvere
Plotové pohony

**HÖRMANN**

0903 82 12 12 **www.autobrany.sk**

**INTEGRA S.R.O.**
Kamenné teplo

MÁTE PROBLÉMY S KOMÍNOM?
Frézovanie, vložkovanie, údržba, kompletne služby
Viac ako 20 rokov skúseností!
Považské Podhradie 357
Telefón: +421 42 432 05 57
Mobil: 0905 548 264, 0905 879 164
Email: integra@integra-sk.sk
www.integra-sk.sk

PLASTOVÉ OKNÁ
2500 Ks
IHNEĎ K ODBERU

DVERE
5000 Ks
IHNEĎ K ODBERU
A ZÁRUBNE

PODLAHY
11.000 M²
IHNEĎ K ODBERU
LAMINÁT, KOMPOZIT A VINYL

**POVAŽSKÉ PODHRADIE 346**
www.UDOSK.sk | 0800 185 185

PONUKA PRÁCE PRE ZŤP


- ✓ živnosť
- ✓ komunikatívnosť
- ✓ samostatné myslenie
- ✓ práca s PC / základ

VYBUDUJ SI SVOJU FIRMU
chránené pracovisko

životopis zašli na

teplovodnekrby@gmail.com

TATRANSKÝ PROFIL - PERODRÁŽKA
DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, LATY
PLOTOVÉ LATY
TERASOVÉ DOSKY

cena od 6,99€/1m²
0917 266 883

	2	1	8			3	
S		7			6		
U				5			9
D					9	8	
O		4			3		
K	6		2	6		9	
U			5		1	8	
		3				7	2
						5	

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRYTOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- VÝMENA KROVŮV
- PRÍSTAVBY
- REKONŠTRUKCIE
- ZATEPL. DOMOV
- FAŠÁDY
- NÁTERY

0948 107 877**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž

**100% odstránenie vlhkosti**

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

PALIVOVÉ DREVO**0917 351 013**

www.palivovedrevopetrik.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOVSLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 35%

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

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

RÝCHLOČISTIAREŇ PERIA

ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie + vankúšik, alebo nákupná taška **ZDARMA**
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel: 0905 267 750 Pov. Bystrica



- Betónové ploty
- Podhrabové dosky
- Pletivé ploty

**NOVOOTVORENÁ PREDAJŇA****MONTÁŽ A PREDAJ OPLOTENIA**Info: 0903 658 177 **www.plotystacha.sk****GARÁŽOVÉ BRÁNY**www.EL-FIN.sk
0902 604 343

Muštáreň Farmárik v Bolešove

Sušenie ovocia
Muštovanie Vami privezeného ovocia
Predaj 100% prírodných šťiav a sušeného ovocia
Príprava a predaj ovocných kvasov a ovocia
Predajňa farmárskych a potravinárskych potrieb

042 20 21 228
mustaren@farmarik.sk www.mustaren-farmarik.sk



Odvoz kompletných vozidiel do 50km ZDARMA

**Autorizované stredisko
PRE ZBER A SPRACOVANIE
STARÝCH VOZIDIEL
A PREDAJ POUŽITÝCH
NÁHRADNÝCH DIELOV**
Info: 0903 511 858
0903 830 629

Ponúkame komplexné služby - preprava a právne úkony pri odhlásení vozidla z evidencie na doprav. inšpektoráte vybavíme bezplatne za Vás

PRIEMYSELNÝ PARK
/smer RAVEN a.s./
Mládežnícka 2275
01701 Pov. BystricaOtvorené:
PO-PI:
8.00-15.30 h.**FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

frézovanie od 15€/bm

OBHLIADKA
KOMÍNOV
ZDARMASLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%

0904 157 144, 0903 874 784

- OBKLADY
- DLAŽBY
- SANITA

**KEREKO**
Pekné kúpeľne pre všetkých

- KUCHYNSKÉ DREZY A VODOVODNÉ BATÉRIE
- STAVEBNÉ MATERIÁLY
- LAMINÁT. PODLAHY, VINYL
- INTERIÉROVÉ DVERE

Fotorealistický 3D návrh ZADARMOPov. Podhradie 1313
kereko@kereko.sk0905 298 161
www.kereko.sk**NAJVÄČŠIE ŠTÚDIO
NAJVÄČŠÍ VÝBER****PALIVOVÉ DREVO**

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa



kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)

Radi Vás navštívime: 0908 965 976, 0907 840 778

SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989
Spisujeme objednávky bez finančnej zálohy.**-50%
na všetky pomníky****9. novembra 1938**nacisti počas tzv. **Krištáľovej noci** podpálili v Nemecku synagógy a kruto perzekvovali židovských kníhkupcov**Výročia a udalosti**

Huby v dvoch jednoduchých receptoch

Jesenné obdobie je priam ideálne na zber húb. Dopriať si ich však môžete aj v prípade, že nepatríte k vášnivým hubárom. Na pultoch predajní je už v súčasnosti celkom pestrý výber týchto zdraviu prospešných plodov. Prinášame recept na chutnú polievku i krémové rizoto.

Hubová smotanovo – kôprová polievka

Suroviny: 300g húb, 4 zemiaky, soľ, mletá rascas, mleté čierne korenie, 2 téglíky kyslej smotany, 3PL hladkej múky, olej, 3PL nasekaného kôpru, 3 vajcia

Postup: Huby očistite a pokrájajte. Do hrnca nalejte olej, pridajte huby, soľ, rascu, mleté čierne korenie a orestujte.

Zemiaky umyte, očistite, nakrájajte na kocky a pridajte k hubám. Zalejte 1,5 litrom vody, prípadne hubového bujónu a varte domäkka.

Vajcia uvarte natvrdo.

V smotane rozšľahajte múku, vlejte do polievky a varte ešte päť minút. Na záver pridajte nasekaný kôpor.

Polievku môžete podávať s natvrdo uvareným vajíčkom a celozrnným chlebom alebo pečivom.

Hubové rizoto

Suroviny: 200g čerstvých hríbov ale-

bo 50g sušených hríbov, 1/2 PL oleja, 2 strúčiky cesnaku, 1 cibuľa, 4 lístky šalvie, 185g okrúhlej ryže, 60ml suchého červeného vína, soľ, mleté čierne korenie, 1l zeleninového vývaru, syr parmezán

Postup: Huby očistite a pokrájajte. Ak budete používať sušené huby, tie aspoň hodinu pred prípravou rizota namočte do teplej vody, ktorú pred varením húb scedte. Na väčšej panvici zohrejte olej, pridajte cibuľu a pretlačený cesnak a orestujte. Pridajte huby, nasekanú šalviu a restujte ďalšie 2 minúty. Pridajte ryžu, soľ, mleté čierne korenie a restujte 2 minúty. Prilejte víno a miešajte, kým vsiakne do ryže. Potom prilejte horúci vývar a miešajte, až kým bude ryža krémová. Podávajte posypané hoblíčkami parmezánu.



» ren

zdroj foto valtercirillo pixabay

Výroba plastových a hliníkových
OKIEN, DVERÍ
fasád a zimných záhrad

V ponuke máme aj
PROTIPOŽIARNE DVERE

ILAVA
Kpt. Nálepku 810
019 01 Ilava
tel.: 0905 371 379
elasticsro@elasticsro.sk
www.elasticsro.sk

REHAU KUPUJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU

VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV

15-bodové bezpečnostné zamykanie
zvukovotesniaca a tepelná izolácia
oceľová zosilnená konštrukcia

cena od
409 €
+ montáž

záručný
a pozáručný
servis

DOPRAVA ZDARMA

☎ **0917 678 746**
www.vchodove-dvere.sk

doctor  optic

6.-10.
NOVEMBER

TÝŽDEŇ MERANIA ZRAKU
ZADARMO*

* - PLATÍ LEN PRI REZERVOVANÍ TERMÍNU VYŠETRENIA

MORAVSKÁ 11
PÚCHOV



OPTIKADROPTIK **DR.OPTIK_SK** **0915 378 744** **WWW.DROPTIC.SK**



Správna voľba

44%
ZĽAVA

2.99**

165

(1 kg = 4,16)

Salko
397 g



34%
ZĽAVA

2.99**

195

(1 kg = 7,80)

Rajo maslo
250 g



23%
ZĽAVA

3.99

2.99

(1 kus = 0,15)

Čerstvé
vajcia „M“
20 kusov



31%
ZĽAVA

3.99

2.69

(1 kus = 0,14)



Každý deň NÍZKE CENY!

*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 24. 10. 2023.

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, v.o.s. pri prepočte na hmotnosť produktu z akciového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 6. 11. do 12. 11. 2023 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 len v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk



OD PONDELKA

OD PONDELKA 6. 11. DO NEDELE 12. 11.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

1+1
ZADARMO



0.80**

0.40*

Kaki
kus

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,40 €.

**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,80 €.

Cena za 2 kusy = 0,80 €.



41%
ZĽAVA

4.59***

269

(1 kg = 1,35)

Pomaranče
2 kg balenie

nová
úroda



Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ



27%
ZĽAVA

10.99

7.99

Bravčová panenka
cena za 1 kg



38%
ZĽAVA

8.98

5.49

Mleté hovädzie
mäso XXL
1 000 g balenie



Podporte svoju imunitu

Ľudí s rôznymi respiračnými ochoreniami v jesennom období pribúda. Odborníci neustále zdôrazňujú, že v tomto prípade zohráva dôležitú úlohu dobrá imunita. Pomôcť nám môže ovocie i zelenina a rovnako aj bylinky.

Obranyschopnosť organizmu, vrátane detského, možno počas chripkovej sezóny podporiť zvýšeným príjmom vitamínov A, C, E a väčšiny vitamínov zo skupiny B – komplexu. Získate ich konzumáciou dostatočného množstva čerstvej zeleniny, ovocia a celozrnných obilnín. „Najvhodnejšie je vyberať si z nej druhy bohaté najmä na vitamín C, teda papriku, chren, citrusové ovocie, kivi, zelené vňate, kel, kapustu,“ radia odborníci z Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. Na posilnenie celkovej odolnosti organizmu odporúčajú udržiavať sa v dobrej fyzickej kondícii v podobe cvičenia a každodenného pobytu na čerstvom vzduchu. Pomôže tiež dostatok spánku a otužovanie.

Bylinkové čaje

Podporiť obranyschopnosť nášho organizmu nám môžu pomôcť aj bylinkové čaje. Nielen, že nás v jesenných mesiacoch zahrejú, ale aj podporia naše zdravie. Staviť môžeme, na echinaceu, šípky aj rakytník. Mnohí tiež nedajú dopustiť na zázvorový čaj. Ten jednak posilní imunitu a pomôže tiež organiz-

mu bojovať s nachladnutím a chrípkou. Účinky pre zdravie sa znásobia, ak do čaju pridáte med a citrón.

Náš tip:

Pripravte si čerstvý zázvor približne vo veľkosti orecha. Očistite ho, nastrúhajte, zalejte pol litrom vriacej vody a nechajte lúhovať 10 minút. Čaj ochuťte medom a citrónovou šťavou. Med nepridávajte do horúceho nápoja, nechajte ho mierne vychladnúť, inak pridete o zdraviu prospešné látky.

Pozor - Zázvor nie je vhodný pre každého. Vyhnúť by sa mu mali deti do dvoch rokov, ako aj dlhodobo chorí ľudia. V kombinácii s niektorými liekmi môže dokonca spôsobovať zdravotné ťažkosti. Ak si nie ste istí, poraďte sa najskôr s lekárom.



» **ren**

zdroj foto silviarita pixabay

UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom



Druh pracovného pomeru:

plný úväzok, na dohodu (brigády)

Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**

Mzdové podmienky: **od 4,03 - 4,30 €/hod.**

+ **dochádz. bonus, stravovacia karta, doprava**

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

povazsko@regionpress.sk



VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI
MOBIS

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie



Plat: 6,85 €/hod - 7,48 €/hod

Príplatky za zmenovosť:

0,35 €/hod - poobedná zmena

2,00 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: **Žilina – Gbelany**

kontakt: **praca@mobis.sk**

041 515 8158, 041 515 8169

11. novembra 2000

Výročia a udalosti

pri svätej omši o 11. hodine **posvätil Mons. Alojz Tkáč, arcibiskup-metropolita košický, kostol Krista Kráľa** na sídlisku Sekčov v Prešove

Spoločnosť Bonfiglioli Slovakia PRÍJME
do pracovného pomeru zamestnancov na pozície:

MONTÁŽNY PRACOVNÍK

Mzdové podmienky: **920 € ZÁKLAD + 140 € PRÉMIE + nástup. bonus 2000 €**

SKLADNÍK – vychystávanie materiálu do výroby

Mzdové podmienky: **1060 € ZÁKLAD + 162 € PRÉMIE + nástup. bonus 2000 €**

PRACOVNÍK ÚDRŽBY – práca vhodná aj pre absolventa!

Mzdové podmienky: **1110 € ZÁKLAD + 166 € PRÉMIE**

Požiadavky na uchádzača na pozíciu pracovník údržby:

- odborná spôsobilosť v elektrotechnike minimálne podľa §21 vyhlášky MPSVaR SR č. 508/2009 Z. z.,

TECHNIK KVALITY pre montáž

Mzdové podmienky: **1100 € ZÁKLAD + 160 € PRÉMIE**

PONÚKANÉ BENEFITY:

- nástupný bonus 2000€ na montáž, sklad
- zvýšenie mzdy po skúšobnej dobe
- letný bonus, zimný bonus
- odmena za zaučanie, mimoriadne odmeny, tímový bonus
- odmena za odporúčenie kandidáta 2000€
- ročné navyšovanie miezd
- pracovné prostredie na vysokej úrovni
- práca s modernými technológiami, možnosť odborného rastu
- pracovná zmluva priamo s Bonfiglioli (nie s agentúrou)
- ďalšie benefity (firemné akcie, Mikuláš, Vianoce, športové a relaxačné aktivity)



Svoje životopisy a žiadosti zasielajte, prosím, na e-mailovú adresu
personalne.sk@bonfiglioli.com, alebo na adresu
Bonfiglioli Slovakia s.r.o., Robotnícka 2129, 017 01 Považská Bystrica.
Kontaktovať nás môžete na tel. č. +421 902 925 020

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU
PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

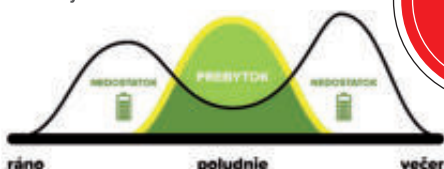
Zelená
domácnostiam

VEĽKÁ JESENNÁ AKCIA

10KW MENIČ ZA CENU 5KW !!! *

4990 €

*Akcia je limitovaná do vypredania zásob
vzťahuje sa na invertor



Možnosť nákupu
AJ NA SPLÁTKY

PRE
POSLEDNÝCH
100 ZÁKAZNÍKOV
V TOMTO
ROKU



25 ROKOV
ZÁRUKA
OD
VÝROBCU

**FOTOVOLTAICKÁ
ELEKTRÁREŇ**

3185 W

- ✓ pozostáva zo 7 panelov o výkone 455Wp
– inštalovaný výkon 3185Wp
- ✓ zariadenie na kľúč
- ✓ návratnosť investície 4-5 rokov
- ✓ ročná výroba el. energie 4000 kWh

2940 €

Zvyšok životnosti elektrárne
viac ako 25 rokov máte vami
vyrobenú elektrinu úplne zdarma

infolinka : 0800 909 909, 0951 909 909

www.envirotherm.sk

kontakt@envirotherm.sk, fb.com/envirotherm.sk

HLADÁME
**OPERÁTOROV VÝROBY
A VODIČOV VZV**
PRÁCA V ČR BRANDÝS NAD LABEM

MZDA OD 1 300 €, UBYTOVANIE,
DOPRAVA HRAZENÉ A ZABEZPEČENÉ.
JEDNODUCHÁ PRÁCA V SKLADE
MOŽNOSŤ OBNOVENIA VZV PREUKAZU
PRÍPLATKY, ODMEŇY, BONUSY, MOŽNOSŤ ZÁLOH
NON-STOP SERVIS KOORDINÁTORA

0919 496 491
www.empres.sk

Práca vhodná pre mužov

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

PRE PODANIE
SI INZERÁTU
PÍŠTE NA

povazsko@regionpress.sk

**REGION
PRESS**

Z+M
SERVIS

**KOMPLEXNÉ
TLAČOVÉ SLUŽBY**

KOMPLEXNÉ TLAČOVÉ RIEŠENIA	VAŠA KANCELÁRIA A OOPP
INFORMAČNÉ TECHNOLÓGIE	ŠKOLSTVO A DOTAČNÝ MANAGEMENT
DOKUMENTOVÉ RIEŠENIA	CHRÁNENÉ DIELNE

www.zmgroup.sk

EPSON **Z+M**
SERVIS

CASHBACK 50^{EUR}

UPLATNÍŠ NA LINKU
www.epson.sk/cashback

188€
S DPH

Multifunkčná
farebná tlačiareň
EPSON L3250

+ZADARMO
k tlačiarni fotopapier
EPSON paper Value Glossy Photo
183g - 10x15cm

100 strán
v BALENÍ

objednávajú na:
zmgroup@zmgroup.sk
www.zmgroup.sk/e-shop/



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY**
gszasklenie.sk
0800 333 223

**ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



S GARANCIOU

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754
PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM

Dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia



549 €
~~649 €~~

**Galerica
Gamma 3x4 m**

galerica

**ODOLNÉ
POLYKARBONÁTOVÉ
SKLENÍKY**

**ŠVAJČIARSKY POLYKARBONÁT
PRÉMIOVEJ KVALITY**

**DARČEK
ZADARMO**

4 L

**Bez budovania
základov**

**Odolnosť voči
snehu a vetru**

**5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát**

BIO HNOJIVO
chrániace rastliny
pred škodcami

EKOLOGICKÉ

**ČISTENIE
FASÁD**

**rodinné
domy**

ZĽAVA 50%

**Patentovaná
kontaktná technológia**

**Bez vysokotlakových
čističov**

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GAMMA AKCIA	3 x 2,15 x 4 m	549 € 649 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €	cena predĺženia o 2m	750 €

0948 88 88 55 info@galerica.sk www.galerica.sk

KOMTECH

0914 706 703
info@komtech.sk

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
NEREZOM A ŠAMOTOM**

**ČISTENIE - KONTROLA
ODDECHTOVANIE**

**STAVBA KRBOV, PEČÍ
A ŠPORÁKOV**

VLOŽKOVANIE komína od 95 €/bm
+ revíz. správa a certifikát v cene, 4 ROKY ZÁRUKA

**AKCIA
na ČISTENIE
KOMÍNA**

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597
vykupparioziaeu@gmail.com